

Maca

Naturheilkundliche Pflanzenstoffe



Beschreibung

Maca

Maca (*Lepidium meyenii*) ist eine aus Peru stammende Pflanze, die auf Grund ihrer zahlreichen Nähr- und Vitalstoffe hochgeschätzt wird. Die getrocknete Maca-Wurzel wird zu einem Pulver zerrieben. Die darin enthaltenen Pflanzenstoffe werden mit einer aphrodisierenden (lustanregenden) Wirkung, Linderung von Wechseljahrsbeschwerden und Fruchtbarkeitssteigerung in Zusammenhang gebracht.

Nährstoffe

Die traditionelle Heilpflanze der südamerikanischen Urvölker enthält eine Vielzahl von bioaktiven Inhaltsstoffen und Nährstoffen. Zu ihnen zählen:

- 60 % Kohlenhydrate, 16 % Protein, 8 % Ballaststoffe und lediglich 2 % Fett;
- Wertvolle Omega-3-Fettsäuren;
- Essentielle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen, Mangan, Kupfer und Zink;
- Vitamine B2, B5, C und Niacin;
- Bioaktive Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffe: Pflanzliche Sterole (β -Sitosterol, Ergosterol, Campesterol und Stigmasterol) die dem Hormon Testosteron ähnlich sind; Sekundärmetaboliten wie Macaridine, Macaene, Macamide und die Maca-Alkaloide; und Glucosinolate wie Glucotropaeolin.

Naturheilkundliche Anwendungsbereiche

- **Natürliches Aphrodisiakum:** Aufgrund der ent-

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Maca	3,00 g	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

haltenen pflanzlichen Sterole wird die Maca-Wurzel in der traditionellen Naturheilkunde als starkes natürliches Aphrodisiakum bei Libidomangel und Potenzproblemen eingesetzt. Ihre Wirkung ist durch eine Vielzahl klinischer Studien belegt (1-3). Bei einer täglichen Einnahme von 3 g kommt es bei Männern zu einer deutlichen Steigerung des sexuellen Verlangens (2). Über einen längeren Zeitraum eingenommen, hilft Maca sowohl Männern als auch Frauen bei Libidomangel und Potenzproblemen.

- **Unfruchtbarkeit:** Maca führt aber nicht nur zu einer Steigerung der sexuellen Lust (2), sondern trägt auch noch zu Verbesserung der männlichen Spermaqualität bei. Es erhöht die Größe, Anzahl und die Beweglichkeit der Spermien (3-5).
- **Entspannung und Leistungssteigerung:** Maca wirkt auf den menschlichen Körper generell vitalisierend. Dieser ausgleichende Effekt auf die Nerven und den menschlichen Hormonhaushalt wirkt Müdigkeit, Erschöpfung und Stress entgegen. Die Betroffenen fühlen sich körperlich fitter und mental deutlich belastbarer (6). Aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte eignet sich Maca auch zur Leistungssteigerung bei Sportlern (7). Es führt zur natürlichen Steigerung der körpereigenen Vitalität, Kraft und Ausdauer (7,8).
- **Wechseljahrsbeschwerden:** Maca hilft auch bei Wechseljahrsbeschwerden der Frau. Die Einnahme von Maca beeinflusst allerdings in keinerlei Weise den Hormonspiegel, lindert jedoch die entscheidenden postmenopausalen Symptome. Außerdem zeigten Studien, dass bei den behandelten Frauen eine Linderung der psychologischen Symptome inklusive innerer Unruhe, Depression und sexueller Unlust festgestellt werden konnte (9,10). Auch Menstruationsbeschwerden und Unregelmäßigkeiten im Zyklus bessern sich durch die Einnahme von Maca. Wahrscheinlich wirkt Maca über seine Phytosterole direkt

auf die Hypothalamus-Hypophysen-Ovarien-Achse ein und regt dort adaptogen eine Neujustierung des Hormonsystems an (11). Maca kann somit eine vom Arzt verordnete Hormonersatztherapie sinnvoll ergänzen.

Praxishinweis

Bioqualität: Bei der Anwendung von Maca ist insbesondere darauf zu achten, dass die Wurzel aus kontrolliert biologischem Anbau stammt. So kann eine hohe natürliche Wirkstoffqualität ohne unerwünschte Schadstoffe und Zusatzstoffe sichergestellt werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis Maca (3,00 g Pulver) sollte zu den Mahlzeiten eingenommen werden, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist.
- Aufgrund der milden Wirkung der naturheilkundlichen Wirkstoffe ist eine Anwendung auch über einen längeren Zeitraum möglich.

Anwendungsbereich

1. Steigerung der männlichen und weiblichen Libido
2. Potenzprobleme
3. Verbesserung der Spermaqualität beim Mann
4. Steigerung der Leistungsfähigkeit (sportlich und geistig)
5. Prämenstruelles Syndrom (PMS) und Wechseljahrsbeschwerden
6. Psychische Stabilisierung bei Depressionen

Wechselwirkungen

Keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

1) Shin B-C, et al (2010). Maca (*L. meyenii*) for improving sexual function: a systematic review.

BMC Complementary and Alternative Medicine 2011 11:1. BioMed Central. 10(1):44.

- 2) Gonzales GF, et al (2002). Effect of *Lepidium meyenii* (MACA) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia*. 34(6):367–72.
- 3) Gonzales GF, et al (2003). Effect of *Lepidium meyenii* (Maca), a root with aphrodisiac and fertility-enhancing properties, on serum reproductive hormone levels in adult healthy men. *J Endocrinol*. 176(1):163–8.
- 4) Melnikovova I, et al (2015). Effect of *Lepidium meyenii* Walp. on Semen Parameters and Serum Hormone Levels in Healthy Adult Men: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study. *Evid Based Complement Alternat Med*. (1):324369–6.
- 5) Gonzales GF, et al (2001). *Lepidium meyenii* (Maca) improved semen parameters in adult men. *Asian J Androl*. 3(4):301–3.
- 6) Zenico T, et al (2009). Subjective effects of *Lepidium meyenii* (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia*. 41(2):95–9.
- 7) Stone M, et al (2009). A pilot investigation into the effect of maca supplementation on physical activity and sexual desire in sportsmen. *J Ethnopharmacol*. 126(3):574–6.
- 8) Guo S-S, et al (2016). Preservation of Cognitive Function by *Lepidium meyenii* (Maca) Is Associated with Improvement of Mitochondrial Activity and Upregulation of Autophagy-Related Proteins in Middle-Aged Mouse Cortex. *Evid Based Complement Alternat Med*. (2):4394261– 9.
- 9) Brooks NA, et al (2008). Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content. *Menopause*. 15(6):1157-62.
- 10) Stojanovska L, Law C, Lai B, Chung T, Nelson K, Day S, et al. Maca reduces blood pressure and depression, in a pilot study in postmenopausal women. *Climacteric: the journal of the International Menopause Society*. 2015 Feb;18(1):69-78.
- 11) Meissner HO, et al (2006). Hormone-Balancing Effect of Pre-Gelatinized Organic Maca (*Lepi-*

dium peruvianum Chacon): (III) Clinical responses of early-postmenopausal women to Maca in double blind, randomized, Placebo- controlled, crossover configuration, outpatient study. IJBS. 2(4):375-94.