

Aphrodisiaka für die Frau

Pflanzenstoffe zur Stressreduktion, Entspannung und Steigerung der Lust



Beschreibung

Sexuelle Unlust

Kommt es zu einer Verringerung des Sexualtriebes spricht man meist von sexueller Unlust oder auch vom Verlust der Libido. Häufig ist sexuelle Unlust aber auch ein Merkmal einer gestörten Sexualfunktion und tritt gemeinsam mit Erregungs- und Orgasmusstörungen auf.

Ein gesundes Sexualeben ist allerdings ein Lebenselixier, das glücklich macht und gesund hält und es stellt das beste natürliche Anti-Aging-Mittel dar.

Ursachen und Symptome

Es ist natürlich völlig normal hin und wieder kein Verlangen oder keine Lust auf Sex zu haben. Stress, Antriebsschwäche oder Müdigkeit stellen hierbei ganz natürliche Ursachen dar. Allerdings ist bei einer Störung der Libido der Sexualtrieb dauerhaft verringert und die Betroffenen haben kaum Interesse an Geschlechtsverkehr. Auch mit zunehmendem Alter nimmt der Sexualtrieb aufgrund der Hormonumstellung oft ab. Mögliche Ursachen für eine reduzierte Libido sind:

- **Psychische Faktoren oder emotionale Probleme:** Stress, Depressionen, soziale oder gesellschaftliche Verpflichtungen, aber auch Beziehungsprobleme können dazu führen, dass sich

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Schisandra-Extrakt	500,00 mg	**
davon Schisandrine	50,00 mg	
L-Arginin	500,00 mg	**
Ginkgo-Extrakt	104,20 mg	**
davon Flavonglykoside	25,00 mg	
Ginseng-Extrakt	62,00 mg	**
davon Ginsenoside	25,00 mg	
Damianablatt	100,00 mg	**
Zink	10,00 mg	100%

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

der Sexualtrieb verringert und die Lust auf Sex fehlt.

- **Stoffwechselstörungen und Erkrankungen** wie Depressionen, Diabetes oder verschiedene Nervenleiden führen sehr oft dazu, dass die Betroffenen keine Lust mehr auf Sexualität verspüren.
- **Medikamente** wie Antibabypille, Antidepressiva, oder blutdrucksenkende Arzneimittel können das sexuelle Verlangen negativ beeinflussen.
- **Hormonelle Veränderungen:** Ein niedriger Spiegel an dem Sexualhormon Testosteron, Hormonschwankungen nach einer Geburt eines Kindes aber auch die Umstellungen in den Wechseljahren wirken sich auf das Sexualeben aus. So ist der Verlust der Libido ein typisches Symptom für die Wechseljahre. Der Hormonhaushalt der Frau stellt sich in dieser Lebensphase komplett um und führt zu gravierenden Veränderungen.

Nährstoffempfehlung

Pflanzenstoffe können dazu beitragen den täglichen Stress zu lindern, die Entspannung zu fördern. Sie helfen dabei das sexuelle Verlangen wieder zu finden und zu steigern, aber auch die Sexualfunktion zu verbessern.

- **Schisandra** (*Schisandra chinensis*) ist eine ursprünglich aus China stammende Heilpflanze. Schisandra gilt in der chinesischen Heilkunde als Adaptogen. D.h., sie übt eine allgemein ausgleichende Wirkung auf den Organismus aus und hilft dabei, mit körperlichen und psychischen Stressfaktoren besser umzugehen. Die Widerstandsfähigkeit und Energie wird erhöht und die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer dadurch gesteigert. Unter anderem werden auch die geistige Aufnahmefähigkeit und die Wahrnehmung geschärft. Man wird geistig munter. Neben dieser ausgleichenden Wirkung werden Schisandra auch aphrodisierende Eigenschaften zugeschrieben. Sowohl auf Mann und Frau wirkt die Pflanze aphrodisierend und hilft die sexuelle Energie zu verfeinern. Zu den weiteren Hauptanwendungsbereichen zählen Leberschwäche, Alterserscheinungen und allgemeine Schwächezustände. Hierbei schützt vor allem der Inhaltsstoff Schisandrin die Leber vor Giften und kann bei der Ausscheidung und Verstoffwechslung von Toxinen unterstützend helfen.

- **L-Arginin** ist als Aminosäure an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und essentieller Baustein für Proteine sowie Precursor für NO (Stickstoffmonoxid). NO steuert die Entspannung der Gefäße, bewirkt eine Senkung des Blutdrucks und eine verbesserte Durchblutung. Dadurch verbessert sich auch die Durchblutung in den Geschlechtsorganen und kann bei beiden Geschlechtern die sexuelle Erregung steigern. Vor allem die Kombination von L-Arginin mit Ginseng und Ginkgo biloba-Extrakten führt bei weiblichen Studienteilnehmern zu einem signifikanten Anstieg des sexuellen Verlangens, zu einer Verbesserung der Sexualfunktion und der sexuellen Erregungsfähigkeit. Zudem wird die klontrale Empfindlichkeit und Scheidentrockenheit verbessert. Dies führt in weiterer Folge auch dazu, dass sowohl die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs als auch die Häufigkeit der Orgasmen erhöht wurde.

Arginin kann durch diese Eigenschaften auch einen positiven Einfluss auf die Menstruation nehmen. Unterleibsschmerzen und Stimmungsschwankungen während der Periode können durch L-Arginin abgeschwächt werden. Auch bei Symptomen der Wechseljahre wie Müdigkeit, Lustlosigkeit, Hitzewallungen und Schweißausbrüchen kann L-Arginin zu einer Milderung führen. Da L-Arginin die Durchblutung fördert, wirkt es sich auch positiv auf die Gesundheit der Haut und Haare aus. Die verbesserte Durchblutung im feinen Hautgewebe führt dazu, dass die Haarwurzeln besser mit Nährstoffen versorgt werden können. Zudem unterstützt L-Arginin durch die Entgiftung von Ammoniak auch den Harnstoffzyklus. Da

sich ein Überschuss an Ammoniak toxisch auf Nervenzellen auswirkt, kann dies auch Schlafstörungen verursachen. L-Arginin kann daher auch einen gesunden Schlaf fördern.

- **Ginkgo biloba** ist ein bewährtes Mittel der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Blätter des Ginkgo enthalten bioaktive Inhaltsstoffe wie Ginkgolide, Terpenlactone oder Flavonglykoside. In verschiedenen Studien zeigt sich, dass Ginkgo die Durchblutung fördert und vor allem bei Männern die sexuelle Ausdauer steigern kann. Auch die sexuelle Aktivität, sexuelle Fantasie und Libido von prä- und postmenopausalen Frauen wird durch die Einnahme von Ginkgo signifikant verbessert und der Orgasmus wird intensiviert. Generell führt die Einnahme zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gesundheitszustand.

- **Ginseng** (*Panax ginseng*) wird in der TCM als Stärkungsmittel bzw. Adaptogen eingesetzt und kann bei verschiedenen Formen von Müdigkeit, Schwäche und Stress hilfreich sein. Die enthaltenen Ginsenoside erhöhen die Stresstoleranz über die Regulation der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse. Diese Wirkung könnte auch die positiven Effekte von Ginseng bei sexueller Unlust und Störungen der Sexualfunktion erklären. Die Ginsenoside erhöhen auch die Spiegel der Botenstoffe Dopamin und Acetylcholin, die eine wichtige Rolle für das sexuelle Verlangen und die Erregung spielen. Dabei weist Ginseng bei beiden Geschlechtern eine aphrodisierende Wirkung auf die Lebensqualität und Libido auf. Zudem wird sowohl der sexuelle Antrieb als auch die allgemeine Aktivität erhöht. Speziell bei Frauen nach den Wechseljahren kann durch die Einnahme von Ginseng die Sexualfunktion verbessert und Erregungsfähigkeit gefördert werden.

- **Damiana** (*Turnera diffusa*) gehört zur Familie der Passionsblumen. Die Blätter der Damiana enthalten eine Vielzahl bioaktiver Inhaltsstoffe wie Flavonoide (u.a. Pinocembrin, Acacetin und Apigenin), Terpene (ätherisches Öl), Glykoside (Tetraphyllin u. Arbutin), Gerbstoffe und Koffein. Traditionell wird Damiana bei depressiven Verstimmungen, Stimmungsschwankungen oder Angststörungen verwendet. Sie wirkt dabei entspannend und hilft so mit stressigen Situationen besser fertig zu werden. Aber auch die aphrodisierende Wirkung der Heilpflanze wurde schon von den alten Mayas geschätzt. Damiana soll Frau und Mann bei der Luststeigerung und bei nachlassendem sexuellen Verlangen unterstützen. Für die aphrodisierende Wirkung sind v.a. drei Wirkmechanismen relevant. Zum einen zeigen Studien eine Hemmung

der Aromatase, die in weiterer Folge die Stabilisierung des Testosteronspiegels unterstützt. Dadurch wird die Libido gestärkt und die Luststeigerung gefördert. Des Weiteren kommt es durch Aktivierung bestimmter Signalwege zu einem durchblutungsfördernden Effekt auf die Schwellkörper bei Mann und Frau und verbessert so die sexuelle Funktion. Im Zentralnervensystem kommt es zur Beeinflussung durch Apigenin von GABAergen und glutamatergen Neuronen. Dies resultiert in einer angstlösenden Wirkung und trägt so wahrscheinlich zu dem luststeigernden Effekt bei.

- **Zink** hat als Spurenelement einen entscheidenden Einfluss auf die verschiedensten Stoffwechselprozesse im Körper, darunter auch auf die Produktion von Neurotransmittern und eine normale Gehirnfunktion. Sowohl die Synthese des Neurotransmitters Serotonin, als auch von Dopamin und GABA sind zinkabhängig. Serotonin übt einen entscheidenden Einfluss auf die Stimmung aus. Es wirkt stark stimmungsaufhellend bei Verstimmungen sowie dämpfend-entspannend bei Stressbelastungen. Dopamin ist eine treibende Kraft des Nervensystems und steuert vor allem positive Gefühlserlebnisse. Wird es in großen Mengen ausgeschüttet, entstehen Gefühle wie Freude, Belohnung und Glück. GABA sorgt für Beruhigung und Entspannung und ist besonders in stressigen Phasen wichtig. Zudem trägt Zink zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei und erhöht so das sexuelle Verlangen. Ein niedriger Zinkspiegel im Blut führt bei vielen Frauen also zu einer geringen Libido.

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen ohne Zusatzstoffe:** Bei pflanzlichen Nährstoffkombination sollte auf hochwertige Reinsubstanzen der Pflanzenextrakte (100% Wirkstoffgehalt) geachtet werden – ohne synthetische Zusatzstoffe, künstliche Aromen, Süßungsmitteln oder Farb- und Konservierungsstoffen.
- **Ginseng:** In Studien hat sich der koreanische rote Ginseng (Panax Ginseng) als besonders wirksam erwiesen. Dabei werden hochwertige Produkte auf den Ginsenoside-Gehalt eingestellt und sollten mindestens 40% Ginsenoside enthalten. Zudem wird eine Kombination aus Ginsengstamm- und -wurzelextrakt empfohlen, da der Gehalt an wirksamen Ginsenosiden im Wurzelpulver stark schwanken kann.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis am besten abends zu den Mahlzeiten mit reichlich Wasser einnehmen.
- Für den bestmöglichen Effekt sollte sich die Einnahme über mindestens acht bis zwölf Wochen erstrecken.

Anwendungsbereich

1. Als Aphrodisiakum – Begleitend zur Verbesserung der Sexualfunktion, Steigerung der sexuellen Aktivität, sexuellen Fantasie und Libido
2. Als Adaptogen – Präventiv und Begleitend zur Verbesserung der Stresstoleranz, zur Entspannung und zur Stärkung der physiologischen Widerstandskraft gegen physischen und psychischen Stress

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Maca kann bei Libidomangel als starkes natürliches Aphrodisiakum, aber auch bei Kinderwunsch eingesetzt werden. Zudem wirkt Maca generell vitalisierend auf den Körper, hat einen ausgleichenden Effekt auf die Nerven und den Hormonhaushalt, siehe Nährstofftipp 10019105.
- Hormonelle Balance durch pflanzliche Extrakte (Frauenmantel, Kamille und Yamswurzel) und ausgewählte Mikronährstoffe (B-Vitamine, Vitamin E, Tryptophan, Magnesium und Zink). Sie wirken auf die hormonelle Dysbalance während der zweiten Zyklushälfte ausgleichend. Dadurch können die typischen Symptome des PMS gelindert werden, siehe Nährstofftipp 10020015.
- Gelée Royale erhöht den Testosteronspiegel, steigert das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit. Zudem mildert es PMS und dank seines östrogenfördernden Effekts Beschwerden in der Menopause, siehe Nährstofftipp 10020051.
- Naturheilkundliche Nährstoffkombination für die Frau im Wechsel siehe Nährstofftipps 10019120 und 10019157.
- Nachtkerzenöl hilft bei starken Schwankungen während der Wechseljahre. Es wirkt mithilfe wichtiger essenzieller Fettsäuren sanft regulierend und ausgleichend auf den Hormonspiegel der Frau, siehe auch Nährstofftipp 10020225.
- Orthomolekulare Nährstoffkombination für mehr Energie und bessere Lebensqualität für die Frau im Wechsel, siehe Nährstofftipp 10020025.

Wechselwirkungen

- **Ginseng:** Schwangere und stillende Frauen sollten Ginseng aufgrund unzureichender Datenlage nicht einnehmen. Zudem sollten Personen mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder hormonabhängigen Tumoren Ginseng nicht einsetzen. Da Ginseng den Blutzuckerspiegel herabsetzen kann, müssen Diabetiker die Blutzuckerwerte engmaschig kontrollieren. Ginseng kann zudem die Wirkung von blutgerinnungshemmenden Medikamenten verstärken. Die Gerinnungswerte müssen daher kontrolliert werden und Personen mit Blutgerinnungsstörungen oder vor geplanten Operation wird davon abgeraten, Ginseng einzunehmen.

Literatur

- 1) Meston CM, et al (2008). Short- and long-term effects of Ginkgo biloba extract on sexual dysfunction in women. *Arch Sex Behav.* 37(4):530-47.
- 2) Szewczyk K, Zidorn (2014). Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus Turnera (Passifloraceae) with a focus on damiana–Turnera diffusa. C. *Journal of Ethnopharmacology.* 152:424-443.
- 3) Garolla A, et al (2020). Dietary Supplements for Male Infertility: A Critical Evaluation of Their Composition. *Nutrients.* 12(5):1472
- 4) Reyes-Becerril M, et al (2020). Assessment of chemical, biological and immunological properties of „Damiana de California“ Turnera diffusa Willd extracts in Longfin yellowtail (Seriola rivoliana) leukocytes. *Fish Shellfish Immunol.* 100:418-426.
- 5) Palacios S, et al (2019). Effect of a multi-ingredient based food supplement on sexual function in women with low sexual desire. *BMC Womens Health.* 19(1):58.
- 6) Estrada-Reyes R, et al (2009). Turnera diffusa Wild (Turneraceae) recovers sexual behavior in sexually exhausted males. *J Ethnopharmacol.* 123(3):423–429.
- 7) Hirzel K, et al (2006). Hyperekplexia Phenotype of Glycine Receptor $\alpha 1$ Subunit Mutant Mice Identifies Zn^{2+} as an Essential Endogenous Modulator of Glycinergic Neurotransmission. *Neuron.* 52(4):679-690.
- 8) Polan ML, et al (2004). Estrogen bioassay of ginseng extract and ArginMax, a nutritional supplement for the enhancement of female sexual function. *J Womens Health (Larchmt).* 2004 May;13(4):427-30.
- 9) Ito TY, et al (2006). The enhancement of female sexual function with ArginMax, a nutritional supplement, among women differing in menopausal status. *J Sex Marital Ther.* 32(5):369-78.
- 10) Shamloul R (2010). Natural aphrodisiacs. *J Sex Med.* 7(1 Pt 1):39-49.
- 11) Ghorbani Z, et al (2019). The effect of ginseng on sexual dysfunction in menopausal women: A double-blind, randomized, controlled trial. *Complement Ther Med.* 45:57-64.
- 12) Lee HW, et al (2016). Ginseng for managing menopausal woman's health: A systematic review of double-blind, randomized, placebo-controlled trials. *Medicine (Baltimore).* 95(38):e4914.
- 13) Chan SW (2012). Panax ginseng, Rhodiola rosea and Schisandra chinensis. *Int J Food Sci Nutr.* 63 Suppl 1:75-81.