

Die Neurochemie der Sexualität

von Walter Last (Forscher und Biochemiker)

Wir sind es gewohnt, den Orgasmus als *das* Ziel von Sexualität anzusehen. Wilhelm Reich war der erste Wissenschaftler, der die Natur und den Zweck des Orgasmus als Entladung eines Überschusses an Bio-Energie beschrieb, mit einer gleichzeitig einsetzenden Befreiung der Gefühlsenergie. Außerdem erkannte er die negativen Auswirkungen. Mit anderen Worten: Orgasmen erzeugen nicht nur Höhepunkte. Sie können auch unangenehme, starke Nebenwirkungen haben, die erst jetzt besser verstanden werden. Diese Nebenwirkungen sind das Ergebnis von Hormontätigkeiten, die bei allen Säugetieren ähnlich ablaufen, weil sie zwei grundsätzliche evolutionäre Ziele verfolgen: Erstens die Mischung möglichst verschiedener Gene und zweitens die Sicherstellung der Pflege der Jungen. Bestimmte Prozesse, die im Folgenden näher erklärt werden, gewährleisten die Erfüllung dieses Doppel-Plans der Natur. Hauptfiguren in diesem neurochemischen Schauspiel sind Dopamin, das Belohnungshormon (siehe Tabelle 1), Prolaktin, das Sättigungshormon (siehe Tabelle 2), Oxytocin, das „Schmusehormon“ (siehe Tabelle 3), und Androgene Rezeptoren. Jedes einzelne dieser Bestandteile nimmt Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Bedürfnis nach Intimität, unseren Eindruck vom Partner, aber auch auf unsere Empfänglichkeit gegenüber allen Arten von Süchten. Zusätzlich beteiligt an diesem Prozess ist das Stimulans Phenylethylamin (PEA), das wir auch in Kakao und Schokolade finden, und das sowohl allgemein den Energiepegel als auch die Stimmung hebt sowie die Aufmerksamkeit erhöht. Wenn man verliebt ist, wird PEA in größeren Mengen ausgeschüttet. Umgekehrt führt ein PEA-Mangel (wie er z. B. bei manisch-depressiven Menschen vorkommt) zur Freudlosigkeit. Sobald wir uns in jemanden verlieben, fühlen wir uns ihr oder ihm verbunden. Eine Verbundenheit, die auch auf biologische Weise erfolgt, nämlich durch eine erhöhte Ausschüttung von PEA und den Anstieg unseres Oxytocin- und Dopaminspiegels. Wenn wir durch intimen Körperkontakt sexuell erregt sind, steigt der Dopaminspiegel noch an, und beim Orgasmus schließlich erleben wir eine regelrechte Dopamin-Explosion. Gert Hosege und seine Assistenten von der Universität Groningen verglichen dieses Phänomen mit der Wirkung von Heroin aufs Gehirn.¹ Tatsächlich ist Dopamin an allen Süchten mitbeteiligt, auch bei Menschen, die schon vergessen haben, was Sex bedeutet. Hauptsächlich wirkt Dopamin im limbischen System, dem ältesten Teil unseres Gehirns. Nach dem Orgasmus sinkt der Dopaminpegel rapide und erzeugt eine Körperreaktion, die auch bei typischen Entzugserscheinungen erlebt wird. Bei Männern tritt diese Reaktion augenblicklich, bei Frauen etwas verzögert auf. Außerdem steigt nach einem Orgasmus der Prolaktinspiegel an, und die Zahl der Androgen Rezeptoren verringert sich. Nach einem Orgasmus sinkt der Oxytocinspiegel, doch das Pärchen könnte diesem Mechanismus und dem Absacken des Oxytocinpegels entgegenwirken, indem es den engen Körperkontakt einfach weiter aufrechterhält. Aufgrund des erschütterten Hormongleichgewichts können Verhaltensveränderungen auftreten, die dann bis zu zwei Wochen anhalten. Während dieser Zeit sind wir reizbarer, unzufrieden, ängstlich oder sogar depressiv, und statt die guten Seiten unseres Partners zu sehen, treten uns jetzt all seine Schwächen schmerzhaft deutlich vor innere Auge. Ein ähnliches Wahrnehmungs- und Gefühlspänomen tritt auch nach Kokainmissbrauch ein, und es hält ebenfalls bis zu zwei Wochen an – das ist die Zeit, die Prolaktin braucht, um sich wieder aufzubauen. Anfangs, wenn wir noch frisch verliebt sind, löst der hohe Oxytocinspiegel ein starkes Gefühl von Verbundenheit mit dem Partner aus. Das aufgrund der Hormonschwankungen zwangsläufig folgende Tief überwinden wir schnell und einfach: indem wir mehr Sex haben. Am Anfang facht Sex uns tatsächlich zur Lust nach noch mehr Sex an. Folge ist jedoch ein heftiger Wechsel von Dopamin-Hochs und –Tiefs. Dementsprechend heftige Gefühlsschwankungen muss unsere Beziehung aushalten. Im Laufe der Zeit sind wir dann immer weniger an Sex mit unserem Partner interessiert. (Möglicherweise weil wir ihn oder sie unbewusst mit den „Tiefs“ des Mechanismus assoziieren, oder weil uns der Gedanke, ein bloßer sexueller „Kick“ für den anderen zu sein, langsam die Lust aufeinander nimmt.) Und hier schließlich beginnt die Zeit, wo wir, um unseren Dopaminpegel auf andere Weise als durch Sex hochzutreiben, nicht selten zu Genussmitteln und anderen Drogen greifen oder uns langsam für einen anderen Geschlechtspartner zu interessieren beginnen. Dieses Verhalten gleicht sich im Großen und Ganzen bei Menschen, Primaten, Säugetieren und Reptilien, weil es vom primitiven Teil des Gehirns ausgeht. Einen Beweis für eine länger andauernde post orgasmische Katerstimmung liefern übrigens männliche Ratten, die sich sexuell

überanstrengt haben. Die Zahl der Androgen-Rezeptoren im Hypothalamus der Ratten geht nach exzessivem Sex zurück, was die Wirksamkeit des Testosterons verringert und

Tabelle 1: Der Dopamin-Spiegel		
stark erhöht	sehr niedrig	„normal“
Abhängigkeiten	Abhängigkeiten	motiviert
Angst	Depression	Wohlseinsgefühl, Zufriedenheit
innere Zwänge	Anhedonie (Freude- und Lustlosigkeit)	Freude an erledigten Aufgaben
sexuelle Fetische	Antriebslosigkeit	gute Libido
sexuelle Süchte	Liebesunfähigkeit	Wohlwollen gegenüber anderen
gefährvolle Risikobereitschaft	schwache Libido	gesunde Körperkontakte
Spielsucht	Erektionsprobleme	gesunde Risikobereitschaft
zwanghaftes Verhalten	kein Schuldgefühl bei unangebrachtem Verhalten	einwandfreies Verhalten
Aggressionen	ADD/ADHD	realistische Erwartungen
Psychosen	Sozialphobie	mütterliche/väterliche Liebe
Schizophrenie	Schlafstörungen, Restless-Legs-Syndrom	

Tabelle 2: Symptome, die bei hohem Prolaktin-Spiegel auftreten	
Frauen	Männer
Libidoverlust	Libidoverlust
Gemütsschwankungen; Depression	Gemütsschwankungen; Depression
Feindseligkeit/Ablehnung; Angst	Impotenz
Kopfschmerz	Kopfschmerz
Menopausebeschwerden, selbst wenn ausreichend Östrogen vorhanden ist	Unfruchtbarkeit
Anzeichen eines erhöhten Testosteronspiegels	verringertes Testosteronspiegel
Gewichtszunahme	Gewichtszunahme
vaginale Trockenheit	

Tabelle 3: Wertvolles Oxytocin	
Angst - Kortisol	Liebe - Oxytocin
Aggression	Antistresshormon
Erregung; Besorgnis, Belastung	Gefühl von Ruhe und Eingebundensein
fördert Süchte	verringert Süchte
schwächt die Libido	erhöht die sexuelle Bereitschaft
geht mit Depressionen einher	positive Gefühle
kann Gehirnzellen vergiften	erleichtert die Aufnahmefähigkeit
schadet Muskeln, Knochen und Gelenken	heilt, befreit und sichert
schwächt das Immunsystem	beschleunigt die Wundheilung
erhöht die Schmerzempfindlichkeit	verringert die Schmerzempfindlichkeit
verstopft Arterien, fördert Herzkrankheiten und Bluthochdruck	senkt den Blutdruck und schützt vor Herzerkrankungen
Fettleibigkeit, Diabetes, Osteoporose	Wissensdurst

eine Veränderung des sexuellen Verhaltens bewirkt. Diese Veränderung dauert etwa sieben Tage an, und währenddessen ist die Libido der Ratte geschwächt. Prolaktin bewirkt nicht nur eine „sexuelle Pause“, es beeinflusst auch unser Gemüt und unser Verhalten, ganz so, als wäre es eine Art Resignations-Hormon. Bei

Affen, die in Gefangenschaft leben, kann man anfangs einen hohen Kortisolspiegel feststellen; sobald sie ihre Gefangenschaft jedoch als unabänderlich akzeptiert haben, steigt ihr Prolaktinpegel langsam an. Nach sieben Monaten hat dieser Pegel dann seinen Höchststand erreicht. Bei hohem Prolaktinpegel aber zeigen Affen kein Paarungsinteresse. Dies ähnelt den Beobachtungen, die man auch bei Langzeit-Beziehungen machen kann, wo kein oder kaum mehr Oxytocin ausgeschüttet wird.

Der Coolidge-Effekt

In Experimenten mit Ratten kann man beobachten, dass ein Männchen das Weibchen nach der Paarung schnell komplett ignoriert, doch sobald dann ein neues, unbekanntes Weibchen auftaucht, zeigt es sich sofort wieder bereit dafür, abermals sexuell aktiv zu werden. Das Experiment lässt sich unaufhörlich wiederholen – solange, bis das Männchen komplett entkräftet ist. Dieses Phänomen wird „Coolidge-Effekt“ genannt, nach dem amerikanischen Präsidenten Calvin Coolidge. Hintergrund ist eine kleine Anekdote. Während der Besichtigung einer Farm zeigte man Mrs. Coolidge einen Hahn, der ohne Unterlass kopulierte. Täglich. Von morgens bis abends. Fasziniert bat sie den Farmer, dem Präsidenten davon zu erzählen. Nachdem der Präsident die Geschichte gehört hatte, dachte er einen Moment lang nach und fragte dann: „Hat er immer mit derselben Henne Sex?“ „Nein, Sir“, sagte der Farmer. „Bitte sagen Sie das Mrs. Coolidge“, antwortete der Präsident. Der Coolidge-Effekt wurde nicht nur bei allen männlichen Versuchstieren beobachtet, sondern auch bei den Weibchen. Nagetierweibchen z. B. kokettieren mehr und präsentieren sich attraktiver, wenn sie sich von neuen, noch unbekanntem Männchen beobachtet fühlen als von Männchen, mit denen sie bereits Sex hatten.⁵ Ein weiteres Experiment lässt darauf schließen, dass der Grund eine Dopaminausschüttung ist: Als Ratten beigebracht wurde, an einem Hebel zu ziehen, um das Belohnungszentrum in ihrem Hirn zu stimulieren, vergaßen sie zu essen und zu kopulieren – sie zogen nur noch an dem Hebel, stimulierten sich wieder und wieder, bis sie schließlich vollkommen ausgezehrt waren.⁶

Das Schmusehormon

Das Dopaminsystem ist offensichtlich dafür da, genetische Vielfalt sicherzustellen, indem wir dazu animiert werden, Sex mit möglichst vielen Partnern zu haben. Es gibt jedoch ein Hormon, das der unangenehmen Berg- und Talbahn unserer Gefühle, die das Dopamin eben auch auslöst, entgegenwirkt, und das ist Oxytocin – das „Schmusehormon“. Oxytocin verringert auch das Gefühl von Angst, das mit hohem Kortisolspiegel und Stress verbunden ist (Tabelle 3). Oxytocin führt zu einem starken Verbundenheitsgefühl des Paares. In Tierpaarbeziehungen enden z. B. Prolaktinanstieg und Dopaminausschüttung nach einer erfolgreichen Befruchtung. Jetzt ist Oxytocin am Zuge; es sichert das Zusammenwirken beider Eltern bei der Aufzucht des Nachwuchses. Bei Menschen geschieht oft etwas Ähnliches: Sie haben Sex, zeugen ein Baby und hören dann langsam mit dem Sex auf. Das könnte natürlich eine lebenslange, emotional stabile Partnerschaft bedeuten, doch die meisten von uns würden diese Vorstellung wahrscheinlich ausgesprochen langweilig finden. Ein schon sehr alter Lösungsvorschlag zu diesem Problem ist: liebevoll-inniger Sex ohne Orgasmus. Diese Idee wurde im indischen Tantra umgesetzt und sowohl von chinesischen Taoisten als augenscheinlich auch von Christen angewendet. Gegenwärtig erfährt diese Idee eine Wiederbelebung im Karezza, im weißen Tantra und in anderen spirituellen Formen der Sexualität: Sie ermöglicht Heilung und bietet die Möglichkeit, Beziehungen aufrecht zu erhalten und nicht, wie herkömmlicher orgasmischer Sex das leider oft tut, sie zu trennen. (Obwohl es – wie wir später sehen werden – auch möglich ist, orgasmischen Sex zu haben, der eine Beziehung zusammenhält.)

Sexuelle Beziehungen

Viele Eheschließungen enden heute in der Scheidung, häufig schon nach kurzer Zeit. Unverheiratete Beziehungen sind noch fragiler. Obwohl Scheidungen ein zeitgenössisches Phänomen darstellen, hat das Grundproblem schon immer existiert. Doch in den vergangenen Jahrhunderten wurden nicht funktionierende Partnerschaften durch sozialen Druck und/oder die Unmöglichkeit zusammengehalten, sich scheiden zu lassen. Tiefer liegende Gründe für das Auseinanderbrechen von Beziehungen sind u. a. hormoneller Natur. Evolutionär betrachtet sind wir so „programmiert“, dass wir erstens unsere Gene so weit wie möglich verstreuen und zweitens unseren Nachwuchs schützen. Das heißt einfach gesagt: Wir begegnen jemandem, verlieben uns heftig, zeugen ein Kind, und nach einer Weile suchen wir einen anderen Geliebten und wiederholen alles. Frauen fühlen sich meist von attraktiven Männern angezogen, wählen aber oft einen Partner, der materielle Sicherheit verspricht oder elterliche Fähigkeiten zeigt. Männer hingegen versuchen, ihre Gene zu verteilen, indem sie sich von Frauen angezogen fühlen, die genetisch begehrten Eigenschaften aufweisen. Dieses genetische Muster zeigt sich am deutlichsten, wenn der Körper der Frau nach der Schwangerschaft und während der Stillzeit einen hohen Prolaktinpegel aufrecht erhält, die Frau

aber das Gefühl tiefer Verbundenheit, das Oxytocin bewirkt, nicht mehr weiter auf ihren Partner richtet, sondern auf ihr Baby. In dieser Zeit sehnt sich die Frau – eben durchaus auch aus hormonellen Gründen – im Allgemeinen nicht nach Sex. Jeder orgasmische Sex würde das hormonelle und emotionale Ungleichgewicht nur verstärken. Was derzeit in unserer Gesellschaft geschieht, ist also, unter evolutionären Gesichtspunkten betrachtet, völlig normal. Hauptproblem sind nur jene schwer zu ertragende emotionale Verzweiflung und das Wirrwarr der Gefühle, das dieses Phänomen auslöst. All dies greift Gesundheit und Wohlbefinden an, die durch eine harmonische Langzeitbeziehung gestärkt werden könnten. Das ganze Dilemma beginnt damit, dass wir biologisch miteinander „verknüpft“ werden, indem wir uns aufgrund einer massiven Oxytocin-Ausschüttung heftig ineinander verlieben, und lustvoll geben wir uns jedem Dopaminstoß hin, der während des Sexes geschieht. Mit der Zeit jedoch verringert sich die Oxytocin-Ausschüttung, und wir beginnen damit, uns zu entlieben. Es wird immer schwieriger, ein erfülltes und spannendes Sexualleben beizubehalten. Statt atemberaubende Dopamin-Kicks zu erleben, müssen wir jetzt lernen, mit Dopamin-Mangel umzugehen. Er tritt nun immer nach unserem mit der Zeit zur Routine gewordenen Sex auf. Wir fangen an, unseren Partner mit all jenen Schwächen zu sehen, die der hohe Oxytocin-Pegel vorher verdeckt hatte. Dieser Dopamin-Mangel kann bis zu zwei Wochen anhalten und beträchtlichen Druck auf die Partnerschaft ausüben. Während dieser Zeitspanne neigen wir zu Reizbarkeit und Nörgelei, wir fühlen uns ärgerlich oder frustriert, wir beschuldigen einander – und all diese negativen Gefühle sind Ausdruck eines biologischen „Katers“. Je nach dem, wie stabil unser „emotionales Nervenkostüm“ ist, entwickeln wir jetzt ein unbewusstes Bedürfnis, uns voneinander zu trennen, und eine Menge Paare geben diesem Bedürfnis auch nach. So kommt es, dass Paare mit der Zeit das Interesse an gemeinsamem Sex verlieren und sich emotional voneinander zurückziehen, oder sie versuchen ihr emotionales Interesse auf andere Bereiche zu lenken. Nicht selten gelingt es auch, auf diese Weise eine befriedigende Beziehung zu führen. Wieder andere Paare versuchen sich die erregenden Dopamin-Kicks zu verschaffen, indem sie ihre sexuelle Grenzen weiten und z. B. jegliche Stellungen durchprobieren, Partnertausch oder auch gleich einen neuen Partner ins Auge fassen. Dopamin-Kicks kann man allerdings auch über Abhängigkeiten erlangen, etwa durch legale oder illegale Drogen, Spielen, Wetten, Rasen, Schokolade oder wechselnde Geschlechtspartner. Neben stressbedingten und anderen Gesundheitsproblemen können Süchte aber auch eine Vielzahl unangenehmer Nebenwirkungen auf unsere grundsätzliche Beziehungs- und Liebesfähigkeit haben. Betrachtet man die gegenwärtige Struktur unserer Gesellschaft, scheint es von Vorteil, stabile, kooperative sexuelle Partnerschaften zu bilden, die sowohl dem Wohle des Kindes, als auch dem emotionalen Wohlbefinden der Eltern dienen. Da diese Strategie jedoch offenbar unserer evolutionären Programmierung entgegenläuft, müssen wir Wege finden, die Hormonschwankungen zu überwinden, die uns voneinander trennen wollen. Hormonell gesehen müssten wir die Oxytocin-Produktion erhöhen und Dopamin-Schwankungen vermeiden.

Von gelegentlichem Sex zum alleinigen Zweck der Zeugung einmal abgesehen, ließe sich dies mit einer liebevoll geführten platonischen Beziehung erreichen. Allerdings lauert hier eine biologische Falle: Um unseren Körper gesund und kraftvoll zu erhalten, muss auch die rege Produktion von Sexualhormonen gewährleistet werden. Und diese Hormonproduktion wird nun einmal am ehesten durch sexuelle Gefühle garantiert. Denn so wie beim Muskelaufbau gilt auch hier: Alles sollte in steter Bewegung gehalten werden, sonst rostet es ein. Das führt zu zwei noch ausstehenden Fragen: „Kann Sex ohne Orgasmus überhaupt befriedigend sein?“ und „Brauchen wir den Orgasmus zur Stimulation unserer Geschlechtsdrüsen, um die Gesundheit unserer Geschlechtsorgane zu wahren?“ Theoretisch können diese Fragen wahrscheinlich nicht überzeugend beantwortet werden, doch glücklicherweise haben wir in diesem Fall genug praktische Beispiele, auf die wir zurückgreifen können.

nachdem seine Frau innerhalb der ersten sechs Jahre ihrer Ehe vier Kinder verlor. Doch der selbst auferlegte Zwang zum Zölibat fiel schwer, und nach einer Weile fanden Noyes und seine Frau schließlich zurück zum Sex – jedoch zum Sex ohne Samenerguss, und beide fanden Gefallen daran. Er unterrichtete seine Freunde darin, und 1848 gründete er im Norden des Staates New York die Oneida-Gemeinde, die nach und nach auf 250 Männer und Frauen anwuchs. Geschlechtsverkehr ohne Samenerguss war eines der Grundgebote der Gemeinde. Frauen, die die Wechseljahre schon hinter sich hatten, unterrichteten die jungen, noch unerfahrenen Männer der Gemeinde in körperlicher Selbstkontrolle. Noyes erkannte auch die spirituellen Möglichkeiten, die diese männliche Zurückhaltung bot: Um das Königreich des Himmels auf Erden zu erschaffen, sollten wir nicht nur die Versöhnung mit Gott anstreben, sondern gleichzeitig die wahre Vereinigung der Geschlechter. Er vermutete sogar, dass die Ursache für das Gefühl von Unzufriedenheit, das häufig nach herkömmlichem Geschlechtsverkehr eintritt, in der jüdisch-christlichen Verknüpfung von Sexualität und Schuld liegt. Aufgrund der Behauptung einiger namhafter Mediziner, dass nicht-orgasmischer Geschlechtsverkehr gefährlich sei, musste sich eine große Anzahl der Gemeindemitglieder einer medizinischen Untersuchung unterziehen. Dort wurde jedoch festgestellt, dass sie „völlig gesund, glücklich und im Einklang mit sich selbst“ waren.

Bio-Energie: Wiederherstellung der Lebenskraft

Die Sexualität und die Vielzahl positiver Auswirkungen, die nicht-orgasmischer Sex hat, kann man nur wirklich begreifen, wenn man sie im Hinblick auf die Bio-Energie oder *Lebenskraft* betrachtet, die auch als *Prana*, *Chi*, *Ki*, *Orgon* oder *Od* bezeichnet wird. Wir können diese Energie auch als die innerste Aura um ein Lebewesen wahrnehmen, spüren sie als Hitze oder Kribbeln im Körper, vor allem wenn Energie weitergeleitet wird, wie beim Handauflegen im Reiki, und natürlich besonders stark während eines Orgasmus. Diese Energie zirkuliert nicht nur in unserem Meridiansystem – ihre Wirbel formen auch unser Chakren-System. Sie ist der Grund für diverse paranormale und psychische Phänomene und die heilende Kraft in vielen Naturtherapien. Obwohl Bio-Energie in der Schulmedizin und den konventionellen Wissenschaften noch immer keine Rolle spielt (mit Ausnahme der Astrophysik, wo sie als so genannte „Dunkle Energie“ bekannt ist), ist sie doch in unserem täglichen Leben allgegenwärtig und – zumindest von sensiblen Menschen – auch deutlich spürbar. Die stärkste sexuelle Energie tragen Jugendliche mit sich, die noch keinen Sex hatten. Bei ihnen kann die mit dieser Energie verbundene Elektrizität manchmal sogar zu Störungen an elektrischen und elektronischen Geräten führen. Als lebende Organismen stellen wir ein dynamisches Bio-Energie-System dar. Unsere Gesundheit und unsere Energie beruhen auf einem steten Strom von Bio-Energie in unser Chakren-System. Denn von dort fließt die Energie durch das Meridiansystem in alle Organe und Gewebeschichten, während überschüssige Energie nach außen dringt und die Aura um unseren Körper bildet. Das Sakralchakra (auch: Genitalchakra) ist unsere größte Quelle von Bio-Energie. Es leitet nicht nur einen angemessenen Strom davon in unser Wurzelchakra und die Wirbelsäule empor ins Gehirn, sondern gewährleistet auch die Produktion von Geschlechtshormonen. Sollte diese Energiequelle einmal geschwächt sein, lässt unsere Vitalität nach. Wir stehen dann kurz vor einer Krankheit oder sind schon sehr alt. Das Problem ist nun folgendes: Wenn wir diese Energiequelle durch schlechte Ernährung oder durch das Blockieren sexueller Energie vernachlässigen, leidet auch unser allgemeiner Energiepegel. Nutzen wir diese Energiequelle andererseits übermäßig, indem wir orgasmischen Sex haben, verlieren wir eine unangemessen hohe Menge an Bio-Energie, was (außer den bereits genannten negativen Nebenwirkungen aufgrund der starken Hormonschwankungen) ebenfalls zu einem niedrigen Energiepegel führt. Die Lösung des Problems müsste also logischerweise in einer ausgiebigen Nutzung und Stimulation unserer sexuellen Energie bestehen, jedoch ohne sie zu löschen oder eine Energieblockade erzeugen. Im Idealfall produziert unser Körper eine große Menge sexueller Energie und leitet sie dann in das Chakren- und das Meridiansystem, was uns jung und vital hält. Diese Überlegung macht uns vielleicht begreiflicher, warum viele Anhänger von Karezza und taoistischen Techniken der Sexualität immer wieder von Verjüngungseffekten und erstaunlicher Vitalität berichten.

Der erste Bericht stammt von einem ehemaligen Patienten, einem Arzt, und seiner jungen arabischen Braut. Nachdem das Paar sich eine Stunde lang nackt in einem dunklen Raum liebkost hatte – und zwar ohne Geschlechtsverkehr, sah der Mann den Körper seiner Frau auf einmal von einem schwachen grünblauen Licht umgeben. Als er seine Handfläche hob, bis sie etwa „zweieinhalb Zentimeter von ihrer Brust entfernt war“, sprang ein sicht- und hörbarer Funke von der Brust zu seiner Hand und verursachte sogar einen geringen Schmerz. Dr. Karl von Reichenbach, ein renommierter Wissenschaftler, beschrieb kürzlich ein ähnliches Phänomen, wurde aber von der Wissenschaft nicht ernst genommen. Das Paar experimentierte daraufhin mit von Urbans Ratschlägen und erzielte die folgenden Resultate: Liebkosten sie sich eine Stunde lang und hatten dann Geschlechtsverkehr, der kürzer als 27 Minuten dauerte, sprangen immer noch Funken zwischen ihnen hin und her. Wenn der Geschlechtsverkehr nach der Liebkosung jedoch länger als 27

Minuten dauerte, gab es keine Funken mehr. Mehr noch: Vollzogen sie den Geschlechtsverkehr ohne vorherige Liebkosung, hatte die Frau keine sichtbare Aura um sich und es bildeten sich auch keine Funken, egal wie lang oder kurz der Akt war. Langes Liebkosen und Sex unter 27 Minuten erzeugte zudem in beiden ein starkes Begehren nach mehr Sex. Doch wenn sie auf dieses Verlangen mit einem weiteren Akt reagierten, verursachte das nicht selten Probleme wie Kopfschmerz, Asthma oder beschleunigten Herzschlag. Nach langer Liebkosung und kurzem Geschlechtsverkehr wurden die Funken zwischen ihnen stärker. Von Urban betrachtete diese Beobachtung als Beweis dafür, dass ein orgasmischer Akt unter 27 Minuten die Spannung in den Geschlechtsorganen löst, während die Spannung im restlichen Körper zunimmt. Die Funken waren ebenfalls kraftvoller am Vortag der Menstruation, was wieder auf eine erhöhte Körperspannung verweist. Von Urban schrieb, dass bei mehrfachem Geschlechtsverkehr unter 27 Minuten die Funken mehr als zweieinhalb Zentimeter überbrückten, was nahe legt, dass die Spannung im Körper sich mit jedem der kurzen Akte erhöhte. Diese Funken, die nur an Menschen mit großer sexueller Energie sichtbar werden, sind deutliches Zeichen dafür, dass die Haut stark mit Bio-Energie aufgeladen ist. Als Bestandteil des Vorspiels ist dies vergnüglich und begehrenswert, doch dann muss diese Aufladung als Teil einer verlängerten Vereinigung wieder entladen werden. Bleibt die Haut stattdessen aufgeladen, fühlt sich die jeweilige Person angespannt und verkrampft, und der Körper kann im Laufe der Zeit stressbedingte Symptome aufweisen und zu Krankheiten neigen. Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass orgasmischer Sex, der länger als eine halbe Stunde dauert, egal ob mit oder ohne vorherigen Liebkosungen, keinerlei Funken produziert und folglich augenscheinlich alle Spannung auflöst. Dieser länger dauernde Sex hatte ein angenehmes Gefühl von vollkommener körperlicher Entspannung zur Folge, was die Liebe und Zufriedenheit des Paares verstärkte. Das Verlangen nach Sex war dann für mindestens fünf Tage gestillt. Dauerte der Sex eine Stunde, hielt die Zufriedenheit eine ganze Woche an, und nach zweistündigem Sex sogar zwei Wochen. Diese Beobachtung bestätigte sich auch dann, wenn der Mann einen vorzeitigen Samenerguss hatte, das Paar aber weiter innig verbunden blieb, das heißt, auch mit dem nicht-erigiertem Penis. Später fand sich von Urban durch die Berichte anderer Paare in seinen Beobachtungen und Erkenntnissen bestätigt.

Sexualität und Gesundheit

Psychologischen Studien und Statistiken zufolge verursacht der größte Teil aller sexuellen Beziehungen auf lange Sicht mehr Kummer und Leid als Glück. Eine scheiternde Beziehung setzt uns unter Stress, und Stress beeinträchtigt sowohl das emotionale als auch das physische Befinden. In der Medizin wird Stress heutzutage als ein grundsätzliches Problem angesehen, das jede Krankheit noch verschlechtern kann. Hormonelle und bioenergetische Schwankungen, Kummer und auch Nährstoffmängel sind sexuelle Faktoren, die unserer Gesundheit schaden können. Oft kommen mehrere Faktoren in einem Einzelfall zusammen, und nicht immer ist es leicht, sie genau zu bestimmen. Nährstoffmängel hängen größtenteils auch mit dem Verlust von Samenflüssigkeit zusammen. Das männliche Ejakulat besitzt einen hohen Zinkgehalt, und für seine Erzeugung braucht der Körper reichlich Vitamin B6 und Omega-3-Fettsäuren, die sich z. B. in Fisch- oder Leinsamenöl finden. Mangelerscheinungen dieser Stoffe sind weit verbreitet, insbesondere jedoch unter Jungen, die häufigen Samenerguss haben. Bei Schizophrenie, die unter männlichen Jugendlichen besonders häufig auftritt, hat man übrigens dieselben Mängel festgestellt. Eine Unterentwicklung der männlichen Geschlechtsorgane kann ebenfalls Folge von Zinkmangel sein, genau wie im fortgeschrittenen Alter die Vergrößerung der Prostata drüse. Dass ich all diese Zusammenhänge hier aufzeige, soll nicht bedeuten, dass ich Selbstbefriedigung mit Schuldgefühlen belasten will; vielmehr möchte ich das Bewusstsein für unsere Ernährung schärfen. Überdies beruhen sowohl Orgasmus als auch Schizophrenie auf einem hohen, instabilen Dopaminspiegel, Depressionen hingegen auf einem niedrigen. Des Weiteren wurde festgestellt, dass regelmäßiger Samenerguss Arthritis begünstigt. Schon ein altes Sprichwort sagt: „(Maßlos) Liebe, Wein und Müßiggang sind der Arthritis Anfang“. Dr. Bernhard Aschner, ein Arthritispezialist, fand heraus, dass Arthritis sich mit regelmäßigem Samenerguss verschlechtern kann, vor allem bei älteren Männern. Ihnen gab er den Rat, bis zur Gesundung einige Monate lang ganz auf Sex zu verzichten. Hormonelle Schwankungen, insbesondere Dopaminüberschuss oder -mangel, unterstützen das Suchtverhalten, wie z. B. Drogenabhängigkeit, Zwangsstörungen und Spielsucht. Außerdem können sie Aggressionen, Gewalttätigkeit und ADS verstärken. Oxytocin hingegen kann positiv auf all diese Probleme einwirken. Unser Stresspegel wird vor allem durch unsere Unfähigkeit, bioenergetische Spannung wieder zu entladen, permanent erhöht. Ein Beispiel mag das Fernsehen sein: Wir sehen uns einen aufregenden Film an, der uns innerlich anheizt, und dann gehen wir einfach zu Bett, ohne uns zuvor von der erzeugten Spannung wieder zu befreien. Konventioneller Sex funktioniert ähnlich. Anfangs wird der Körper mit einer Erwartungshaltung und mit Erregung aufgeladen, doch eine Entladung findet, vor allem für Frauen, nur

minimal statt, solange die Vereinigung nicht mal 30 Minuten dauert. Dass einige Frauen da emotionale Probleme entwickeln, Frauen oder Nervenleiden bekommen oder schlicht abschalten und Sex ablehnen, ist kein Wunder. Männer, die über weniger emotionale Feinfühligkeit als Frauen verfügen, stellen eher körperliche als psychische Symptome fest. So leiden sie z. B. unter erhöhtem Blutdruck, unter Herzkrankheiten, Prostataproblemen oder Impotenz. Für allein stehende und andere Frauen, die ihre sexuelle und bioenergetische Spannung loswerden möchten, schlägt Dr. Rudolf von Urban alle zwei Abende eine Warmwasserbrause vor, für die ein Gummischlauch über den Wasserhahn gezogen wird. Die Brause sollte in der Wanne stattfinden und zehn bis zwanzig Minuten dauern. Sie ist ein Mittel zur Entspannung, soll also nicht dazu dienen, einen Orgasmus herbeizuführen, sondern eher zu einem friedlichen Schlaf verhelfen. Die meisten Erkrankungen der Geschlechtsorgane bzw. damit zusammenhängende Beschwerden werden von ungesunden Sexualpraktiken mit verursacht. Diese Probleme schließen nicht nur Krebs und Infektionen der Geschlechtsorgane mit ein, sondern auch Erkrankungen in anderen Körperbereichen. Tumorwachstum und die Entwicklung von Metastasen werden durch Stress begünstigt. Oxytocin behindert die Wirkung von Stresshormonen, und weniger Stress bedeutet: größere Widerstandsfähigkeit und schnellere Gesundung. Oxytocinrezeptoren wurden auch in Tumoren entdeckt. Oxytocin wirkt wachstumshemmend auf sämtliche Krebsformen, insbesondere auf Prostata- und Brustkrebs. Je mehr Oxytocin im Körper vorhanden ist, umso kleiner fällt das Krebswachstum im Allgemeinen aus. Ein hohes Oxytocinorkommen verbessert die Stressfähigkeit, stärkt das Immunsystem, beschleunigt die Wundheilung, unterstützt die Entgiftung, hilft bei Impotenz und Autismus, erhöht Erinnerungsvermögen und Hinwendungsfähigkeit, beruhigt Angst- und Aggressionsgefühle, hilft bei Allergien, bei Schmerzen, bei Brust- und Prostatakrebs.

Bluthochdruck und Sexualität

Als Beispiel für die positiven Auswirkungen von gesundem Sex erwähnt von Urban einen komplizierten Fall, den er auch auf einer neuropsychiatrischen Konferenz präsentiert hat: Nachdem der Kranke acht Wochen lang die von Urban'sche *Perfect-Sex-Methode* angewendet hatte, war er von Bluthochdruck und Magengeschwüren geheilt und konnte wieder zur Arbeit gehen. Als ein führender Experte Zweifel darüber äußerte, dass allein die Änderung sexueller Gepflogenheiten zur Normalisierung des Blutdrucks führen könne, bat von Urban ihn, ihm seinen schwierigsten und hoffnungslosesten Fall vorbeizuschicken. Zehn Tage, nachdem dieser Mann die von Urban'sche Behandlung begonnen hatte, war sein Blutdruck fast wieder normal. Ich möchte weiterhin darauf hinweisen, dass Wilhelm Reich, der orgasmischen Sex als Befreiung von überschüssiger Bioenergie propagierte, an einem Herzinfarkt starb, der möglicherweise von Bluthochdruck mit verursacht wurde. Auch seine Frau litt unter gefährlich hohem Blutdruck. Ein weiterer Fall, den von Urban präsentierte, war der einer Frau, die als schizophren diagnostiziert und für eine Zeit in die geschlossene Psychiatrie eingewiesen wurde, wo ihr eine Elektroschocktherapie verabreicht wurde. Wenige Wochen, nachdem sie ihre sexuellen Gewohnheiten geändert hatte, wurde sie vollständig „normal“ und blieb es auch. Es gibt so viele Fälle von Bluthochdruck in unserer Gesellschaft, so viele geistige Störungen und andere stressbedingte Gesundheitsprobleme; dennoch lässt sich – zieht man in Betracht, dass von Urban die Wirksamkeit seiner Methode vor gerade einmal 60 Jahren demonstrierte –, kaum annehmen, dass diese Methode in absehbarer Zeit in medizinischen Fachzeitschriften oder Massenmedien diskutiert wird. Ich will nicht behaupten, dass sexuelle Energie der einzige Faktor ist, der die oben erwähnten Krankheiten verursacht oder heilen kann. Wenn man seine Sexualität jedoch insofern ändern würde, dass sie keinen ernsthaften Stressfaktor, sondern eine heilsame Kraft darstellte, wäre allein das schon ausreichend, um vielen Gesundheitsproblemen beizukommen. Zudem sind jene Menschen, die unter einer chronischen Erkrankung wie beispielsweise Krebs leiden, meist emotional recht dünnhäutig. Eine enge, liebevolle Beziehung, in der das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird, hat daher eine äußerst wohltuende Wirkung auf sie. Das gleiche trifft auch auf Menschen mit Herzerkrankungen und geistig-emotionalen Störungen wie Depressionen oder Suchterkrankungen zu. Bei Prostatakrebs wirkt ein hoher Testosteronspiegel negativ. Dasselbe gilt für zu viel Östrogen bei Brustkrebs. Sobald wir uns aber verlieben (oder aufgrund des erhöhten Oxytocinausstoßes das Gefühl von Verliebtsein haben), verändern sich die Geschlechtshormone der beiden Partner, indem sie sich immer mehr einander angleichen. Das heißt, Männer verlieren an Aggressivität, sie werden sanfter und vergeistigter. Frauen produzieren mehr Testosteron, sie werden verwegener. Gleichzeitig bringen sie einen möglicherweise zu hohen Östrogenspiegel wieder ins Gleichgewicht.

Stress und Spannung abbauen

Bioenergetische Störungen und emotionale Energie-Blockaden tragen womöglich nicht nur zu Bluthochdruck, geistigen Störungen und anderen stressbedingten Gesundheitsproblemen bei, sondern auch zur Häufung von Hüft-, Knie- und Rückenproblemen, Beinkrämpfen, Beschwerden in der Beckengegend und gynäkologischen Problemen wie etwa Impotenz und Frigidität. Anhaltende bioenergetische Störungen und die damit verbundenen emotionalen Blockaden führen nämlich zu Muskelanspannungen mit dauerhaft verringerter Blut-, Lymph- und Nervenversorgung in diesen Arealen, was diese Bereiche anfällig für Infekte, Arthritis und viele andere Beschwerden macht. Den von Urban'schen Erkenntnissen und den Erfahrungen Karezza - geübter Paare zufolge wäre die einfachste Methode, solch anhaltende Spannungen aufzulösen, ausgedehnter, ruhiger, unter Umständen auch sexueller Körperkontakt mit dem Partner oder der Partnerin. Dieser Körperkontakt sollte im Wesentlichen aus einer langen Entspannungs- bzw. Meditationszeit bestehen. Die überschüssige Energie lässt sich bereits in einer einzigen solchen Session beseitigen; tiefere Muskelverspannungen, die aufgrund einer lebenslangen sexuellen Frustration entstanden sind, können allerdings nicht mit einem Mal gelöst werden. Dafür muss man viel öfter engen Körperkontakt pflegen und gezielt sowohl Einbildungskraft als auch Glücksgefühle zur Aufschmelzung emotionaler Blockaden einsetzen. Emotional vernachlässigte Kinder werden zu Erwachsenen mit antisozialen oder gar asozialen Tendenzen. Entweder kann sich dies als gewalttätiges, kriminelles und zerstörerisches Verhalten ausdrücken, oder aber als Schüchternheit, mangelndes Selbstwertgefühl, selbst zerstörerisches Verhalten oder Depression. Sehr oft beginnen sexuelle Probleme gleich nach der Geburt, wenn das Kind die Flasche bekommt, statt an der Brust gestillt zu werden, oder schlimmer noch: wenn es für länger von der Mutter getrennt wird. So eine Trennung beeinträchtigt unsere zukünftige Fähigkeit, uns an einen Partner zu binden. Doch selbst wenn unser Verhältnis zu den Eltern das denkbar Beste ist, wird unsere erwachende Sexualität Spannung und Stress in uns erzeugen. Die Umgebung reagiert dann im Allgemeinen mit Gleichgültigkeit auf unser Bedürfnis, die sexuelle Energie irgendwie ins Lot zu bringen, und später im Erwachsenenalter bekommen wir die emotionalen und gesundheitlichen Folgen dieser ehemaligen Gleichgültigkeit zu spüren. Lassen Sie uns einen kleinen Vergleich anstellen zwischen unserer westlichen Kindererziehung und der fortgeschrittener Naturvölker, wie von Urban sie beschreibt. „Die Melanesier“, schreibt von Urban, „glauben, dass Kinder, deren sexueller Trieb nicht entwickelt ist, später keine guten Liebhaber werden können.“ Sexuelle Schulung im Kindesalter wird also als äußerst wichtig für ein zukünftiges glückliches Liebesleben betrachtet. Deshalb ermutigen sie ihre Kinder, ihren sexuellen Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken. In den Naturvölkern wird viel berührt und gestreichelt, es gibt jede Menge Hautkontakt zwischen Erwachsenen und Kindern. Von Urban schreibt weiter, wie der Anthropologe Prof. Bronislaw Malinowski ein afrikanisches Stammesoberhaupt beschreibt, das einem frühen Entdecker gegenüber seine Verwunderung darüber äußert, dass die „Westlichen“ ihren Kindern keinen sexuellen „Unterricht“ erteilen. Sexuelle Erziehung galt als der wichtigste Unterricht, denn eine gesunde sexuelle Entwicklung bedeutete nicht nur Glück für den Einzelnen, sondern wirkte sich auch harmonisierend auf das ganze Familien- und Stammesleben aus. Er schreibt weiter, dass „in einigen afrikanischen Stämmen stets eine ältere Person einer jüngeren des anderen Geschlechts zeigt, wie man sich selbst befriedigt.“ Und um sexuelle Spannung abklingen zu lassen, „legen alte Frauen ihre Hand ruhig auf die Hoden kleiner Jungen und alte Männer auf die Vulvas kleiner Mädchen. So halten sie sie für lange Zeit.“ Malinowski vermerkt, dass diese Praxis weit befriedigender sei als Masturbation. Warum? Weil Masturbation, obwohl sie eine lokale Entspannung verschafft, dennoch die allgemeine Körperspannung erhöht, während Hautkontakt mit jemandem des anderen Geschlechts diese Spannung verringert. Aus diesem Grund wäre nicht-sexueller Hautkontakt zwischen einem Jungen und einem Mädchen, oder einem Kind und einem Elternteil des anderen Geschlechts ein gutes Mittel, Hyperaktivität, ADS, Schüchternheit, Autismus, Gewalttätigkeit, Selbstverletzung und die damit verbundenen Probleme erfolgreich anzugehen. Sexuelle oder stressbedingte Gesundheitsprobleme scheint es bei den von Malinowski beschriebenen Naturvölkern nicht zu geben. In unserer Gesellschaft hingegen wird die Sexualität von Kindern oft derart fehlgeleitet, dass im späteren Erwachsenenleben nicht selten sexuelle Gewalttätigkeit daraus folgen oder Formen sexueller Hemmung, Frustration, Vergewaltigung, emotionale Probleme, Geisteskrankheiten oder stressbedingte Gesundheitsprobleme. Allein dies zeigt, dass wir von den Methoden der Naturvölker eine Menge lernen können. Da diesen Naturvölkern von vornherein die ganze Bandbreite liebevoller sexueller Betätigung offen steht, hat die Sexualität keine ungesund obsessive Anziehungskraft auf sie, so wie oft auf die Menschen in unserer Gesellschaft. Kindesmissbrauch, Vergewaltigung und andere Formen von Gewalt kennen sie nicht. Sexuelle Betätigung ist so natürlich für sie wie Essen für uns. Malinowski zufolge führte die sexuelle Erziehung und ein derart offener Umgang mit Sexualität nicht zwangsläufig zu frühen Schwangerschaften. Richtig gelehrt Karezza würde nicht nur eine gesündere Gesellschaft ermöglichen, es würde außerdem die unhaltbare Überbevölkerung unseres Planeten

bremsen. Was viele Singles und vor allem Frauen oft weit mehr vermissen als Sex, sind Berührungen und Umarmungen. Manch einer versucht diese Sehnsucht mit einer Massage-Therapie zu stillen. Es gibt aber eine noch viel einfachere Lösung: Bilden Sie einen „Club für Umarmungen“. Lassen Sie den Namen des Clubs diskret hier und da fallen, und Sie werden von dem überwältigenden Interesse überrascht sein. Denkbar wäre auch die Bildung einer Selbstheilungsgruppe, wo man sich, neben der Anwendung anderer Techniken, eben auch gegenseitig umarmt. n Wachstum dient, und die allein durchgeführt wird, Anm. der Übersetzerin]. Sie lernen hierbei, kurz vor dem Orgasmus innezuhalten und die Energie mit Hilfe von Atemtechnik und Vorstellungskraft nach oben zu ziehen. Chia bezeichnet dies bei Männern als „Das Große Emporziehen“ (Big Draw) und bei Frauen als „Das Orgasmische Aufwärtsziehen“ (Orgasmic Upward Draw). Wenn Sie diese Technik erlernt haben, ist es an der Zeit, zur „Dual Cultivation“ überzugehen [„Doppeltechnik“, d. h. Technik, die dem spirituellen Wachstum dient und zu zweit durchgeführt wird], und zwar mit einem Partner des anderen Geschlechts, da diese Technik den Austausch männlicher und weiblicher Energien beinhaltet. Wenn Sie dann genügend Erfahrung haben, werden Sie, sobald Sie während eines lang andauernden Liebesakts wiederholt Energie in sich emporziehen, in der Lage sein, viele so genannte „Talorgasmen“ zu erleben [Talorgasmus = Orgasmus ohne Samenerguss, denn anstatt nach außen zu explodieren, wird der Orgasmus nach innen geleitet und im ganzen Körper verteilt, Anm. der Übersetzerin]. Natürlich ist es möglich, diese Technik auch allein oder mit einem Partner desselben Geschlechts zu erlernen. Man braucht dann allerdings noch zusätzliche Methoden, um die fehlenden geschlechts-konträren Energien zu erzeugen. Außer in der Arbeit mit aktivierter sexueller Energie können Sie den Kreislauf auch anwenden, wenn Sie Energie durch Meditation ansammeln, indem Sie sich vorstellen, wie Energie durch das Kronenzentrum an Ihrem Scheitel in Sie eintritt, oder indem Sie Atemenergie bündeln. Um das Kreisenlassen der Energie zu erlernen, benötigen Sie ein Grundverständnis

- 1 www.jneurosci.org/cgi/content/abstract/23/279185
- 2 www.blackwellsynergy.com/doi/abs/10.1111/1467-9450.00343
- 3 Suleman, E. A. u. a.: „Physiologic manifestations of stress from capture and restraint of free-ranging male African green monkeys (*Cercopithecus aethiops*)“ in *Journal of Zoo and Wildlife Medicine*, 2001, 35(1), S. 20-24
- 4 Fiorino, D. F. u. a.: „Dynamic changes nucleus accumbens dopamine efflux during the Coolidge effect in male rats“ in *Journal of Neuroscience*, 1997, 17(12), S. 4849-55
- 5 Lester, G. L. und Gorzalka, B. B.: „Effects of novel and familiar mating partners on the duration of sexual receptivity in the female hamster“ in *Behaviour and Neural Biology*, 1988, 49(3), S. 398-404
- 6 Olds, J. und Milner, P.: „Positive reinforcement produced by electrical stimulation of the septal area and other regions of rat brain“ in *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 1954, 47, S. 419-427
- 7 VonUrban, Rudolf: Sex Perfection. Rider & Co, 1952, Kap. 5

Über den Autor

Walter Last arbeitete als Biochemiker und Forscher in medizinischen Fakultäten verschiedener deutscher Universitäten und in biowissenschaftlichen Laboren in Los Angeles, USA. Später arbeitete er als Ernährungswissenschaftler und Naturtherapeut in Neuseeland und Australien. Australien ist auch sein jetziger Lebens- und Arbeitsmittelpunkt.

Er hat zahlreiche Artikel zu Gesundheitsthemen veröffentlicht sowie einige Bücher, z. B. „Heal yourself“ und „Healing Foods“ (beide bei Penguin). Seine aktuellen Werke sind „The Natural Way to Heal“ (Hampton Roads, 2004) sowie die Buchreihe „Heal Yourself“ – sieben kleine Büchern zum Thema, wie man eine Krankheit überwindet, darunter Arthritis, Asthma, Krebs, Pilzerkrankungen durch Candida, Diabetes und Gewichtsprobleme, siehe auch: www.theartof-life.com/Products_02.html. Sein Artikel „The New Medicine of Dr. Hamer“ über Dr. Ryke Geerd Hamers Entdeckung des Schock/Konflikt-Mechanismus, der oft einer Krebserkrankung vorausgeht, wurde im australischen NEXUS 10/05 veröffentlicht, und seinen Artikel „How Scientific Are Orthodox Cancer Treatments“ lesen Sie dort in NEXUS 11/04.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: www.health-science-spirit.com. Weitere Auskünfte bezüglich dieses Artikels erhalten sie von Walter Last auf Anfrage.