

Aphrodisiaka – Wahrheit oder Irrglaube?

Sie gelten schon seit Jahrtausenden als Liebesdrogen: Aphrodisiaka. Egal ob bestimmte Gewürze, ätherische Öle oder exotische Früchte – zahlreichen pflanzlichen, tierischen und mineralischen Substanzen wird eine liebes- und lustfördernde Wirkung zugeschrieben. Doch was steckt dahinter?

MMAG. BIRGIT KOXEDER-HESSENBERGER

DIE LIEBE IST EIN SELTSAMES SPIEL und funktioniert nicht immer so, wie Mann und Frau es gerne hätten. Um der Lust etwas nachzuhelfen, steht eine Reihe von Substanzen zur Verfügung, denen eine potenzsteigernde Wirkung nachgesagt wird. Die Palette dieser Mittel ist lang und reicht auch bis zu ganz exotischen Substanzen, wie etwa ein aus der Rinde des brasilianischen Catuaba-Strauches gewonnener Tee.

Nicht immer haben diese Produkte allerdings eine nachweisliche Wirkung. Die Einnahme kann mitunter sogar gefährlich werden. Das aus der Spanischen Fliege gewonnene Nervengift Cantharidin beispielsweise – die Fliege wehrt damit Feinde ab – kann schon in niedrigen Dosen tödlich sein.

Das Geheimnis der Austern: Zink

Liebe geht durch den Magen. Kein Wunder also, dass viele Speisen und Gewürze die Lust anregen sollen. So gelten Austern schon seit jeher als Aphrodisiakum – bereits der legendäre Liebhaber Giacomo Casanova setzte darauf. Der Grund dafür liegt wohl im darin enthaltenen Zink. Schon ein leichter Mangel dieses Spurenelementes kann die Sexualfunktion beeinflussen.

Aber auch Ingwer, Chili oder Zimt sind angeblich ob ihrer stimulierenden Wirkung nicht zu unterschätzen. Die sexuelle Funktion sollen zudem Ginseng und Safran positiv beeinflussen. Als „Viagra der Natur“ wird hingegen die Maca-Wurzel bezeichnet. Sie ist in Peru und Bolivien zu fin-

den und gilt als Grundnahrungsmittel in diesen Ländern. Die Wurzel ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und soll darüber hinaus die Männekraft steigern. Das Gleiche hat man im Mittelalter auch der Petersilie nachgesagt. Straßen, wo sich Freudenhäuser befanden, wurden deshalb Petersiliengassen genannt.

Was hilft wirklich?


Ob diese Mittel tatsächlich der Potenz auf die Sprünge helfen, ist allerdings fraglich: „Die Erwartungshaltungen, die durch die neuen Arzneien – wie etwa Viagra und dessen Nachfolger – geweckt wurden, können durch pflanzliche Aphrodisiaka nicht erfüllt werden.

Die am Markt befindlichen pflanzlichen Produkte mit Extrakten aus der Maca- oder Ginseng-Wurzel, aus Selleriesamen, Koffein oder den Aminosäuren L-Arginin und Taurin zeigen nur bei längerer Einnahme einen möglichen positiven Effekt“, sagt der Apotheker Mag. Heinz Piskernik.

Mythos Schokolade

Zudem seien alle Naschkatzen gewarnt: So sehr der Genuss von Schokolade zwar den Gaumen stimulieren kann, so wenig Einfluss hat die Süßigkeit auf die Potenz.

Einige Menschen fühlen sich allerdings beim Verzehr der dunklen Versuchung glücklicher und das wiederum tut auch dem Liebesleben gut. Als besonders sinnliche Lebensmittel gelten übrigens auch Feigen, Spargel oder Granatäpfel.



Egal ob Austern, Schokolade oder Sellerie: Zahlreiche Lebensmittel sollen eine aphrodisierende Wirkung haben.



Hilfe beim Facharzt

Was Aphrodisiaka betrifft, so gilt also leider: Die Wirkung ist in den meisten Fällen umstritten. Abzuraten ist auch vom Kauf der Produkte im Internet, weil diese oft gefährliche Substanzen enthalten. Wenn man(n) tatsächlich nicht mehr kann, rät der Apotheker daher, einen Facharzt aufzusuchen: „Dieser kann unter Berücksichtigung von Lebensstil, familiären Verhältnissen, Leistungsdruck etc. eine Diagnose über körperliche oder seelische Ursachen der erektilen Dysfunktion stellen. Die Behandlung kann dann auch erfolgreich im Sinne der ganzheitlichen Medizin mit Präparaten aus der orthomolekularen Therapie, Homöopathie, Phytotherapie oder einfach durch eine Lebensstiländerung geschehen.“ □

WAS SIND APHRODISIAKA?

Aphrodisiaka werden laut Duden als „Mittel zur Anregung und Steigerung des Geschlechtstriebes und der Potenz“ beschrieben. Der Name leitet sich aus dem Griechischen ab und geht auf Aphrodite, die Göttin der Liebe und Begierde, zurück.

Aphrodisierende Substanzen sollen die Dauer des Liebesaktes und die Libido steigern. „Moderne“ Aphrodisiaka sind Medikamente gegen sexuelle Störungen wie die erektilen Dysfunktion. Am bekanntesten davon ist Viagra.

„STÄRKUNGSMITTEL“ IM AYURVEDISCHEN

Im Ayurvedischen – der traditionellen indischen Heilkunst – gibt es eine Reihe von Mitteln, denen man eine luststeigernde Wirkung zuschreibt. Sie werden auch als Vajikarana bezeichnet.

Dazu zählen Gemüse wie Spargel, Artischocken oder Sellerie und Obst wie Datteln, Feigen oder Granatäpfel. Auch Gewürze – beispielsweise Safran, Chili oder Muskatnuss – gelten als Aphrodisiaka.