Penisverlängerung

Komme, wann Du willst!



von
David Emmerich

Penisverlängerung 1
Copyright 3
Medizinischer Hinweis 4
Einleitung 5
Penis und Sexualität 8
Inwiefern lässt sich der Penis überhaupt verändern? 10
Dokumentation des Fortschrittes 15
Anatomische Grundlagen & zellphysiologische Theorie 19
Begrenzende Faktoren und das Verhältnis zwischen BPFSL und BPEL 23
Manuelle Methoden der Penisvergrößerung 30
Technische Hilfsmittel zur Penisvergrößerung 35
Training der Beckenbodenmuskulatur 41
Trainingspläne und Steigerungen 43
Unterstützende Maßnahmen 46
Ernährung und Nahrungsergänzung 49
Ausblick und Ratschläge 56

Copyright

Nur, damit wir darüber gesprochen haben

Ich habe mir viel Mühe bei der Erstellung des eBooks gemacht. Ich habe sorgfältig recherchiert und meine eigenen Erfahrungen einfließen lassen. Teilweise habe ich viel Geld bezahlt, um an „heikle“ und teuflisch-hilfreiche Informationen zu kommen. In der Verhältnismäßigkeit ist es fast „Mutter-Theresa-like“, dass ich Dir das Buch für so wenig Geld anbiete, wenn Du damit Dein Sexualleben ein für alle Mal in den Griff bekommen wirst.

Daher bitte ich Dich, das Komplettpaket unter keinen Umständen zu vervielfältigen, zu kopieren oder unerlaubt zu übersetzen. Weder das gesamte Paket, noch Teile davon.

Alle Zuwiderhändler werden strafrechtlich verfolgt und zur Anzeige gebracht werden. Wenn Du jemanden kennst, der sich dieser Abmachung widersetzt, und mir einen Tipp gibst, mit dessen Hilfe ich den „Übeltätiger“ ausfindig machen und zur Rechenschaft ziehen kann, bekommst Du von mir 100€. Schreib’ mir dazu an david@EjakuFormel.de :)

Die bekommst Du übrigens auch, wenn Du das eBook hier von einer Tauschbörse heruntergeladen haben solltest und mir den Namen und die IP-Adresse des „Uploaders“ petzt. Du bleibst dabei straffrei und anonym, dafür hast Du mein Wort.

Medizinischer Hinweis

Auch der muss drin sein…

Der hier vorliegende Ratgeber ersetzt in keiner Weise den Besuch beim Arzt oder beim Apotheker.

Nur diese fachlich ausgebildeten Leute können Dir helfen, wenn Du gesundheitliche Probleme hast, die Du anhand einfacher Informationen (wie hier in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellt) nicht mehr weiter weißt.

Konsultiere einen solchen Fachmann lieber ein mal zu viel, als ein mal zu wenig! Ich bin nicht für „Experimente“ verantwortlich, die Du entgegen des Rates eines Fachmanns ausführst.

Einleitung

„Funktioniert das alles tatsächlich?“, diese oder ähnliche Fragen werden sich viele Skeptiker, die sich bisher nicht mit natürlicher Penisvergrößerung beschäftigt haben, sicher stellen.

Allen voran dubiose Anbieter diverser “Wunderpillen” zur Penisvergrößerung und ähnlicher Angebote auf dem Markt sorgen dafür, dass das Misstrauen gegenüber Methoden zur Vergrößerung des männlichen Geschlechtsteils immens ist – zu Unrecht.

Denn eine dauerhafte Vergrößerung des Penis ist definitiv möglich, ohne dass Rückgriff auf operative Verfahren oder angebliche Wundermittel genommen werden müsste.

Dennoch entziehen sich Techniken, die tatsächlich eine Vergrößerung des Penis bewirken können, weitgehend einer öffentlichen Diskussion. Denn im Gegensatz zu vielen anderen (oftmals chirurgischen) Veränderungen am menschlichen Körper, ist die Penisvergrößerung noch immer ein Tabuthema.

Mangelnde Aufklärung und betrügerische Produkte kombiniert mit falschen Versprechungen haben deshalb dazu geführt, dass eine Vergrößerung des Penis auf natürlichem Wege von vielen Menschen voreilig als Scharlatanerie abgetan wird.

In diesem Buch findest Du einen Überblick über die gängigsten Methoden zur natürlichen Vergrößerung des Penis und detaillierte Ausführungen zu allen relevanten Fragen, die sich in diesem Zusammenhang stellen.

Was Du in diesem Buch vergeblich suchen wirst, sind falsche Versprechungen zu möglichen Erfolgen oder ein Geheimrezept für schnelle Resultate. Natürliche Penisvergrößerung erfordert Arbeit, Zeit und eine realistische Erwartungshaltung.

Bevor wir vollständig in die Thematik einsteigen, sei zudem auf zwei wichtige Punkte hingewiesen:

1. Jeder Penis ist einzigartig! Du wirst in diesem Buch verschiedene Methoden und Hilfsmittel kennen lernen, deren Wirkung und Effektivität letztlich von individuellen Faktoren abhängt.

Ein allgemeingültiges Rezept existiert nicht, lediglich Kombinationen verschiedener Methoden, die sich für eine Vielzahl an Männern als wirkungsvoll herausgestellt haben.

2. Die in diesem Buch vorgestellten Methoden bergen Risiken, die Du nicht außer Acht lassen darfst. Gerade bei falscher Anwendung und zu hoher Intensität, kann es zu Verletzungen kommen. Aus diesem Grund sollte stets ein Arzt zu Rate gezogen werden, wenn es um die Vergrößerung des Penis geht.

Außerdem sollte die Anwendung sämtlicher Methoden stets schonend erfolgen. Du hast eben nur *einen* Penis und dessen Funktion darfst Du nicht auf's Spiel setzen. Schmerz ist aus diesem Grund in jedem Falle ein deutliches Signal, das eine Verringerung der Intensität erforderlich ist oder bestimmte Methoden für Dich schlicht ungeeignet sind.

Zudem solltest Du Dir vor dem Einstieg in die Materie bewusst sein, dass ein wissenschaftliches Fundament für die genaue Wirkungsweise natürlicher Methoden zur Penisvergrößerung fehlt. Zwar gibt es bestimmte Theorien und Studien, die belegen dass die hier vorgestellten Methoden tatsächliche Resultate erzielen;

Exakte wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkungsweise sind jedoch bisher nicht verfügbar. Natürliche Penisvergrößerung ist deswegen jedoch kein Mythos, sondern lediglich auf (sehr zahlreichen) Erfahrungswerten beruhende Praxis.

Wenn Du das verstanden hast, können wir gerne sofort loslegen!

Penis und Sexualität

Der Penis und seine Größe sind von vielen Mythen und falschen Informationen umgeben. Insbesondere der Zugang zu Pornographie hat bei vielen Männern (und Frauen) eine Vorstellung von Penis und Sexualität geprägt, die sich mit der Realität nicht vereinen lässt.

Erforderlich ist deshalb eine Korrektur der Wahrnehmung der Penisgröße und ihrer Bedeutung für die Sexualität.

Die durchschnittliche Länge eines erigierten Penis liegt laut mehrerer Studien zwischen 12,9 und 15 Zentimetern. Der durchschnittliche Umfang liegt bei etwa 11 bis 12 Zentimetern.

Länge und Umfang von Penissen, die in pornographischen Medien dargestellt werden, liegen zum Großteil deutlich über diesen Werten, was zu falschen Vorstellungen über durchschnittliche Größenverhältnisse führt.

Auch in Bezug auf das Aussehen des Penis haben sich durch die Pornoindustrie falsche Vorstellungen manifestiert, die von einem kerzengeraden Penis mit gleichbleibender Dicke ausgehen.

Davon abweichende Penisformen sind jedoch in der Realität eher die Regel als die Ausnahme. So weisen viele Penisse eine Krümmung auf und unterscheiden sich auch im Hinblick auf die Form von den Idealpenissen der Pornobranche.

Unterschieden wird dabei zwischen folgenden Formen:

1. Flakonform: Die Eichel ist größer als der Schaft.
Diese Form betrifft die meisten Männer.

2. Zylinderform: Der Penis besitzt eine gleichbleibende Dicke.
Diese Form betrifft etwa ein Drittel der Männer.

3. Kegelform: Die Peniswurzel ist dicker als die Eichel.

Gravierende Fehleinschätzungen stellen sich durch die Verbeitung falscher Vorstellungen im Hinblick auf die Sexualität ein. Während die Penislänge häufig fälschlicherweise als ausschlaggebend für das Lustepfinden der Frau beim Geschlechtsverkehr gehalten wird, spielt tatsächlich die Penisdicke eine sehr viel größere Rolle.

Zudem führt eine Penislänge, wie sie in vielen Pornofilmen dargestellt ist, bereits bei vielen Frauen aufgrund der Anatomie sogar zu Schmerzen. Aus diesem Grund gilt: Lassen Sie sich von pornographischen Medien nicht beeindrucken. Die Darsteller liegen mit ihren Maßen weit außerhalb des Norm- und Idealbereichs.

Wenn überhaupt von einem „Idealpenis“ gesprochen werden kann, so liegt dieser mit Sicherheit nicht jenseits der 20 cm Länge, sondern eher bei 16-17 cm Länge und 15 cm Umfang. Letztlich hängt die ideale Penisgröße aber natürlich vom persönlichen Empfinden des Partners/der Partnerin ab.

Inwiefern lässt sich der Penis überhaupt verändern?

Der Begriff „Penisvergrößerung“ deckt die Möglichkeiten der Veränderung, die durch unterschiedliche Methoden geboten werden, nur ungenau ab.

Nachfolgend soll deshalb zunächst erklärt werden, welche Formen der Veränderung möglich sind und inwiefern diese gezielt herbeigeführt werden können, bevor es im nächsten Kapitel um die Ausprägung möglicher Resultate geht.

Die Penislänge

Vergrößert werden kann die Länge des Penis im schlaffen, sowie im erigierten Zustand. Die Veränderung beider Werte geht stets Hand in Hand und kann kaum unabhängig voneinander beeinflusst werden.

Wohl ist es aber möglich, dass einer der beiden Werte stärkere Zuwächse verzeichnet als der andere. Eine gezielte Beeinflussung des Verhältnisses ist jedoch zumindest umstritten. Unklar ist auch inwiefern sich das unterschiedliche Verhalten bei der Erektion von Blutpenissen und Fleischpenissen auf mögliche Veränderungen auswirkt. Oft wird behauptet, dass Zuwächse im schlaffen Zustand schneller bei Fleischpenissen zu erwarten sind.

Die Penisdicke

Wesentlich vielseitiger als bei der Penislänge, sind mögliche Veränderungen bei der Penisdicke. Verändern lässt sich sowohl die Gesamtdicke des Penis, sowie die Dicke an bestimmten Stellen und damit die Penisform.

So ist es durchaus möglich, dass ein Penis im Bereich der Eichel oder der Peniswurzel größere Zuwächse verzeichnet als an anderen Stellen. Schwierig ist es jedoch diese Veränderungen gezielt zu beeinflussen;

ein Aspekt, der gerade für Männer interessant sein dürfte, die bereits über eine ausgeprägt Flakon- oder Kegelform verfügen und nun einen „Ausgleich“ erzielen wollen.

Die Peniskrümmung

Auch die Peniskrümmung lässt sich teilweise durch Übungen beeinflussen. Die Resultate sind hierbei jedoch wesentlich weniger gravierend und können allenfalls zur Behebung einer sehr leichten Krümmung führen. Sollte Dein Penis eine starke Krümmung aufweisen, kann dies auch Anzeichen einer Erkrankung sein, weshalb Du unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen solltest.

Erwartungen und mögliche Resultate

Die wohl häufigste Frage, die Anfänger auf dem Gebiet der Penisvergrößerung stellen, ist diejenige nach möglichen Resultaten. Eine allgemeingültige Antwort existiert dabei jedoch nicht, hängen die möglichen Zuwächse doch von zu vielen individuellen Faktoren ab.

Aufgrund von Erfahrungswerten lässt sich allerdings zumindest ein grober Rahmen abstecken, der den Bereich des Möglichen aufzeigt. Die goldene Regel zur Erhaltung der Motivation und zur Vermeidung von Enttäuschung lautet: **Bleib' um Himmels Willen realistisch!**

Falsche Versprechungen a lá *„4 Zentimeter in 4 Wochen"*, wie sie bei manchem Anbieter sogenannter Wundermittel zu finden sind, bringen Dich nicht weiter, sondern sorgen allenfalls für bittere Enttäuschung, wenn die Erfolge ausbleiben. Werfen wir also stattdessen einen Blick auf Resultate, die tatsächlich in Reichweite liegen: Fest steht, dass viele Anfänger bereits in den ersten zwei Monaten schnelle Zuwächse verzeichnen. Im Hinblick auf die Penislänge sind dabei häufig Zuwächse im Bereich von 0,5 bis 1 Zentimetern zu beobachten, in Ausnahmefällen sogar bis zu 2 Zentimetern.

Realistisch betrachtet ist für die Meisten jedoch ein Längenzuwachs von 2 Zentimetern innerhalb des ersten Jahres anzupeilen.

Zuwächse bei der Penisdicke sind im Vergleich dazu nicht so schnell zu erwarten. Dies liegt vor allem daran, dass bereits ein Zuwachs einiger Millimeter eine deutliche Vergrößerung des Gesamtvolumens bedeutet.

Innerhalb des ersten Jahres ist bei der Penisdicke ein Zuwachs von maximal 1 Zentimeter zu erwarten, in seltenen Fällen etwas mehr.

Täusche Dich nicht: Auch wenn Du jetzt beim ersten Lesen dieser Angaben enttäuscht sein solltest, können sich derartige Zuwächse bereits enorm auf Selbstbewusstsein und Sexualleben auswirken.

Bedenke, dass ein Längenzuwachs von 2 Zentimetern für die meisten Männer bereits einen Zuwachs von 10-20% der Gesamtlänge darstellt! Gleiches gilt für Zuwächse bei der Penisdicke. Bereits geringe Veränderungen können hier einen deutlichen Unterschied machen.

Zeit und Motivation

Hand auf's Herz: Insgeheim hast Du doch gehofft, dass dieses Buch eine Zauberformel, einen leichten Weg zu schnellen Resultaten liefert.

Das ist zwar verständlich, geht jedoch an der Realität vorbei.

Eine (natürliche) Vergrößerung des Penis in Umfang und Länge ist nicht von heute auf morgen zu erwarten und ist stets mit Arbeit verbunden.

Das erforderliche Training mit der nötigen Konsequenz durchzuführen, ist dabei nicht immer leicht und erfordert ein gewisses Maß an Disziplin und natürlich Motivation.

Gerade zu Anfang sollte dieser Aspekt jedoch kein allzu großes Problem bedeuten, stellen sich Erfolge in den ersten Monaten doch recht zügig ein. Dennoch sollte der eigene Fortschritt in regelmäßigen Abständen dokumentiert werden, denn nicht immer fällt es leicht langsame Veränderungen ohne Maßband auch als solche wahrzunehmen.

Eine Messung der Zuwächse hilft dabei, die Motivation zu erhalten und mit dem Training am Ball zu bleiben.

Trotzdem sollte Dir klar sein, dass Penisvergrößerung auf natürlichem Wege ein langwieriger Prozess ist, der zumindest Monate, eher Jahre des Trainings erfordern kann. Fallen Zuwächse zu Anfang noch leicht, nehmen die Erfolge mit zunehmender Dauer des Trainings ab und erfordern häufig die Überwindung von Plateaus bevor weitere Fortschritte möglich sind.

Natürlich hängt die Zeitspanne, die für das eigene Training angepeilt werden sollte, auch davon ab, welche Ziele gesteckt wurden. Sollten die Erfolge bereits in den ersten Monaten auf sich warten lassen, verliere nicht voreilig den Mut! Auch wenn viele Männer in der der Anfangszeit schnelle Erfolge erzielen, muss das bei Dir nicht zwangsläufig der Fall sein.

Variiere die Methoden, die Sie im Folgenden kennenlernen werden. Oft erfolgen Zuwächse Schubweise und hängen nur von kleinen Veränderungen des Trainings ab. **Jeder Penis reagiert anders auf bestimmte Reize und Methoden!**



Dokumentation des Fortschrittes

Um bestmögliche Erfolge zu erreichen, ist eine genaue Dokumentation des Fortschritts unerlässlich: Nicht nur die Motivation profitiert davon, wenn eigene Erfolge auf dem Papier nachweisbar sind und nicht ausschließlich auf das persönliche Empfinden vertraut werden muss.

Auch ermöglicht eine akkurate Dokumentation der Veränderungen die Unterscheidung der wirksamen von unwirksamen Methoden. Jeder Körper verhält sich anders, weshalb funktionierende Methoden stets individuell ermittelt werden müssen.

Wichtig ist daher eine Dokumentation, die einerseits sehr genaue Maße verwendet. Andererseits sollten die zeitlichen Abstände regelmäßig und nicht zu weit oder zu eng gesetzt sein, um auch tatsächlich Raum für Veränderungen zu lassen.

Ein kleinstes Maßintervall von einem Monat ist deshalb zweckmäßig; besser ist eine Messung alle zwei Monate.

Um Fortschritte auch wirklich genau festhalten zu können, bedienen wir uns verschiedener Messgrößen, deren genaue Ermittlung nachfolgend erläutert werden soll. Es versteht sich von selbst, dass der erste Schritt Deines Wegs zu einem größeren Penis die Ermittlung Deiner Ausgangswerte ist. Dabei solltest Du im Rahmen der Messung nicht zimperlich sein (etwa wenn es um gedehnte Messwerte in der Länge geht) und unbedingt Deine maximalen Werte abmessen, um den späteren Vergleich nicht zu verfälschen.

Auf diesen Aspekt wird bei den relevanten Messgrößen noch eingegangen. Die Messungen sollten stets zum selben Tageszeitpunkt, unter ähnlichen Umständen und mit derselben Vorgehensweise durchgeführt werden (also z.b. stets im Stehen).

Um eine korrekte Messung zu ermöglichen, sollte der Penis dabei in einen 90°-Winkel zum Körper gedrückt werden, im Stehen also parallel zum Boden sein.

Werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Messgrößen, deren Bezeichnungen in den folgenden Kapiteln stets eine Rolle spielen werden:

NBPEL (Non Bone Pressed Erect Length): Der NBPEL-Wert gibt, wie bereits der Name sagt, die Länge des erigierten Penis an, wobei das Lineal nicht gegen den Körper gedrückt wird, sondern locker an der Peniswurzel ansetzt. Es wird von der Basis bis zur Spitze der Eichel gemessen. Für die meisten Männer stellt dieser Wert die "tatsächliche" Penislänge dar, denn der NBPEL beschreibt unverfälscht die sichtbare Länge des erigierten Penis.

Dennoch ist dieser Wert stark abhängig vom Körpergewicht und deshalb für sich genommen zur Dokumentation nur bedingt geeignet. Dennoch ist er im Zusammenspiel mit anderen Messgrößen nicht gänzlich unwichtig und sollte auf jeden Fall von Anfang an dokumentiert werden.

BPEL (Bone Pressed Erect Length): Der BPEL-Wert wird im Gegensatz dazu ermittelt, indem das Lineal maximal gegen den Beckenknochen gedrückt wird. Dieser Wert ist am besten geeignet, um Zuwächse in der erigierten Länge des Penis zu dokumentieren, da er nicht von Schwankungen des Körpergewichts abhängig ist.

NBPFL (Non Bone Pressed Flaccid Length): Der NBPFL-Wert gibt die Länge des Penis im schlaffen Zustand an und wird wie der NBPEL ohne Druck von der Basis bis zur Spitze der Eichel gemessen. Dieser Wert ist eher unwichtig und zur Dokumentation der Fortschritte nur wenig geeignet, da er von zahlreichen Faktoren abhängig ist (z.B. Temperatur) und im Laufe eines Tages schwankt.

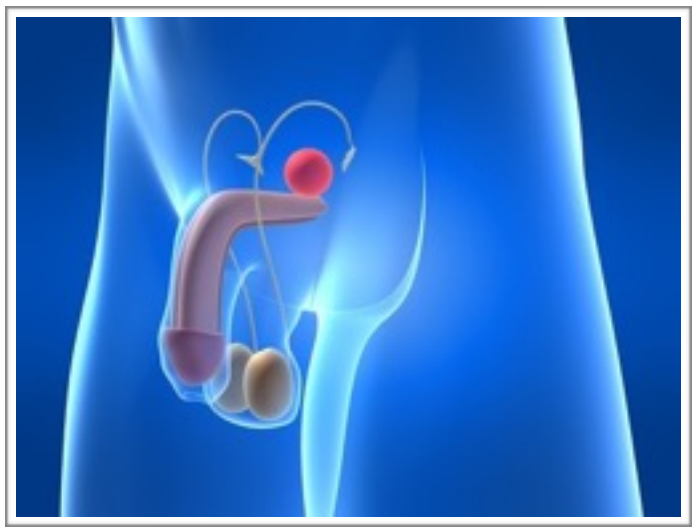
BPFSL (Bone Pressed Flaccid Stretch Length): Der BPFSL-Wert dokumentiert die Länge des schlaffen Penis, der auf seine maximale Länge gestreckt wird. Wie beim BPEL wird dabei das Lineal an den Beckenknochen gepresst. Dieser Wert birgt bei Anfängern das größte Potential für Messfehler, weshalb es wichtig ist, dass von Beginn an korrekt gemessen wird: Das Lineal sollte wirklich maximal gegen den Knochen gedrückt werden und der Penis mit einer Hand (am besten direkt hinter der Eichel) umfasst und maximal gestreckt werden. Erfahrungsgemäß ergibt sich zwischen BPFSL und BPEL zumeist eine Differenz von etwa 1 bis 3 Zentimetern.

EG (Erect Girth): Mit dem EG-Wert wird schließlich der Umfang des erigierten Penis gemessen. Dabei ist es wichtig zu unterscheiden, an welcher Stelle des Penis gemessen wird, da der Umfang nicht selten von Basis über den Schaft zur Eichel unterschiedliche Werte aufweist. Deshalb sollte immer an derselben Stelle gemessen werden.

Besser ist es noch, eine Unterteilung in drei verschiedene Werte vorzunehmen: EG-base (an der Peniswurzel), EG-mid (Penis-Schaft) und EG-glans (Umfang der Eichel). Nur so können auch Veränderungen der Form des Penis zuverlässig nachvollzogen werden.

Mit Ausnahme des NBPFL sollten alle Werte auch tatsächlich regelmäßig gemessen werden, um die Wirksamkeit des eigenen Trainingsprogramms zu überprüfen. Zudem dient die Relation bestimmter Werte zueinander als Indikator dafür, ob das Training eher einen Schwerpunkt bei Dicke- oder Längeübungen haben sollte.

Als Grundlage dafür dient eine Theorie, die zwei verschiedene anatomische „Begrenzungen“ für die Zuwächse in Länge und Dicke des Penis definiert: Die Tunica albuginea oder die glatte Muskulatur. Im 5. Kapitel wollen wir auf diese wichtige Theorie eingehen. Zunächst werfen wir jedoch einen Blick auf die anatomischen Grundlagen und darauf, wie natürliche Penisvergrößerung überhaupt (vermutlich) funktioniert.



Anatomische Grundlagen & zellphysiologische Theorie

Wichtig für ein effektives Training zur Penisvergrößerung ist zumindest ein grobes Verständnis vom anatomischen Aufbau des Penis.

Der Penis besteht aus zwei zylindrischen Schwellkörpern, den Corpora cavernosa und dem ventralen Corpus spongiosum, welcher die Harnröhre umgibt und dessen Ende die Eichel (Glans penis) bildet.

Die Corpora cavernosa werden von einer ca. 1 Millimeter dicken bindegewebeartigen Kapsel, der Tunica albuginea umgeben. Befestigt ist der Penis durch einen Bandapparat, der aus dem Ligamentum fundiforme penis und Ligamentum suspensorium penis besteht.

Das kavernöse Gewebe ist wie ein Schwamm aufgebaut, der Hohlräume enthält. Die kavernösen Räume sind mit Endothelzellen ausgekleidet und werden durch balkenartige Strukturen unterteilt, die sich aus glatten Muskulaturbündeln und einem Verbund aus Kollagen, Elastin und Fibroblasten zusammensetzen.

Die Besonderheit der glatten Muskulatur ist jene, dass ihr Normalzustand die Kontraktion ist, wodurch es zu einer minmalen Durchblutung der Schwellkörper kommt.

Die Erektion des Penis wird durch die Erschlaffung der glatten Muskulatur in den Corpora cavernosa bewirkt. Dadurch werden die Hohlräume in der schwammartigen Struktur der Schwellkörper erweitert, die Durchblutung der Schwellkörper nimmt zu und der Penis vergrößert sich.

Die Versteifung des Penis wird letztlich dadurch bewirkt, dass die Ausdehnung der Schwellkörper nach außen hin durch die Tunica albuginea begrenzt wird. Im erigierten Zustand kommt es außerdem durch das vergrößerte Blutvolumen und die Kompression der Balkenstrukturen der Schwellkörper gegen die starre Tunica albuginea zu einer Reduktion des venösen Abflusses.

Dieser Aspekt der Begrenzung der Ausdehnung der Schwellkörper durch die Tunica wird im nachfolgenden Kapitel noch eine entscheidende Rolle spielen.

Wie wird die dauerhafte Vergrößerung des Penis erreicht?

Zur genauen Wirkungsweise der Methoden auf den Penis gibt es bislang keine gesicherten Erkenntnisse; fest steht jedoch bereits, dass verschiedene Stretchmethoden auf den Halteapparat des Penis, bestehend aus Ligamentum fundiforme penis und Ligamentum suspensorium penis, einwirken und diesen durch Streckung verlängern.

Daneben gibt es jedoch durch bestimmte Methoden auch eine Wirkung auf das Penisgewebe direkt.

Durch Dehnungsreize kommt es hier womöglich zu sogenannten Mikroläsionen, Kleinstverletzungen im Gewebe, deren Heilung die Bildung neuer Zellen erfordert.

Ähnlich wie bei oberflächlicher Narbenbildung entsteht dabei durch Hyperplasie neues Gewebe, dass so den Penis nach und nach verlängert. Dieser Effekt betrifft vor allem die Tunica albuginea.

An dieser Stelle wirst Du vielleicht zu Recht stutzig werden, bedeuten die vorigen Ausführungen doch tatsächlich, dass durch das Training eine gezielte Verletzung des Gewebes herbeigeführt werden soll.

In der Tat birgt dieser Aspekt wahrscheinlich zugleich das Geheimnis, aber auch das Verletzungsrisiko natürlicher Penisvergrößerung.

Deshalb gilt an dieser Stelle erneut der Hinweis: Führe sämtliche Übungen, die Du in diesem Buch kennen lernen wirst, stets **schonend und ohne Schmerzen** durch.

Stimme unbedingt mit einem Arzt Deine Vorgehensweise ab.

Ein „Zuviel“ an Intensität kann nicht nur zu Verletzungen führen, sondern sogar das Gegenteil dessen bewirken, was Du erreichen willst.

Denn größere Verletzungen führen zur Bildung von grobem Narbengewebe, dass wenig dehnbar ist und womöglich sogar zu einem Zusammenziehen des Penis führen kann.

Begrenzende Faktoren und das Verhältnis zwischen BPFSL und BPEL

Zentraler Punkt für weitergehenden Erfolg bei der Vergrößerung des Penis ist die richtige Auswahl der Methoden. Einen Ansatz zur Ermittlung derjenigen Techniken, die individuell am effektivsten sind, stellt eine Theorie dar, die zwei begrenzende Faktoren in der Penisanatomie zugrunde legt, die alternativ vorliegen können: Entweder stellt die Tunica albuginea den begrenzenden Faktor dar oder die glatte Muskulatur.

Um das Verständnis für die auf dieser Prämisse aufbauende Theorie zur Methodenfindung zu erleichtern, wollen wir an dieser Stelle erneut auf die Tunica albuginea und die glatte Muskulatur eingehen und ihre jeweilige Rolle erklären, um anschließend ihr Zusammenspiel zu erläutern und zu erklären, inwiefern anhand einer Analyse der Messwerte von BPFSL und BPEL Rückschlüsse über den individuell begrenzenden Faktor gezogen werden können.

Die Tunica albuginea ist eine etwa 1 Millimeter dicke, gewebeartige Kapsel, die als äußere Begrenzung die Schwellkörper umgibt. Im Falle einer Erektion begrenzt sie die Expansion der Schwellkörper nach außen und verhindert ab einem gewissen Punkt, dass die Durchblutung weiter erhöht wird. Ähnlich der Ummantelung eines Autoreifens bewirkt die Tunica ab einem gewissen Punkt, dass keine Ausdehnung nach außen mehr erfolgt, sondern sich lediglich der Druck im Innenraum (den Schwellkörpern, entsprechend dem Schlauch des Autoreifens) erhöht, die Härte der Erektion also zunimmt.

Die glatte Muskulatur ist wie bereits erläutert im kavernösen Gewebe zu finden. Die Struktur der Schwellkörper ist mit der eines Schwamms zu vergleichen, dessen Hohlräume sich ausdehnen können. Für diese Ausdehnung, die eine Zunahme der Durchblutung bewirkt, ist die glatte Muskulatur zuständig.

Ist der Penis nicht erigiert, ist die glatte Muskulatur angespannt und verhindert ein Einströmen des Blutes. Kommt es zur Erektion, entspannt sich die glatte Muskulatur und die zunehmende Durchblutung bewirkt, dass sich die Schwellkörper ausdehnen und gegen die äußere Begrenzung der Tunica drücken, was zur Versteifung führt und gleichzeitig den Blutabfluss über die Venen unterbindet.

Das Zusammenspiel von Tunica albuginea und glatter Muskulatur

Dadurch dass die Tunica albuginea die Ausdehnung der Schwellkörper begrenzt, hat sie im Zusammenspiel mit den Schwellkörpern direkten Einfluss auf die Größe des erigierten Penis und die Erektionsqualität (Erektionshärte).

Wir unterscheiden zwei für uns relevante Fälle:

1. Ist die Tunica nicht besonders dehnbar oder die glatte Muskulatur besonders ausgeprägt, begrenzt die Tunica die Ausdehnung der Schwellkörper möglicherweise vor deren Ausschöpfung ihres vollen Potentials. Die Erektionqualität ist dann zwar durch den hohen Druck im kavernösen Gewebe sehr hoch, die Größe des erigierten Penis jedoch geringer, als sie womöglich sein könnte.

2. Umgekehrt gibt es auch den Fall, dass die Tunica überdehnt oder die glatte Muskulatur nicht besonders ausgeprägt ist. In diesem Falle wird die Ausdehnung der Schwellkörper nicht vorzeitig gebremst, die Tunica ist jedoch „zu groß“ für die mit Blut gefüllten Schwellkörper, weshalb kein besonders hoher Druck entsteht. In diesem Fall ist die Erektionsqualität eher niedrig, der Abfluss über die Venen kann nicht vollständig unterbunden werden und die Erektion lässt schnell nach.

Das Ziel sämtlicher Methoden zur Penisvergrößerung sollte demnach sein, die Dehnung der Tunica albuginea einerseits und die Ausprägung der glatten Muskulatur andererseits in einem gesunden Verhältnis zu erreichen. Dadurch sollen die Schwellkörper zwar das maximale Potential ihrer Ausdehnung entfalten können.

Dies soll jedoch bei bestmöglicher Erektionsqualität geschehen. Aus diesem Grund soll die Auswahl der Methoden zur Penisvergrößerung immer aufgrund der individuellen anatomischen Gegebenheiten erfolgen, um bereits bestehende Disbalancen durch entsprechendes Training auszugleichen. Darauf, wie anhand verschiedener Indikatoren die eigene Ausgangslage ermittelt werden kann, wollen wir gleich noch eingehen. Zunächst werfen wir allerdings einen Blick auf die verschiedenen Arten von Trainingsmethoden und ihre Wirkung.

Vergrößerungsmethoden und ihre Wirkung

Ganz grob lassen sich sämtliche Methoden zur natürlichen Penisvergrößerung in zwei Kategorien einteilen: Zum einen gibt es Methoden, die eine Dehnung in der Länge bewirken (nachfolgend „Längenübungen“ genannt). Diese Methoden wirken sich vor allem auf den aus Ligamentum fundiforme penis und Ligamentum suspensorium penis bestehenden Halteapparat des Penis und auf die Tunica albuginea aus. Zum anderen existieren Methoden, die durch Erhöhung des Innendrucks im Penis eine Dehnung in die Breite bewirken (nachfolgend „Dickeübungen“ genannt).

Diese Übungen sprechen eher die glatte Muskulatur an.

Die Kombination verschiedener Methoden ermöglicht damit eine Fokussierung des Trainings auf die Tunica oder die glatte Muskulatur und erlauben es uns somit individuelle Defizite auszugleichen und so die Zuwächse zu maximieren und das Training möglichst effizient zu gestalten.

Natürlich können beide Vergrößerungsmethoden auch zu gleichen Teilen absolviert werden, sollten weder die Tunica noch die glatte Muskulatur Defizite aufweisen.

Ermittlung des individuell begrenzenden Faktors

Damit das Training entsprechend gestaltet werden kann, ist es natürlich erforderlich, dass die eigenen anatomischen Voraussetzungen zugrunde gelegt werden.

Hierbei helfen zwei verschiedene Indikatoren zur Bestimmung des individuell begrenzenden Faktors: Die Differenz zwischen BPFSL und BPEL, sowie die Erektionsqualität.

Die Differenz zwischen BPFSL und BPEL lässt Rückschlüsse darauf zu, wie gut die Schwellkörper imstande sind die Tunica albuginea bei einer Erektion auszufüllen.

Ist die Länge des gedehnten schlaffen Penis deutlich größer als die eregierte Länge des Penis, spricht dies dafür, dass die Tunica bereits eine deutlich weitere Dehnung aufweisen, als die Schwellkörper benötigen.

Wären die Schwellkörper in der Lage die Tunica komplett auszufüllen, wäre die Größe des Penis im erigierten Zustand nahezu identisch mit dem BPFSL-Wert.

Je größer also die Differenz zwischen BPFSL und BPEL ist, desto weniger Längenübungen sind im Rahmen des Trainings erforderlich, denn die Tunica albuginea verfügt bereits über eine ausgeprägte Dehnung.

In diesem Falle wäre also die glatte Muskulatur der begrenzende Faktor, weshalb vermehrt auf Dickeübungen gesetzt werden sollte.Umgekehrt spricht eine kleine Differenz zwischen BPFSL und BPEL dafür, dass die Schwellkörper mehr Platz benötigen und die glatte Muskulatur zunächst nicht verstärkt durch Dickeübungen trainiert werden sollte.

In diesem Falle wäre also die Tunica albuginea der begrenzende Faktor, weshalb vermehrt Längenübungen eingesetzt werden sollten.Bei den meisten Männern wird die Differenz der beiden Werte irgendwo zwischen 0 und 3 Zentimetern liegen.

Ein guter Richtwert liegt dabei bei einer Differenz von 1,5 Zentimetern als Schwelle zwischen einem Training, das den Schwerpunkt auf Längenübungen setzt und einem Training, welches hauptsächlich auf Dickeübungen aufbaut.

Zu Absicherung der eigenen Rückschlüsse anhand der BPFSL-BPEL-Differenz dient schließlich die Erektionsqualität als Indikator.

Je besser die Erektionsqualität ist, also je härter die Erektion ausfällt, desto eher handelt es sich bei der Tunica albuginea um den begrenzenden Faktor. Hilfreich kann es sein, die Qualität Ihrer Erektionen auf einer Skala von 1-10 einzuschätzen, wobei 10 für maximale Härte steht und 0 für den schlaffen Penis.

Liegt Ihre Erektionsqualität regelmäßig bei 8 oder darüber, spricht dies für die Tunica albuginea als begrenzenden Faktor.

Umgekehrt deutet eine schwache Erektionsqualität auf die glatte Muskulatur als begrenzenden Faktor.

Zusammenfassend lässt sich demnach festhalten:

Liegt die Erektionsqualität bei 8 oder darüber und beträgt die BPFSL-BPEL-Differenz 1,5 cm oder mehr, handelt es sich wahrscheinlich bei der Tunica albuginea um den begrenzenden Faktor.

Ist dies der Fall, solltest Du Trainingsmethoden dergestalt kombinieren, dass Dein Programm zu 2/3 aus Längenübungen besteht und nur zu 1/3 aus Dickeübungen.Liegt die Erektionsqualität bei 7 oder darunter und beträgt die BPFSL-BPEL-Differenz weniger als 1,5 cm, handelt es sich wahrscheinlich bei der glatten Muskulatur um den begrenzenden Faktor.

Ist dies der Fall, solltest Du zu 2/3 Dickeübungen absolvieren und nur zu 1/3 Längenübungen. In der Theorie hört sich dies freilich deutlich einfacher an, als es sich in der Praxis darstellt.

Denn nicht alle Übungen können einwandfrei der einen oder anderen Kategorie zugeordnet werden, sondern stellen häufig Mischformen dar, die sowohl die Länge, als auch die Dicke trainieren.

Du solltest sich deshalb nicht zu sehr auf diese Formeln versteifen. Stattdessen kannst Du darin eine grobe Richtung für Ihr Training sehen, denn eine exakte Wissenschaft ist die natürliche Penisvergrößerung ohnehin nicht.

Dennoch soll Ihnen die folgende Einteilung schon einmal grob verdeutlichen, welche Methoden zu welcher Kategorie zählen, bevor wir besagte Methoden im Folgenden vorstellen wollen: Längenübungen und Geräte: Manuelles Stretching, Hängen (Hanging), Stretcher und ExtenderDickeübungen und Geräte: Jelqen, Pumpen.

Manuelle Methoden der Penisvergrößerung

Manuelle Methoden der Penisvergrößerung erfreuen sich größter Beliebtheit. Sie sind ohne Hilfsmittel durchführbar, erfordern nicht viel Zeit oder Vorbereitung und sind sehr effektiv. Häufig wird das manuelle Training ohne Hilfsmittel auch als sicherer Weg gesehen, der Verletzungen vermeidet. Doch täusche Dich nicht: Auch mit Deinen Händen kannst Du sehr wohl Schaden anrichten, wenn Du Deine Kraftausübung falsch einschätzt und Fortschritte um jeden Preis herbeiführen willst. Sicherheit und schonendes Vorgehen sollten deshalb immer oberste Priorität haben.

Manuelles Stretching

Manuelles Stretching zählt zu den Längenübungen und existiert in vielen verschiedenen Variationen. Die Durchführung sollte stets im vollständig erschlafften Zustand des Penis erfolgen. Streching am erigierten Glied ist äußerst riskant und kann die Schwellkörper nachhaltig schädigen. Aufgrund der Anzahl der vielfältigen Abwandlungen wollen wir hier nur auf die Grundform des Stretchings und einige gängige Variationen eingehen. Hast Du einmal die Grundzüge verinnerlicht, kannst Du sogar selbst kreative Formen des Stretchings erproben.

Mit der Zeit wirst Du ein Gespür dafür entwickeln, welche Formen des Stretchings bei Dir die besten Resultate erzielen.

Der grundsätzliche Ablauf des Stretchings stellt sich dabei folgendermaßen dar:

1. Nimm Deinen Penis in eine Hand. Ziehe die Vorhaut vollständig zurück (sofern Du nicht beschnitten bist) und umfasse den Penis fest, jedoch ohne zu großen Druck auszuüben. Daumen und Zeigefinger sollten einen Ring bilden, der den Penis direkt hinter der Eichel umschließt. Auf diese Weise kann Dir der Penis bei der anschließenden Streckung nicht aus der Hand gleiten.

2. Ziehe den Penis in einem 90°-Winkel vom Körper weg. Steigere langsam die Dehnung und gehe keinesfalls ruckartig vor. Dehne den Penis so weit wie möglich, ohne dass Du Schmerzen verspürst oder die Streckung für Dich unangenehm wird.

3. Halte die Dehnung für etwa 30 Sekunden; anschließend lass' den Penis kurz locker und wiederhole die Prozedur. Nach mehreren Durchgängen kannst Du die Richtung der Streckung variieren und den Penis nach oben und unten, links und rechts vom Körper strecken.

4. Lockere den Penis abschließend durch leichte Massage und bringe so die Blutzirkulation wieder voll in Gang.

Um den Penis möglichst sicher umfassen zu können, empfiehlt es sich, vor dem Stretching Penis und Hände gründlich zu waschen und abzutrocknen. Für einen besseren Halt können außerdem Latexhandschuhe oder ein Stück Toilettenpapier sorgen.

Stretch-Variationen

A-Stretch: Die Ausgangsposition beim A-Stretch ist identisch zur Grundform des Stretchings. Zusätzlich führt man jedoch den freien Arm unter dem gedehnten Penis durch und umfasst das Handgelenk des anderen Arms.

Nun kann von unten gegen den gestreckten Penis gedrückt werden, was eine stärkere Dehnung für die Tunica albuginea bedeutet.Bundled-Stretch: Beim Bundled-Stretch wird der Penis vor der Dehnung wie eine Kordel eingedreht.

Je nach Erfahrung kann der Grad der Drehung dabei allmählich gesteigert werden. Zu Anfang ist diese Übung jedoch mit äußerster Vorsicht zu genießen.

Helikopter-Stretch: Der Helikopter-Stretch ist eine beliebte Variation der Standard-Stretches und erhält seinen Namen aufgrund der kreisenden Bewegung, die während der Dehnung ausgeführt wird. Anstatt den Penis für eine längere Zeitspanne in derselben Position zu strecken, wird dabei der Penis rotiert, die Dehnung jedoch permanent aufrecht erhalten.

Jelqen

Das Jelqen stellt gewissermaßen das Gegenstück zum Stretching dar und verkörpert die Grundform aller manuellen Dickeübungen.

Ähnlich wie bei Stretching gilt auch hier: Hat man das Prinzip und die Grundzüge der Übung verinnerlicht, fällt es leicht eigene Variationen zu entwickeln und das eigene Training zu perfektionieren.

Das Jelqen ist eine der bekanntesten Techniken zur Penisvergrößerung und stammt angeblich aus dem arabischen Raum, auch wenn der genaue Ursprung umstritten ist.

Beim Jelqen wird zumeist mit der Hand durch eine "melkende" Bewegung Blut in die Schwellkörper gepresst und so eine Weitung der Blutgefäße erzielt. Während der Übung sollte der Penis zumindest halberigiert sein, um bereits eine erhöhte Durchblutung als Grundlage zu haben.

Keinesfalls sollte bei Anfängern ein komplett erigierter Penis vorliegen, da die maximale Durchblutung durch das Jelqen einen zu großen Druck für das untrainierte Gewebe bedeuten würde und eine größere Schädigung am Schwellkörper verursachen könnte.

Ablauf des Jelqens: Bilden Sie mit dem Daumen und dem Zeigefinger einen Ring (ähnlich wie das "OK-Zeichen") knapp über der Peniswurzel. Zur Verstärkung des Drucks kann der Mittelfinger hinzugenommen werden. Bewegen Sie nun Ihre Hand mit leichtem Druck langsam (5-10 Sekunden) in Richtung der Eichel.

Dadurch wird mehr Blut als gewöhnlich in die Schwellkörper gepresst und diese so expandiert. Sobald Du an der Eichel angekommen bist, setzt Du mit der anderen Hand wieder an der Peniswurzel an und wiederholen die Bewegung.

Mit etwas Übung entsteht so ein flüssiger Bewegungsablauf.

Sollten Schmerzen auftreten, ist der ausgeübte Druck möglicherweise zu hoch. Sollte auch bei weniger Druck der Schmerz verbleiben, sollten Sie die Übung zunächst abbrechen.

Um das Jelqen angenehmer zu machen, sind viele Anwender dazu übergegangen, den Penis mit Lotion, Gleitgel etc. zu befeuchten und sogenanntes Wet-Jelqen durchzuführen.

Die Übung kann jedoch auch trocken ausgeführt werden.Aufgrund der Variantionsmöglichkeiten hinsichtlich Druck und Geschwindigkeit bietet das Jelqen viele Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Training.

Die gängigste Variation des Jelqens stellt dabei der „Uli“ dar, eine Übung, die nur von Fortgeschrittenen verwendet werden sollte. Beim „Uli“ wird ebenfalls der „OK-Griff“ verwendet, jedoch wesentlich stärker zugedrückt. Anschließend wird die Hand nur wenige Zentimeter Richtung Eichel bewegt und der so entstehende Druck für einige Sekunden gehalten.

In dieser Position wird mit dem „OK-Griff“ einige Male fest zugedrückt und so die Schwellkörper maximal expandiert.



Technische Hilfsmittel zur Penisvergrößerung

Neben manuellen Methoden zur Penisvergrößerung gibt es auch technische Hilfsmittel, die das Training erleichtern und teilweise eine effektivere Alternative zum manuellen Ansatz bieten können.

Prinzipiell funktionieren alle technischen Hilfsmittel nach dem gleichen Prinzip wie manuelle Übungen, nämlich entweder durch eine Streckung des Penis oder eine Expansion der Schwellkörper.

Hängen (**Hangen**)

Das Hängen mit Gewichten ist möglicherweise die älteste Methode zur Penisvergrößerung und wurde völkerkundlich in vielen Teilen der Erde nachgewiesen.

Durch jahrelanges Anhängen von Gewichten, sollen dabei Penislängen bis zu 45 Zentimetern erreicht worden sein. Gegenüber dem manuellen Stretching ergibt sich vor allem der Vorteil, dass das Anhängen von Gewichten einen konstanten Zug ermöglicht.

Die Belastung lässt sich zudem kontrolliert steigern und ist nicht von der persönlichen Einschätzung der eigenen Kraftausübung abhängig.

Dennoch ergeben sich auch **deutliche Nachteile:** So ist die Verletzungsgefahr beim Hängen vor allem für Anfänger sehr hoch.

Hinzu kommt, dass für schonendes Hanging ausgetüftelte Konstruktionen oder professionelle Hanging-Apparaturen notwendig sind, weshalb der Kostenfaktor eindeutig für manuelles Stretching spricht.Ausführung des Hängens:

Die genaue Ausführung des Hängens korrespondiert stark mit der Art des verwendeten Hängers. Begonnen werden sollte in jedem Fall mit einem Gewicht, das 1 Kilogramm nicht überschreitet.

Während des Hängens ist stets darauf zu achten, dass die Blutzirkulation im Penis nicht zu sehr beeinträchtigt wird. Aus diesem Grund sollte auch nicht länger als 15-20 Minuten am Stück gehängt werden.

Auch beim Hanging existieren verschiedene Variationen, etwa das Hängen über einen Flaschenzug (Penis wird dadurch nach oben gestreckt) oder über ein sogenanntes Fulcrum, das eine punktuell starke Belastung ermöglicht. **Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Hanging eine nicht ungefährliche Übung darstellt, die ausschließlich Fortgeschrittenen zu empfehlen ist.**

Pumpen

Penispumpen sind wohl eine der bekanntesten Methoden zur Penisvergrößerung: Dabei wird der Penis in einen Glaszylinder eingeführt und anschließend Luft aus dem Zylinder gepumpt. Durch den entstehenden Unterdruck strömt mehr Blut und Lymphe in den Penis und sorgt so für eine Expansion. Obwohl das Pumpen als alleinige Übung nicht besonders erfolgsversprechend ist, können Pumpen als Ergänzung sehr effektiv eingesetzt werden und gute Zuwächse ermöglichen.

Wahl der Pumpe

Abstand nehmen solltest Du bei der Wahl einer Pumpe in jedem Fall von billigen Pumpen ohne Druckanzeige oder mit anatomisch geformten Zylindern. Der Zylinderdurchmesser spielt bei der Wahl eine entscheidende Rolle: Ist er zu groß, kann möglicherweise kein ausreichender Unterdruck erzeugt werden, da der Zylinder nicht richtig abschließt oder Haut des Hodensacks einsaugt. Ist er zu klein, kann sich der Penis nicht ausreichend ausweiten und Erfolge bleiben aus. Die Pumpe sollte also so gewählt werden, dass der eigene Penis locker hinein passt und noch etwas Spielraum hat.

Die gängigsten Größen für Zylinder sind:

1,75" = 4.5 cm, 2,00" = 5.1 cm, 2,25" = 5,7 cm, 2,50" = 6.4 cm, 2,75" = 7.0 cm, 3,00" = 7.6 cm, 3,25" = 8.3 cm und 3,50" = 8.9 cm.

Teilweise existieren auch Zylinder, die kegelförmig gefertigt sind. Damit kann der sogenannte Baseball-Effekt vermieden werden, also ein Ungleichgewicht bei der Penisdicke, bei dem der Penis von der Basis zur Eichel hin dicker wird.

Ausführung des Pumpens

Das Verletzungspotential beim Pumpen ist bei zu großem Unterdruck riesig! Es sollte deshalb zu jedem Zeitpunkt vermieden werden, einen Unterdruck zu erzeugen, der Höher ist als 5inHG!

Wichtig ist auch folgende Grundregel des Pumpens zu verinnerlichen: Es ist nicht die Intensität, sondern die Dauer, auf die es ankommt. Beste Ergebnisse werden demnach erzielt, wenn mit relativ geringem Druck von etwa 2inHG über einen längeren Zeitraum gepumpt wird.

Um die Blutzirkulation nicht zu behindern, sollten längere Einheiten dabei in Intervalle von maximal 10-15 Minuten unterteilt werden, zwischen denen der Penis leicht massiert werden kann. Gepumpt werden sollte stets mit einer Erektion, die 80-90% der maximalen Härte hat, da bei voller Erektion der Blutfluss behindert wird.

Direkt nach dem Pumpen sollten weitere intensive Übungen zunächst unterbleiben, da das Gewebe bereits geschwächt ist. Auch ein Pumpen völlig ohne Erektion ist meist nicht effektiv, da die Expansion des Penis in diesem Zustand vor allem auf das Einströmen von Lymphe zurückgeführt werden kann und die Schwellkörper so kaum gedehnt werden.

Hilfreich kann es sein, die Schambehaarung vor dem Pumpen vollständig zu entfernen, da so der Zylinder besser auf der Haut sitzt und den Innenraum vor einströmender Luft bewahrt.

Hydro-Pumpen

Seit einiger Zeit gibt es verschiedene Pumpen-Modelle, die (statt auf Luft zu setzen) mit *Wasser* funktionieren. Die Belastung auf das Gewebe soll dabei geringer ausfallen, als bei herkömmlichen Pumpen. Allerdings sind die Einsatzmöglichkeiten durch Gewicht und Wasser natürlich auch stark eingeschränkt. Entscheidende Vorteile gegenüber dem Pumpen mit Luft, bestehen also nicht.

Stretcher und Extender

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Streckapparaturen, die mit leichtem bis moderatem Zug eine Verlängerung des Penis bewirken sollen. Damit die relativ geringe Streckung Resultate erzielt, müssen Stretcher und Extender meist mehrere Stunden pro Tag getragen werden.

Häufig funktionieren Extender mit Federdruck, wobei der Penis mit einer Schlaufe an der Eichel fixiert wird. Mittlerweile gibt es allerdings auch Modelle, die mit Vakuum arbeiten und die Eichel gewissermaßen ansaugen.Obwohl die Erfahrungen mit Stretchern und Extendern als einzige Form des Trainings recht unterschiedlich sind, können solche Geräte in Kombination mit anderen Trainingsmethoden für schnelle Fortschritte sorgen.

So lassen sich Extender beispielsweise nach einer Stretching-Einheit hervorrgend einsetzen, um den Penis im leicht gedehnten Zustand zu halten und so eine bessere Adaption des Gewebes zu erreichen.

Je nach Ausführung können Extender eine kostspielige Anschaffung sein. Die Preisspanne liegt dabei zwischen 30 Euro für Einsteigermodelle und mehreren hundert Euro für High-Tech-Geräte. Nur anhand des Preises lässt sich dabei nicht auf die Wirkung schließen. Häufig bieten etwas teurere Modelle allerdings einen höheren Tragekomfort und lassen sich damit besser in der Praxis verwenden.

Ich verwende **diese Pumpe hier und kann sie Dir nur empfehlen**.

Training der Beckenbodenmuskulatur

Das Training der Beckenbodenmuskulatur wurde durch Arnold H. Kegel bekannt gemacht und stellt einen wichtigen Bestandteil des Trainings zur Penisvergrößerung dar, obwohl es nicht direkt auf den Penis einwirkt. Durch das sogenannte Kegeln werden der Musculus Bulbocavernosum und der Musculus Pubococcygeus (PC-Muskel) trainiert.

Eine starke Ausprägung dieser Muskeln birgt enorme Vorteile, denn die Beckenbodenmuskulatur beeinflusst die Härte und Dauer der Erektionen, kann beim Sex bewusst zur Verzögerung der Ejakulation eingesetzt werden und bei ausreichendem Training durch eine Injakulation sogar multiple Orgasmen beim Mann ermöglichen.

Auch als Prävention in Bezug auf Harn- und Stuhlinkontinenz im Alter ist eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur wichtig.

Der schwierigste Punkt beim Kegeln dürfte anfangs sein, die Beckenbodenmuskulatur gezielt wahrzunehmen und anzuspannen.

Am leichtesten fällt dies beim Urinieren, da hier ein Anspannen der Beckenbodenmuskulatur zur Unterbrechung des Urinstrahls führt. Die eigentliche Kegelübung wird später natürlich nicht während des Wasserlassens ausgeführt, doch lässt sich dabei gut ein erstes Gespür für die Wahrnehmung der Muskulatur entwickeln.

Ein Kegeltraining kann je nach Belieben mehrmals am Tag überall ausgeführt werden. Während bei Anfängern das Anspannen noch schwer fällt und nur für wenige Sekunden möglich ist, lässt sich der PC-Muskel mit steigender Trainingsdauer besser kontrollieren und beliebig lange anspannen.

Während einer Trainingseinheit sollte die Beckenbodenmuskulatur unterschiedlich lange angespannt werden. So kann mit kurzen Kegels von wenigen Sekunden begonnen und die Intensität anschließend auf 10-20 Sekunden oder sogar eine Minute des Anspannens erhöht werden.Eine häufig vernachlässigte Form des Kegelns stellt zudem der „Reverse-Kegel“ dar, bei dem der PC-Muskel so angespannt wird, dass er beim Urinieren einen besonders harten Urinstrahl erzeugen würde.

Auch diese Form des Kegelns sollte regelmäßig trainiert werden. Nur ein perfektes Zusammenspiel beider Arten ermöglicht absolute Kontrolle über die Beckenbodenmuskulatur.

Trainingspläne und Steigerungen

Gerade bei Anfängern ist das Fehlerpotential in Sachen Trainingsintensität und -umfang sehr groß. So folgen viele Beginner der Devise „viel hilft viel“ und begehen damit einen fatalen Fehler.

Denn eine zu große Intensität birgt neben gesteigerter Verletzungsgefahr des noch untrainierten Gewebes auch das Risiko des Ausbleibens späterer Fortschritte.

Ohne die Möglichkeit der Intensitätssteigerung lassen Resultate nach einer ersten Anpassung des Gewebes oft auf sich warten. Zudem ist gerade bei Neulingen eine leichte bis moderate Trainingsbelastung völlig ausreichend, um solide Fortschritte zu erzielen.

Vor jeder Trainingseinheit sollte der Penis aufgewärmt werden!

Hierzu empfiehlt sich eine leichte Massage und Wärme, um eine optimale Durchblutung zu gewährleisten. Als Wärmespender sind Körnerkissen oder warme Waschlappen, aber auch Heizkissen geeignet. Ein Aufwärmprogramm von etwa fünf Minuten ist vollkommen ausreichend. Ebenso sollte nach jeder Trainingseinheit kurz abgewärmt werden, um die Durchblutung in vollem Gange zu halten und den Penis im größtmöglichen (schlaffen) Zustand zu belassen.

Natürliche Penisvergrößerung stellt einen langwierigen Prozess dar, weshalb Trainingsprogramme mit der Zeit verändert werden müssen, um den Veränderungen des Gewebes gerecht zu werden. So empfiehlt sich gerade zu Anfang ein Training, das für feste Zeiträume festgelegt ist und langsam in der Intensität ansteigt.

Folgende Trainingspläne haben sich dabei als zielführend erwiesen:

Anfängerprogramm

Aufwärmen,
5 Minuten Stretching,
10-15 Minuten Jelqen
10-15 MinutenAbwärmen
5 MinutenKegeln
10 Minuten oder 100 Wiederholungen

Gesamtdauer: 40-50 Minuten

Dieses Programm sollte unbedingt die ersten drei bis sechs Monate dürchgeführt werden. Es dient dazu, den Penis allmählich an eine Belastung des Gewebes zu gewöhnen und erzielt sehr gute Fortschritte. Keinesfalls sollte bereits zu Beginn ein Programm für Fortgeschrittene gewählt werden.

Fortgeschrittenenprogramm

Aufwärmen,
5 MinutenStretching,
10 Minuten Jelqen,
15 Minuten Uli,
5 MinutenHelikopter-Stretches und A-Stretches,
10 MinutenAbwärmen,
5 MinutenKegeln,
10 Minuten oder 100 Wiederholungen

Gesamtdauer: 60 Minuten

Dieses Programm sollte weitere drei bis sechs Monate durchgeführt werden. Anschließend kann die Intensität weiter leicht (!) gesteigert oder der Umfang des Trainings erweitert werden. Auch können nun zusätzliche Trainingsgeräte wie Pumpen oder Extender hinzugenommen werden.

Bedenken Sie bei der Gestaltung Ihres Trainings, dass der Körper auch Ruhepausen benötigt, um sich von einer Belastung des Gewebes zu erholen. Sie sollten daher nicht an sieben Tagen in der Woche trainieren, sondern stattdessen einen Plan mit ausreichenden Erholungsphasen verfolgen. Effektiv sind sowohl Pläne, bei denen auf einen Trainingstag ein Ruhetag folgt, als auch Pläne mit fünf Trainingstagen und zwei aufeinanderfolgenden Ruhetagen.

Welcher Trainingsrhythmus gewählt wird, ist ausschließlich Geschmacks- und Erfahrungssache.

Unterstützende Maßnahmen

Immer wieder liest man von Pillen oder Cremes, die der Penisverlängerung auf die Sprünge helfen und schnelle Resultate ermöglichen sollen. In den meisten Fällen sind diese Präparate lediglich wirkungslos und damit Geldverschwendung, in wenigen Fällen sogar gefährlich, da nicht immer alle Inhaltsstoffe genau deklariert sind.

Bis auf wenige Ausnahmen gilt daher die Devise: Lass' die Finger von Produkten, die Dir das Blaue vom Himmel versprechen und mit garantierten Resultaten werben.

Stattdessen kannst Du Deine Ernährung optimieren und bestimmte Nahrungsergänzungsmittel verwenden, die tatsächlich eine Wirkung haben. Lassen Sie sich dabei jedoch nicht täuschen: Die Rolle, die diese unterstützenden Maßnahmen im Vergleich zum eigentlichen Training spielen, ist sehr gering.

Eine Auflistung zum Aspekt Ernährung und Nahrungsergänzung finden Sie trotzdem im nächsten Kapitel.

Der Einsatz von Wärme

Ein einfaches Mittel zur Verbesserung der Resultate bei der Vergrößerung des Penis ist der Einsatz von Wärme.

Dir ist an dieser Stelle bereits bekannt, dass vor und nach dem Training ein Auf- und Abwärmprogramm empfohlen wird.

Darüber hinaus kann Wärme jedoch auch während der Übungen und sogar völlig unabhängig davon effektiv eingesetzt werden. Denn eine lokale Applikation von Wärme fördert Attribute, die dem Ziel der Penisvergrößerung äußerst zuträglich sind. So aktivieren Wärmereize den Zellstoffwechsel und führen zu einer Gefäßerweiterung, erhöhen also die Durchblutung des Penis.

Darüber hinaus bewirkt Wärme eine Senkung des Muskeltonus, macht die glatte Muskulatur im Penis somit empfänglich für bessere Durchblutung und härtere Erektionen. Eine verbesserte Blutzirkulation trägt insgesamt dazu bei die Zufuhr von Sauerstoff und Substraten für Regenerations- und Heilungsprozesse zu verbessern und den Abbau von Kohlendioxid und Stoffwechselprodukten zu steigern.

Der Einsatz von Wärme gelingt am besten, wenn diese möglichst tief auf das betroffene Gewebe einwirkt. So lässt sich zwar auch Wärme durch Körnerkissen oder elektrische Heizdecken einsetzen. Ein besseres Ergebnis erreicht man jedoch, wenn man zur Applikation auf Infrarotstrahler setzt. Die Infrarot-Wärmestrahlung ermöglicht eine Erwärmung des tieferliegenden Gewebes, da der Körper einen Großteil der Strahlung absorbieren kann. So wirkt die Wärme nicht nur oberflächlich, sondern entfaltet als sogenannte Tiefenwärme ihre volle Wirkung.

Der Verzicht auf Masturbation

Umfragen in großen englischsprachigen Foren zum Thema Penisvergrößerung haben gezeigt, dass es eine Korrelation zwischen Masturbationsgewohnheiten und Zuwächsen bei Länge und Dicke des Penis gibt.

So waren die Resultate der Männer, die einmal im Monat oder seltender masturbierten im Durchschnitt 60% größer als derjenigen Männer, die mehrmals pro Monat oder öfter masturbierten.

Entscheidende Bedeutung in diesem Zusammenhang könnte dem Vorgang der Ejakulation zukommen. So waren die Resultate der Männer, die angaben nach einer Trainingseinheit zu ejakulieren, um ein Drittel geringer als bei Männern, die zwar masturbierten, dies jedoch nicht bis zur Ejakulation taten.

Der Verzicht auf Masturbation an sich, zumindest jedoch auf eine Ejakulation, hat also auf die Erfolge bei der Penisvergrößerung einen erheblichen Einfluss. Wie wichtig dieser Aspekt für das eigene Training ist, bleibt letztlich eine Frage der eigenen Präferenzen und dürfte stark von persönlichen Vorlieben, Motivation und Disziplin abhängig sein.



Ernährung und Nahrungsergänzung

Zwar kann die Ernährung den Umfang möglicher Resultate bei der natürlichen Penisvergrößerung nicht direkt beeinflussen. Sie spielt jedoch eine wichtige Rolle im Hinblick auf die Durchblutung und Regeneration und ist somit ein Faktor für die Schnelligkeit, mit der Erfolge erzielt werden können. Eine gute Durchblutung ist wichtig für die Regeneration nach dem Training, beeinflusst die Größe des Penis im schlaffen und erigierten Zustand und dient der Erlangung harter Erektionen, die Voraussetzung für ein erfülltes Liebesleben sind.

Allgemein gilt, dass eine gesunde Lebensweise die Durchblutung (auch des Penis) massiv beeinflusst. Alkohol, Nikotin und sonstige Drogen sollten deshalb möglichst gar nicht konsumiert werden. Auch Koffein und zu wenig Schlaf stehen auf der Liste der „Erektionskiller“ ganz oben. Eine gesunde, ausgeglichene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sollte die eigene Lebensweise abrunden. Zusätzlich empfiehlt sich ein ausgiebiges Sportprogramm, das neben Kraft- auch Ausdauerelemente beinhalten sollte.

Teilweise können einzelne Nahrungsmittel und Nährstoffe gezielt eingesetzt werden, um bestimmte Prozesse (meist die Durchblutung und sexuelle Erregbarkeit) direkt zu beeinflussen und zu steuern. Hier kommen wir auch in den Bereich der natürlichen Potenzmittel und Aphrodisiaka, die teilweise seit Jahrhunderten bekannt sind und auch in unserer Zeit als Alternative zu chemischen PDE-5-Hemmern noch immer Verwendung finden.

L-Arginin

L-Arginin ist eine für den Körper lebensnotwendige (semi-)essentielle Aminosäure, das heißt der Körper kann den Bedarf an Arginin nicht allein über körpereigene Synthese decken, sondern benötigt ausreichende Zufuhr von außen.

L-Arginin ermöglicht die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO), das als Botenstoff fungiert und physiologisch eine Gefäßerweiterung zur Folge hat. Stickstoffmonoxid aktiviert in den Muskeln die Guanylatcyclase, was zu einer Erschlaffung der glatten Muskulatur und zum Nachlassen des Gefäßtonus führt.

Diese gefäßerweiternde Wirkung von Stickstoffmonoxid macht man sich auch beim Einsatz von L-Arginin als natürliches Potenzmittel zunutze. Durch die Gefäßerweiterung wird die Durchblutung im Penis gesteigert, wodurch leichter eine Erektion entsteht und besser gehalten werden kann. Die Wirkung ist dabei verschreibungspflichtigen Potenzmitteln wie Viagra und Cialis ähnlich, die den Abbau von Stickstoffmonoxid im Blut einschränken und so auf andere Weise das gleiche Ergebnis erzielen. Als positiver Nebeneffekt tritt oftmals außerdem eine leichte Erhöhung der sportlichen Leistungsfähigkeit verbunden mit einer besseren Regeneration auf.

Die positive Wirkung auf die Potenz konnte, im Gegensatz zu anderen natürlichen Potenzmitteln, bei Arginin durch verschiedene Studien belegt werden. Die genaue Wirkungsweise ist jedoch personenabhängig und nicht genau vorherzusagen. So können die Resultate von Mann zu Mann sehr unterschiedlich ausfallen und auch zeitlich verzögert auftreten. Fest steht jedenfalls, dass eine Wirkung in vielen Fällen erst nach einer Einnahmedauer von ca. 2 Wochen beschrieben wird. Es ist also in jedem Falle besonders zu Beginn auf eine regelmäßige Einnahme von L-Arginin zu achten.

Die nach einigen Wochen einsetzende volle Wirkung als natürliches Potenzmittel wird teilweise als enorm beschrieben und dem Effekt von Viagra gleichgesetzt. Durch ein natürliches Potenzmittel, das kein Medikament ist, folgt jedoch ein weitaus besseres Gefühl für den Betroffenen, da Erektionen jederzeit möglich und leichter zu halten sind.

L-Arginin ist eine körpereigene Aminosäure und damit kein Medikament, sondern als Nahrungsergänzungsmittel frei verkäuflich. Die Preise liegen dabei in Apotheken tendenziell höher als bei Bezugsquellen aus dem Internet.

Erhältlich ist L-Arginin sowohl in Kapselform als auch als Pulver. Teilweise wird berichtet, dass eine Einnahme auf nüchternen Magen die Resorption für den Körper erleichtert. Unabhängig davon sollte außerdem auf eine konsequente und regelmäßige Einnahme geachtet werden, um die größtmögliche Wirkung sicherzustellen. Eine Dosis von 3-5g pro Tag gilt für die Wirkung als natürliches Potenzmittel als ausreichend.

Maca

Die aus Südamerika stammende Maca-Pflanze wird bereits seit etwa 2000 Jahren vom Menschen angebaut. Während der obere Teil der Pflanze als Gemüse verzehrt wird, ist es vor allem die Wurzelknolle, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gesundheitsbezogene Verwendung findet. Der Hohe Anteil an wichtigen Metallen und Vitaminen und eine angebliche Wirkung auf Potenz und Leistungsfähigkeit haben dazu geführt, dass in den letzten Jahren eine Vielzahl an maca-haltigen Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt gekommen ist.

Die genaue Wirkungsweise auf den menschlichen Körper ist bislang nicht bekannt. Insofern stützt man sich auf Erfahrungsberichte, die von einer Steigerung des sexuellen Verlangens, einer härteren Erektion und verbesserter sexueller Leistungsfähigkeit berichten. Positive Nebeneffekte sollen die Stärkung des Immunsystems und eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens sein. Eine Veränderung der Hormonwerte konnte in bisherigen Studien beim Menschen nicht nachgewiesen werden. Die postitive Auswirkung einer Maca-Einnahme auf die Potenz konnte jedoch in Studien belegt werden, wenn auch der Grund für die Wirkungsweise bis dato nicht bekannt ist. Die Wirkung ist jedoch wie bei den meisten natürlichen Potenzmitteln abhängig von der Person. Eine Steigerung der sexuellen Lust und Leistungsfähigkeit wird allerdings häufig beschrieben.

Über eventuelle Nebenwirkungen gibt es bisher keine Untersuchungen. Insoweit kann eine Verzehrempfehlung nicht ausgesprochen werden und etwaige Risiken sind nicht abschätzbar. Eine Maca-Einnahme wird zumeist im Bereich 2-3g pro Tag empfohlen. In der Literatur wird an mehreren Stellen eine deutliche höhere Einnahme beschrieben. Belege für die Unbedenklichkeit gibt es jedoch nicht.

Ziegenkraut (**Horny Goat Weed**)

Das aus Asien (hauptsächlich China) stammende „Horny Goat Weed“ (Epimedium) wurde der Legende nach von einem Ziegenhirten entdeckt, der in seiner Herde verstärkte sexuelle Aktivität wahrnahm, nachdem die Ziegen das Kraut gefressen hatten. Das „Horny Goat Weed“ fand bereits Einsatz in traditioneller chinesischer Medizin und wird heute aufgrund seiner Wirkung als natürliches Potenzmittel eingesetzt. Der entscheidende Wirkstoff ist dabei Icariin, ein Flavanoid, das positive Auswirkung auf die Produktion von Testosteron haben soll und die Blutkonzentration von Stickstoffmonoxid haben soll.

Ähnlich wie bei medizinischen Potenzmitteln sorgt „Horny Goat Weed“ als natürliche Alternative für eine Gefäßerweiterung, was eine bessere Durchblutung nach sich zieht. In der Folge kann eine Erektion leichter entstehen und besser aufrechterhalten werden.

Ob bei Einnahme von „Horny Goat Weed“ tatsächlich eine wahrnehmbare Verbesserung der sexuellen Leistungsfähigkeit gegeben ist, bleibt unklar. Untersuchungen haben die Wirkung als natürlicher PDE-5-Hemmer zwar belegt; die Dosis, die für einen spürbaren Effekt benötigt würde, kann allerdings unverhältnismäßig hoch sein. Bei gewöhnlicher Dosierung, wie sie auf der Packung zahlreicher Nahrungsergänzungsmittel empfohlen wird, ist eine deutliche Verbesserung der Potenz unwahrscheinlich aber nicht ausgeschlossen. Probieren geht in diesem Falle über Studieren.

Tribulus Terrestris

Tribulus Terrestris ist eine Pflanze, die vor allem in tropischen und subtropischen Gebieten weite Verbreitung findet und seit vielen Jahren als Kräftigungsmittel und natürliches Potenzmittel eingesetzt wird. Die Einnahme soll den Testosteronspiegel beim Menschen erhöhen und sich so auf die Sexualität auswirken.

Das Sexualhormon Testosteron ist wesentlicher Faktor für das sexuelle Verlangen und die allgemeine sexuelle Leistungsfähigkeit. Eine Einnahme von Tribulus Terrestris soll die Potenz maßgeblich beeinflussen und die Erektionsfähigkeit erhöhen. Positive Nebeneffekte sollen ein verbessertes Wohlbefinden und eine Zunahme an Muskelmasse sein.

Ob Tribulus Terrestris als natürliches Potenzmittel tatsächlich wirksam ist, konnte bisher nicht eruiert werden. Zwar wurde eine potenzfördernde Wirkung in Laborstudien bei Ratten nachgewiesen, zuverlässige Studien, die eine hormonelle Wirkung beim Menschen belegen, existieren jedoch bislang nicht. Die Erfahrungsberichte bei den Anwendern gehen von "absolut wirkungslos" bis "mäßig wirksam“.

Yohimbin

Das der Rinde des Yohimbe-Baums entstammende Indolalkaloid Yohimbin dient seit langem als natürliches Potenzmittel. Yohimbin fungiert als Antagonist an a2-Adrenozeptoren, welche in der glatten Muskulatur der Schwellkörper zu finden sind. Eine Blockade dieser Rezeptoren führt zu einer Erweiterung der Gefäße und damit zu einer härteren und längeren Erektion. Darüber hinaus erhöht Yohimbin den Blutdruck und die Herzfrequenz. Je nach Dosierung können die Nebenwirkungen einer Yohimbin-Einnahme mäßig bis stark sein. Zusätzlich ist die Wirkung des Stoffes sehr unzuverlässig, weshalb eher auf andere Wirkstoffe zurückgegriffen werden sollte.

Ginkgo

Extrakte des Ginkgo-Baumes werden bereits seit Jahrhunderten genutzt und finden auch in der Medizin Verwendung. Dort zählen sie zur Klasse der Antidemetiva und werden zur Verbesserung der Gedächtnisleistung eingesetzt. Allgemein bewirkt Ginkgo eine Verbesserung der Durchblutung und der Fließeigenschaften des Blutes. Diese Wirkung beeinflusst auch die Erektion.

Ausblick und Ratschläge

Nun kennst Du die theoretischen Grundlagen der natürlichen Penisvergrößerung und sind mit dem Repertoire verschiedener Trainingsmethoden vertraut.

Doch die eigentliche Arbeit beginnt jetzt erst: Wer ernsthaft mit dem Gedanken spielt, seinen Penis durch Übungen dauerhaft zu vergrößern, sollte sich auf eine lange Trainingsdauer einstellen und die Fähigkeit mitbringen, sich auch ohne schnelle Resultate immer neu motivieren zu können.

Selbst bei Männern, die schnelle Erfolge verzeichnen, benötigt das Training zumindest einige Monate bis zu den ersten deutlichen Zuwächsen. Natürlich sollten Sie sich dadurch auch nicht entmutigen lassen.

Eine Vergrößerung des Penis ist definitiv möglich und mit regelmäßigem Training für jeden machbar.

Zum Abschluss erhältst Du noch ein paar Ratschläge und Tipps für die ersten Schritte auf Deinem Weg zur Penisvergrößerung auf der nächsten Seite.

Starte zunächst mit der Dokumentation Ihrer Ausgangswerte.

Lege Wert auf eine genaue Vermessung.

Insbesondere zu Anfang sind Zuwächse mit bloßem Auge nur schwer zu erkennen, zumal Du Dein "bestes Stück" täglich begutachtest und somit blind für kleine Veränderungen bist.

Nackte Zahlen helfen aus diesem Grund den Blick für das Wesentliche zu bewahren und Erfolge auch als solche zu erkennen. Steige auf jeden Fall zunächst mit dem Anfängerprogramm ein.

Denk' dran: Die natürliche Vergrößerung des
Penis ist ein Marathon, kein Sprint.

Wer zu schnell eine zu große Belastung wählt, riskiert nicht nur Verletzungen, sondern verbaut sich möglicherweise auch zukünftige Erfolge. Technische Hilfsmittel sind zwar am Anfang schon erlaubt, notwendig sind sie jedoch nicht. Achte auf Deinen Körper: Schmerz ist in jedem Fall ein schlechtes Zeichen und ein eindeutiges Warnsignal. Deine Gesundheit kommt immer an erster Stelle.

Gib Deinem Körper regelmäßig Zeit zur Regeneration. Ruhetage sind extrem wichtig für den Erfolg und vergrößern Deine Zuwächse. Beherzigst Du diese Ratschläge, steht Deinem Erfolg nichts mehr im Wege. Beginnst noch heute mit dem Training, kannst Du bereits in ein bis zwei Monaten erste deutliche Zuwächse beobachten.

Viel Erfolg!