

# Maca

## Maca kennt man vor allem als "Peruanisches Viagra"

Maca (*Lepidium Meyenii*) ist ein Knollengewächs das auf großer Höhe, zwischen 3000 und 4500 Metern über Meereshöhe, im Peruanischen Andes wächst. Maca ist die einzige essbare Pflanze die an diesen Stellen überlebt, da es dort nachts sehr kalt ist und tagsüber die Sonne unerbittlich warm sein kann.

Der Boden auf dem Maca wächst, enthält jede Menge Minerale wodurch die Maca-Pflanze auch reich an Mineralen ist. Die Pflanze gehört mehr oder weniger zur Familie die Gemüsekohlarten. Außerdem hat sie auch beinahe die gleiche Farbe wie eine Kartoffel. Von der Form her ähnelt sie mehr einem großen Radieschen. Maca schmeckt sehr süß. In Peru wird Maca auf unterschiedliche Weise verarbeitet: roh, gebraten oder getrocknet. Peruvianen verarbeiten Maca zu Plätzchen, Torten, Chips und Getränken. Hier in Europa kennen wir Maca vor allem getrocknet und zu Kapseln verarbeitet oder neuerdings auch als Kräuterauszug.

Getrocknet kann man die Pflanze sieben Jahre aufbewahren.

Es ist eine hochwertige Nahrungsquelle mit heilbringenden Kräften. Die Knolle wird bereits seit tausend Jahren von der örtlichen Bevölkerung benutzt. Auch jetzt noch verwenden die Peruaner Maca als Nahrungsquelle. Aber auch weit außerhalb der Grenzen von Peru kennt man Maca inzwischen, sowohl in Süd- und Nord-Amerika als auch in Europa. Maca kennt man vor allem als 'Peruanische Viagra' oder 'Peruanische Ginseng' da es sowohl beim Mann als auch bei der Frau den Libido stimuliert. Aber Maca hat noch viel mehr positive Wirkungen.

Es sind keine Nebenwirkungen von Maca bekannt.

## Die Vorteile von Maca

Die Maca Pflanze ist eine äußerst robuste Pflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse. In ihrer Heimat - den peruanischen Hochebenen in den Anden - ist sie extremen klimatischen Bedingungen, wie starken Temperaturschwankungen, kontinuierliche kräftigen Winden und intensiver UV-Strahlung ausgesetzt. Sie gedeiht in Höhenlagen zwischen 3500m bis 4500m, wo Leben nur noch sehr eingeschränkt möglich ist. Die extreme Widerstandfähigkeit der Pflanze wird im Glauben der Indios auf den übertragen, der sie zu sich nimmt.

Seit über 2000 Jahren gilt sie bei den Einheimischen als Stärkungs- und Potenzmittelmittel. Sie wird weiterhin traditionell zur Stärkung- und Harmonisierung der weiblichen Hormonorgane eingesetzt.

In jüngster Zeit findet Maca auch bei Sportlern immer größeren Zuspruch. Durch die Einnahme wird die körpereigene Testosteronproduktion adäquat angehoben, was den Muskelaufbau fördert und den gefürchteten Effekt des katabolen Zustands (Übertraining) effektiv verhindert. Die sprichwörtliche anregende Wirkung auf das Sexualleben hat noch heute in manchen Bereichen der Anden zur Folge, dass die Knolle nur verheiratete Männer und Frauen konsumieren dürfen.

## Anwendungen in der Menopause

Frauen benutzen Maca, um den Symptomen der Perimenopause, der Menopause und der Postmenopause entgegenzuwirken. Auch Frauen mit einem unregelmäßigen Menstruationszyklus

erleben mehr Regelmäßigkeit wenn sie Maca benutzen. Übergangssymptome, wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, vaginale Trockenheit und verminderte sexuelle Lust werden durch Maca positiv beeinflusst. Die Dominanz von Östrogenen ist ein weit verbreitetes Problem, das Maca korrigieren kann. Scheinbar haben Frauen, die schon in der Perimenopause mit der Einnahme von Maca beginnen, einen deutlich einfacheren Übergang und weniger Beschwerden.

Frauen in der Menopause, die unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und anderen Effekten eines schnell sinkenden Hormonspiegels leiden, können in Maca eine natürliche Alternative zur Hormonergänzungstherapie mit künstlichen Hormonen finden.

## **Sexuelle Energie durch die Anwendung von Maca**

Für beide Geschlechter ist Maca ein natürliches, revitalisierendes und aufmunterndes Mittel. Die Pflanze trägt darum auch den Spitznamen „Peruanischer Ginseng“ oder „Peruanische Viagra“.

Maca wird bereits seit Jahrhunderten von Peruanern zur Verstärkung von Energie und Potenz benutzt. Um die Wirkung dieses exklusiven Peruanischen Gewächs beweisen zu können, hat die Peruanische Regierung sehr viel Geld in die wissenschaftlichen Untersuchungen von Maca investiert. Diese Untersuchungen standen u.a. unter der Führung von Dr. Qun Yi Zheng. Aus den Untersuchungen ging hervor, dass Maca die Libido verstärkt und die sexuellen Leistungen verbessert.

### **Männer**

Maca regelt das Hormongleichgewicht und erhöht den Testosteron Gehalt. Außerdem wirkt es wie ein Aphrodisiakum. Bei Männern verbessert Maca den Energiehaushalt und die Ausdauer beim Sport. Maca vermindert beim Mann zudem die Probleme in den Wechseljahren. Ältere Menschen, die Maca nehmen, beschreiben ein Gefühl, als ob sie durch die Anwendung von Maca jünger geworden wären.

Insbesondere die Maca-Phänotypen schwarz und rot zeigen besondere Wirkungen auf den Mann. Dr. Gonzales, der sich in seiner Studie auf die Maca-Phänotypen schwarz und rot konzentriert, erbrachte über ein Jahrzehnt einen klinischen Nachweis für die hochspezifische Wirksamkeit dieser beiden Phänotypen an peruanischen Männern. Er hat bewiesen, dass schwarzes Maca das Energieniveau steigert, die Libido und die Reproduktionsfunktion stimuliert, wohingegen sich rotes Maca in der Reduzierung von leichter Prostatavergrößerung und in der Prävention von Prostatahyperplasie wirksam zeigte.

### **Frauen**

Bei Frauen wird hauptsächlich die 'Lust' oder 'Lust auf Sex' erhöht. Das sorgt für eine Steigerung der sexuellen Aktivität. Maca füllt durch seine adaptogene Wirkung einen Mangel von elementaren Stoffen im menschlichen Körper auf, darunter auch verschiedene Hormone. Hierdurch erhalten Frauen mehr Ausdauer und Vitalität. Dieses kann sich auch auf den sexuellen Trieb der Frau auswirken, insbesondere bei Frauen die sich gerade vor, in oder nach ihren Wechseljahren befinden.

## **Ist Maca ein natürliches "Viagra"?**

Auf Grund der Bodenbeschaffenheit und der Höhenlage zählt Maca zu den sogenannten extrem ophilen Pflanzen, die besondere Eigenschaften entwickeln müssen, um ihr Überleben in dieser unwirtlichen Gegend zu sichern. Daraus erklärt man sich auch ihre besondere Wirkkraft. Die Knolle ist so reich an Vitaminen und Mineralien, dass die nach der Ernte ausgezehrtten Böden erst nach zehn Jahren wieder neu bepflanzt werden können. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen die Stärkung der

Abwehrkräfte, die antioxidierende Wirkung und die krebshemmenden Eigenschaften. Hinzu kommen Berichte, die Maca als „natürliches Viagra“ rühmen.

Die Wurzel enthält verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. In erster Linie sind dies Senfölglykoside (Glucotropaeolin). Auch Imidazol-Alkaloide (Lepidilin), acyclische polyungesättigte Fettsäuren (Macaene), benzylierte Amide (Macamide) und Steroide ( $\beta$ -Sitosterol) wurden nachgewiesen.

Die Wirkung ähnelt der des Ginsengs.

## **Welche Substanz in Maca verursacht welche physiologischen Veränderungen im Körper?**

Mit präzisen Techniken, der Chromatographie und der Spectrometrie werden die Bestandteile der Pflanze analysiert und Ihre Wirksamkeit untersucht. Man will herausfinden welche Substanz welche physiologischen Veränderungen im Körper auslöst. Es geht darum, die phytochemischen Eigenschaften von Maca verlässlich zu dokumentieren.

Karla Vega Vargas, Biologin, Universität Cayetano Heredia: "Maca ist kein Wundermittel, sondern ein wertvolles Nahrungsmittel und ein hervorragendes Mittel zur Ergänzung der Nahrung. Das haben die Universität von Salerno und andere renommierte Institute durch Untersuchungen bestätigt. Außerdem konnte durch Studienreihen an Männern nachgewiesen werden, dass sich die Qualität der Samenflüssigkeit nach einer Einnahme von vier Wochen erhöht. Das Volumen, die Anzahl und die Bewegungsenergie der Spermien verbessert sich."

Karla Vega Vargas, Biologin, Universität Cayetano Heredia: "Maca ist kein „natürliches“ Viagra. Denn bei Viagra handelt es sich um einen Gefäßerweiterer, der bewirkt, dass eine halbe Stunde nach der Einnahme eine Erektion entsteht, und zwar durch einen chemischen Prozess, der den Muskel entspannt und einen Blutandrang erzeugt, der dann die erwartete Erektion herbeiführt."

## **Wohltuende Wirkung durch eine Überproduktion spezifischer Hormone**

Nach der kontinuierlichen Einnahme von Maca tritt dank ihrer verschiedenen Inhaltsstoffe eine äußerst wohltuende Wirkung durch eine Überproduktion von spezifischen Hormonen ein, die auch Jugendhormone genannt werden. Dies ruft einen Energieschub hervor, der sich positiv auf Stress und Depressionen auswirkt. Das führt dazu, dass man sich besser fühlt und voller Energie ist für gute Beziehungen. Man weiß nicht genau, welches Molekül in Maca all diese wohltuenden Effekte bewirkt, und wie es auf Kinder, Schwangere und alte Menschen wirkt, dafür brauchen wir noch viele Untersuchungen. Bei einem Naturprodukt geht es nicht um einen einzelnen Inhaltsstoff, wie bei pharmazeutischen Produkten, sondern um eine Kombination verschiedener Elemente, die in einem perfekten Verhältnis zueinander stehen und damit einen bestimmten Effekt erzielen."

Die Maca-Wurzel enthält Eiweiße, viel Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Kohlenhydrate, Phosphor, Zucker, Stärkestoffe, wichtige Mineralstoffe und nahezu alle Vitamine. Außerdem werden der Maca-Wurzel positive Effekte auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die psychische Belastbarkeit zugeschrieben.

Ferner enthält die Maca-Wurzel hormonähnliche Stoffe, die einerseits die Durchblutung der Beckengegend fördern, andererseits die Testosteron- bzw. Östrogen-Bildung beeinflussen. Daher werden Nahrungsergänzungsmittel, die Maca-Pulver enthalten, in Europa und den USA seit einiger Zeit als Viagra der Natur vermarktet.

## Nachweisbarkeit der Wirkungen

Wie bei vielen anderen Mitteln dieser Art sind diese Effekte wissenschaftlich nur teilweise belegt, Studien aus Südamerika und den Vereinigten Staaten (die jedoch mehr auf Erfahrungsberichten denn auf messbaren Daten beruhen) zeigen jedoch, dass Probanden von einer Steigerung der sexuellen Lust und Leistungsfähigkeit, einem gestärkten Immunsystem und mehr Energie berichten, weiter soll Depressionen und chronischer Müdigkeit entgegengewirkt werden.

Der peruanische Wissenschaftler Gustavo Gonzales gab zwölf Männern zwischen 20 und 40 Jahren drei Monate lang Maca und untersuchte danach ihre Fertilität. Schon nach zwei Wochen konnte er eine durchschnittliche Verdoppelung der Spermienzahl feststellen. Gleichzeitig wurden mehr männliche Hormone gebildet und die Probanden beschworen, dass ihr sexuelles Verlangen deutlich zugenommen hätte.

Chinesische Wissenschaftler veröffentlichten eine Studie bei der Maca-Extrakt Mäusen verabreicht wurde, die anschließend zu 47-67 Orgasmen, in der Kontrollgruppe nur zu 16 Orgasmen, in drei Stunden fähig waren.

Der Neurologe Fernando Cabieses, der ebenfalls die potenzfördernde Wirkung von Maca untersuchte, stellte fest, dass die Pflanze nicht nur die Erektionsfähigkeit steigert, sondern langfristig auch den allgemeinen Antrieb, sich sexuell zu betätigen.