

# Avena sativa (Hafer)

## Avena sativa, echter Hafer, das soll ein Potenzmittel sein?

Avena sativa, echter Hafer, das soll ein Potenzmittel sein? Assoziationen von haferbrei-verschmierten Kleinkindmäulern, Geplärre und Müsli fördern nicht gerade das Image von Avena. Dennoch ist es bereits mindestens seit 200 Jahren als kräftiges Tonikum - kann ja auch Kleinkindern nicht schaden ... - bekannt und neuere Untersuchungen zu den aphrodisierenden Effekten dieses Gewächses wurden in Form ausgedehnter Forschungen durch das 'Institute for Advanced Study of Human Sexuality' in San Francisco, USA, bekannt.

Wir können jedoch in der Geschichte zunächst weiter zurückgehen, z.B. zu William Boericke, einem der großen amerikanischen homöopathischen Ärzte des frühen 20sten Jahrhunderts, der in seiner Materia medica homoeopathica schreibt:

*"Nervöse Erschöpfung. sexuelle Schwäche ..., verlangen nach diesem Mittel (Avena sativa) in ziemlich materiellen Dosen. .. Impotenz; nach übertriebener sexueller Befriedigung".*

"In ziemlich materiellen Dosen" - damit meint Boericke, Avena sativa wird als homöopathisch potenziertes Mittel kaum helfen, sondern muss im Milligramm-Bereich gegeben werden.

Es ist schon sehr beruhigend, wenn modernere statistische Untersuchungen ohnehin nur bestätigen, was die alten Ärzte schon lange wussten - das zeigt, dass man diesen Studien vertrauen kann.

## Was sind die Studienergebnisse zu Avena sativa?

Zunächst: Was ist das 'Institute for Advanced Study of Human Sexuality'? Das Institut konzentriert sich, einem ausgeprägten Interesse für Fragen der sexuellen Leistungsfähigkeit nachkommend, auf die Erforschung, Entwicklung und Prüfung neuer Methoden und Produkte im Bereich sexueller Funktionen und Lust. Es hat z.B. neuartige Informationsmedien zum Thema sowie Therapie-Programme entwickelt, Filme hergestellt, Lotionen und Befeuchter getestet und ist beratend in der Entwicklung von sexuellen Hilfsmitteln tätig. Seit über einem Jahrzehnt unternimmt es eigene Forschungen mit Menschen zur Thematik pflanzlicher Sexualtonika (Aphrodisiaka).

Volksgebräuche und Mythen sprechen ja seit Urzeiten davon, dass irgendwo in der wunderbaren Natur ein Aphrodisiakum, ein Liebestrank, existieren müsse, der die sexuelle Kraft von Männern wie Frauen steigern und erweitern könne. Zeugenaussagen für eine Vielzahl von Substanzen stapeln sich, jedoch nur wenige dieser Substanzen bestand den wissenschaftlichen Test auf Wirksamkeit und Anwendungssicherheit für die Mehrzahl der Anwender.

Die Forschungsabteilung des Instituts hat eine Anzahl pflanzlicher Produkte geprüft. Einige Vorhaben wurden eingestellt, weil die Produkte zwar durchaus stimulierend wirksam waren, jedoch auch Nebenwirkungen, die potentiell gefährlich und zumindest unangenehm waren zeigten. Ein biologisch standardisierter Extrakt von Avena sativa (gemeiner Hafer) zeigte jedoch vielversprechende Ergebnisse für Männer und Frauen.

Schon immer haben zwar Skeptiker die Existenz eines effektiven Aphrodisiakums angezweifelt, bereits die Anfangsuntersuchungen im Institut zeigten jedoch, dass selbst die ersten, noch wenig fortgeschrittenen Extrakte von Avena sativa für die meisten Anwender wirksam waren. Die später weiterentwickelten Formeln sind noch wirksamer für eine Mehrheit der Männer und Frauen.

## **Und das waren die Ergebnisse:**

**1979 - 1984:** Sichtung der frühen Literatur, der Toxikologie, schon vorhandener Tierstudien und experimentelle Prüfung von Extraktionsprozessen. Ergebnis: Studien an Menschen sind unbedenklich und vielversprechend.

**1985 - 1987:** Das Pilotprojekt prüfte die Wirkung von Avena sativa Extrakt auf sexuelles Verlangen, Leistungsfähigkeit und Befriedigung erwachsener freiwilliger Männer und Frauen über 6 Wochen. In der doppelblinden cross-over Studie erhielt zunächst Gruppe 1 (Männer und Frauen) 300 mg Avena sativa täglich für 28 Tage, Gruppe 2 erhielt Placebo. Später erhielten dann auch noch die Mitglieder von Gruppe 2 Avena sativa und Gruppe 1 Placebo (cross-over). Nur die Männer, nicht die teilnehmenden Frauen, zeigten signifikant zunehmenden Sex-drive unter Avena sativa. Sie berichteten über verstärkte Erektionskraft und mehr Lustgefühl beim Verkehr. Manche Teilnehmer hatten sogar wiederholte Orgasmen.

Hormonelle Untersuchungen an ausgewählten Teilnehmern der doppelblinden Cross-over-Studie sowie an anderen Patienten, die Hilfe für ein befriedigenderes Sexualleben suchten, wurden angestellt. Regelmäßige Blutproben wurden genommen vor und während der Einnahme des Produkts. Die Ergebnisse zeigten Veränderungen des Gonadotropin-releasing-Hormon (einem hypothalamischen Hormon, das die Produktion von Sexualhormonen in Hoden und Eierstöcken anregt), sowie Zunahmen des Testosteronspiegels, wenn die Ausgangswerte niedrig oder normal waren.

**1986-1988:** Klinische Einzelfallstudien untersuchten die Wirkung von Avena sativa Extrakt auf Männer und Frauen, die professionelle Sexualtherapeuten aufsuchten. Die Teilnehmer wurden instruiert, das Produkt entweder täglich oder episodisch einzunehmen. Die Ergebnisse waren nicht ganz einheitlich: Die Mehrheit der Anwender zeigte sich deutlich gebessert, manche hatten nur geringgradige Verbesserungen und manche blieben unverändert.

Eine **Optimal-Dosis-Studie** prüfte die Wirkungen einfacher und doppelter Dosierungen von Avena sativa Extrakt auf Männer, bei denen urologisch sexuelle Funktionstörungen verschiedener Ursachen festgestellt worden waren. Männer, die nach 30 Tagen nicht befriedigend auf täglich 300mg reagierten, erhielten 600mg täglich für weitere 30 Tage.

## **Die Ergebnisse zeigten deutliche Verbesserungen in der zweiten Phase bei den meisten Männern, die nicht auf die 300mg-Dosis befriedigend reagiert hatten.**

**1989-1992:** Die phytotherapeutischen Formeln wurden von Dr. Haroian und ihrem Team neu getestet, mit der gleichen Methode wie beim Pilotprojekt und mit doppelblindem-cross-over Design, angereichert mit Einzelfallstudien und klinischen Versuchen.