Foto: Kulo T, www.sxc.hu

Libido im Keller?

Neue Erkenntnisse zur Förderung von Fruchtbarkeit und Potenz

Damit Bewegung ins Liebesleben kommt, verspricht Viagra, dass alles so klappt, wie es klappen soll. Da denkt sich wohl so mancher: Schön wär's ja, aber ist das auch gesund? Gemeint ist das Viagra. Das andere ist sowieso gesund, wussten schon die alten Chinesen…

Alte chinesische Quellen sind ein Fundus für Naturmittel, die Potenz und Libido fördern. Im Taoismus ging es dabei stets um mehr als ums Vergnügen. Energiegewinn, langes Leben und Gesundheit waren die eigentlichen Ziele. Eines der berühmtesten Potenz- und Stärkungsmittel für Mann und Frau ist Ginseng. Aber er ist bei weitem nicht das Beste. Zugleich sanfter und stärker wirkt das Heilkraut Jiaogulan. Cordyceps, der tibetische Heilpilz, steigert zusätzlich die Ausdauer. Warum sonst hätten chinesische Herrscher in früheren Zeiten, als Cordyceps noch nicht kultivierbar war, eine Unze Gold für ein paar Tagesrationen bezahlt? Beide Naturmittel fördern nebenbei die Herzgesundheit, senken vor allem Bluthochdruck und bauen Stress ab. Extrem wichtig, sagen Wissenschaftler. Stress gilt als Hauptfaktor für Lustlosigkeit des Mannes, ein Viertel aller Männer soll davon betroffen sein. Anti-Stress-Wirkung bietet ebenso das sibirische Rosengewächs Rhodiola, schließt aber antidepressive Wirkung mit ein und bekämpft Müdigkeit. Laut einer Studie des Universitäts Klinikums Hamburg immerhin ein Thema für 54 % der Männer mit Sexproblemen. Depressionen sind auch der Lustkiller Nummer 1 für Frauen, weshalb die Anti-Stress-Mischung bei beiden Geschlechtern für eine entsprechend positive Stimmungslage sorgt.

Dass Naturstoffe gesünder sind als Viagra, muss nicht extra betont werden. Sie sind nur sanfter, die Lust- und Potenzkurve ist langsamer ansteigend, dafür aber anhaltender. Idealerweise haben sie herz- und gefäßfördernde „Nebenwirkungen". Ein logischer Zusammenhang und zusätzlicher Vorteil gegenüber belastenden chemischen Potenzmitteln.

Apfel der Aphrodite

Wird die Durchblutung des Beckens gefördert, dann wird das Empfinden gesteigert. Granatapfelextrakt ist aus diesem Grund das Aphrodisiakum des Orients. Er entspannt die Blutgefäße und verbessert damit Durchblutung und Lustgefühl. Schon die alten Griechen wussten um die Symbolkraft des Granatapfels, wird doch die Liebesgöttin Aphrodite mit der Frucht in der Hand dargestellt. Seinen Granatapfelpolyphenolen - hochantioxidativen, gefäßfördernden, pflanzlichen Hormonen - schreibt man Herzgesundheit, Jugend, Fruchtbarkeit und Schönheit zu. Sie unterstützen die körpereigene Hormonproduktion bei Stress, im Wechsel der Frau bzw. bei nachlassender Hormonproduktion des Mannes. Sie sorgen speziell bei der Frau für schöne Haare, feste Nägel und ein klares, jugendliches Hautbild und schützen nebenbei vor hormonabhängigen Krebsarten beider Geschlechter.

Dieselbe Wirkung haben auch andere Pflanzenhormone wie Rotklee oder Yams, die allein oder in einer Mischung speziell alle Probleme rund um den Zyklus der Frau lösen helfen. Das kann der Fruchtbarkeit auf die Sprünge helfen, bevor chemische Hormone ins Spiel gebracht werden. Schließlich sei auch die gute Unterstützung bei Zyklusstörungen, schmerzhafter Regelblutung, Zysten, Myomen, Endometriose und im Wechsel erwähnt. Krill, die antarktischen Mini-Garnelen, haben mit ihrem wertvollen Öl diesbezüglich auch einiges zu bieten: Hilfe bei allen Symptomen des prämenstruellen Syndroms und zugleich Steigerung der Fruchtbarkeit. Letzteres wird auch dem Yams zugeschrieben. Als Monopräparat in höherer Dosierung hilft er zudem bei Erschöpfung und Stress, verbessert Potenz und Libido. In hoher Dosierung wirkt er allerdings verhütend, was sich einige Naturvölker zunutze machen. Doch davon ist eher abzuraten. Ein gewisser Spiegel des Wirkstoffs Diosgenin muss ständig vorhanden sein, damit der Schutz gegeben ist.

> Mehr zum Thema Potenz und Fruchtbarkeit finden Sie unter www.naturundtherapie.at.