

# Power für den Mann

Pflanzen- und Nährstoffkombination für die männliche Leistungsfähigkeit und Vitalität



## Beschreibung

### Männliche Vitalität und Leistungsfähigkeit

Die Ergebnisse der Gender-Forschung bestätigt mittlerweile: Männer und Frauen funktionieren unterschiedlich. Daher benötigen Männer auch andere Prinzipien in ihrer Gesundheitspflege. Zumeist essen Männer auch anders als Frauen und haben andere Vorlieben in Sachen Ernährung. Während Frauen eher Süßigkeiten lieben, stehen Männer zumeist auf Pikantes. Der „typische Mann“ isst mehr Fleisch, Gemüse und Salate überlässt er oft lieber der Damenwelt.

Erste Forschungsergebnisse widmen sich auch der Wechselwirkung von Stress und Stoffwechsel in Hinblick auf geschlechtsspezifische Faktoren. Männer definieren sich immer noch gerne über das, was sie leisten. Die spezifische, genetische und hormonelle Situation des Mannes, motiviert ihn als „Macher“ zu funktionieren. Viele Männer sind von einem enormen, teils mehrfachen Leistungsdruck in Beruf, Beziehung und Familie, sowie Freizeit und Sport getrieben.

Testosteron ist das dominierende männliche Geschlechtshormon das den Mann zum Mann macht. Ein guter Testosteronspiegel leistet nicht nur unterhalb der Gürtellinie wertvolle Arbeit. Neben den Funktionen bei der Spermienbildung und der Libido wirkt das Hormon am Muskel- und Knochenstoffwechsel mit, unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen und fördert das Knochenwachstum des Jugendlichen. Auch die Körperbehaarung wird von Testosteron gesteuert. Für die ausreichende Bildung von Testoster-

### Nährstoffempfehlung

Nähr- und Inhaltsstoffe	Tagesdosis	% NRV*
Vitamin B6	1,4 mg	100%
natürliches Vitamin C***	12,0 mg	15%
Selen	55,0 µg	100%
Zink	10,0 mg	100%
L-Arginin	1.140,0 mg	**
Brennnesselwurzel-Extrakt	50,0 mg	**
Bohnenkrautpulver	25,0 mg	**
Liebstöckelblattpulver	25,0 mg	**

\* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (NRV) gem. EU-Verordnung 1169/2011

\*\* keine NRV vorhanden

\*\*\* aus Camu Camufruchtpulver

on sind eine Reihe an Mikronährstoffen wie Zink, Selen, Vitamin D, Magnesium und Fett- und Aminosäuren erforderlich. Stehen dem Körper zu wenig dieser Vitalstoffe zur Verfügung, kann sich das negativ auf die Testosteron-Synthese auswirken.

Eine ausreichende Nährstoffversorgung mit vielen Vitaminen, Spurenelementen, ebenso reich an Aminosäuren wie z.B. L-Arginin, hilft auch dabei, die Spermienqualität zu verbessern.

Gemäß dem Motto „Du bist, was du isst“ sollte „Mann“ auch an die Erhaltung seiner Haarpracht denken, denn Haargesundheit und -qualität hängen ebenfalls wesentlich von der Nährstoffversorgung des Haarfollikels ab. Eine nährstoffreiche Ernährung stellt die Basis für vitale und kräftige Haare dar.

Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente haben eine Schlüsselfunktion im Energiestoffwechsel. Gerade Männer die gerne Sport betreiben, Stress beim regelmäßigen Joggen abbauen und ihre Kollegen gerne am Tenniscourt herumjagen, setzen mehr Mikronährstoffe um, haben daher einen höheren Bedarf und sollten diese in entsprechender Menge auch wieder zuführen.

In diesem Sinne sind Burnout und Potenzschwäche, gerade in der Lebensmitte, oft die Folge leistungsstarker Perioden, die einen Mann sehr beanspruchen.

Männer sind quantitativ und qualitativ zu enormen Leistungen fähig, vergessen aber dabei gerne auf ihre Gesundheit zu achten, bzw. Wert auf eine gesunde Ernährung zu legen. Mikronährstoffe üben an vielen Schaltstellen im Energie-, Hormon- und Immunstoffwechsel regulierende Funktionen aus. Im Körper gibt es kaum Stoffwechselschritte, an denen nicht ein Mikronährstoff beteiligt ist. Je besser der Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist, desto harmonischer und leistungsfähiger läuft deshalb der Stoffwechsel ab. Bereits ein leichter Mikronährstoffmangel kann die zelluläre Energieproduktion verringern und die Abwehrkraft des Immunsystems schwächen. Folglich kann der Stoffwechsel nur mehr mit halber Kraft laufen, denn eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist notwendig, um jeden enzymatischen Arbeitsschritt des Körpers zu aktivieren, zu beschleunigen und zu regulieren. Eine suboptimale Nährstoffversorgung kann primär unspezifische Symptome, wie Infektionsanfälligkeit, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Muskelschwäche und Reizbarkeit nach sich ziehen.

Seit den alten Griechen und Römern gibt es in der Tradition der Kräuterheilkunde bereits Kräuter, die speziell von Männern zur Stärkung von Leistungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, mentaler und spiritueller Stärke wie Potenz und Zeugungsfähigkeit genutzt wurden. Gerade jene Kräuter, die den besonderen klimatischen Herausforderung des alpinen Lebensraumes trotzen, bilden besondere Wirkstoffe aus, um widrige Lebensumstände überstehen zu können und sich zäh und vital zu präsentieren.

### **Heilpflanzen- und Mikronährstoffempfehlung**

Die Kombination von ausgesuchten Pflanzenstoffen und relevanten Mikronährstoffen kann bei Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Mannes gezielt unterstützen.

**Brennnessel** (*Urtica dioica radix*) wächst gerne auf stickstoffreichen Böden nahe menschlicher Behausungen. Der lateinische Name kommt von *urere*=brennen. Die Nessel ist eine Faserpflanze, die früher auch zur Herstellung von Textilien verwendet

wurde. Ihre Brennhaare sind wie wehrhafte Schutzschilde ausgestreckt.

Vor allem die Inhaltsstoffe der Wurzel liefern Feuer für die männliche Energie. Sie unterstützen Harnwege und Prostata. Die Inhaltsstoffe der Brennnesselwurzel führen bei benigner Prostatahyperplasie zu einer Erhöhung des Harnflusses. Die deutsche Kommission E und die ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) empfehlen seine Verwendung spezifisch dazu, um die Harnbeschwerden, die mit der benignen Hypertrophie der Prostata assoziiert sind, zu lindern. Studien, an Männern mit benignen Prostatahypertrophie zeigen, dass der Extrakt aus der Brennnesselwurzel deutliche Verbesserungen bei der Größe der Prostata, der Häufigkeit des Harnlassens, der nächtlichen Miktionen und der Urinsedimente nach dem Harnlassen hervorgerufen hat. Die Brennnesselwurzel und die Gesamtpflanze wurden in der traditionellen Medizin als Adstringens, Diuretikum und Tonikum verwendet. Die Blätter regen den Körperstoffwechsel an und haben entzündungswidrige Wirkung.

**Bohnenkraut** (*Satureja montana*) gehört zur Familie der Lippenblütler. Der winterharte Zwergstrauch liebt steinige, sonnige Standorte. Bereits bei den alten Römern war dieses würzige Kraut zur Förderung der Lebenskraft des Mannes geschätzt. Die Überlieferung sagt, dass so manche Frau die Kraft des Bohnenkrautes heimlich aber bewusst in der Küche einsetzt. Bohnenkraut gilt als Aktivator, allgemeines Stärkungsmittel und Tonikum. Es wirkt kreislaufanregend, aktivierend und fördert die Liebeskraft. Wie die meisten aromatischen Gewürzkräuter aus der Familie der Lamiaceae gilt das Bohnenkraut als Stomachikum mit appetitanregender und verdauungsfördernder Wirkung. Zudem haben die aromatischen Öle des Bohnenkrautes milde antiseptische Eigenschaften.

**Liebstöckel** (*Levisticum officinale*) aus der Familie der Doldenblütler wird volkstümlich auch „Luststengel“ genannt, denn er ist ein wahrer Balsam für die Sinne. Sein Geruch ist sehr aromatisch und würzig. Die Würzkraft der Pflanze unterstützt nicht nur Verdauung und Entschlackung. In der Volksheilkunde findet man

Liebstöckel häufig in traditionellen „Liebesgetränken“ zur Stärkung der Manneskraft. Die ätherischen Öle des Liebstöckels wirken spasmolytisch und antimikrobiell. Liebstöckel ist ein gutes Aquaretikum zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Das aromatische, leicht scharf-bittere Kraut lindert Verdauungsstörungen wie Aufstoßen, Völlegefühl und Sodbrennen. Die Magensaft- und Gallesekretion und die Darmmotilität werden angeregt.

**Vitamin B6** trägt nicht nur zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, sondern auch zur Regulierung der Hormontätigkeit. In stressigen Zeiten ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Vitamin B6 Versorgung zu achten, um Nervensystem und Psyche stabil zu halten.

**Vitamin C** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems – auch während und nach körperlicher Belastung bei. Vitamin C unterstützt den körpereigenen Energiestoffwechsel und trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei. Gerade in stressigen Zeiten kann es die Funktion von Nervensystem und Psyche wirkungsvoll unterstützen. Außerdem ist Vitamin C in hoher Konzentration in der Samenflüssigkeit enthalten. Bei geringerer Konzentration von Vitamin C ist die Rate der Infertilität, bzw. der Schädigung des Erbgutes erhöht.

**Selen** ist ein essentielles Spurenelement mit großem oxidativen Potential um die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen. Selenmangel ist in Europa weit verbreitet. Selen spielt auch bei der Spermienbildung eine bedeutende Rolle.

Die Spermienqualität subfertiler Männer verbessert sich nachweislich nach ausreichender Einnahme von Selen signifikant. Außerdem ist Selen wichtig für die Funktion des Immunsystems und der Prostatagesundheit. Die Bedeutung einer guten Selenversorgung in der Prostatakarzinom-Prävention ist ebenfalls belegt.

**Zink** ist essentiell wichtig für die körpereigene Bildung von Testosteron. Die Einnahme von Zink kann einen möglichen Mangel beheben und so die Bildung von

Testosteron fördern. Eine verbesserte Aufmerksamkeit, Wachheit, allgemeiner Antrieb und eben auch eine verbesserte Libido können aus einem normalisierten Testosteronspiegel resultieren. Zink unterstützt auch die Funktion des Immunsystems und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

**L-Arginin** ist eine semiessenzielle Aminosäure und die Vorstufe des Neurotransmitters Stickstoffmonoxid (NO). NO spielt eine zentrale Rolle bei der Regulierung des Gefäßtonus, d.h. der Weitstellung von Gefäßen und Muskeln. Auch eine männliche Erektion ist auf eine ausreichende Versorgung mit L-Arginin und damit NO angewiesen. Arterielles Blut muss verstärkt durch Weitstellung der Gefäße in den Penis fließen und über Muskelentspannung zurückfließendes Blut muss gestaut werden. Da Arginin gefäßerweiternd wirkt, stellten Mediziner bei ihren männlichen Herzpatienten, denen sie die Präparate verabreichten, als „positive Nebenwirkung“ eine Steigerung der Libido und der Erektionsfähigkeit fest. Studien belegen, dass sich L-Arginin positiv auf die männliche Fruchtbarkeit auswirkt. L-Arginin spielt auch in der Immunabwehr, sowie zahlreichen neuronalen Funktionen im ZNS und im peripheren Nervensystem eine bedeutende Rolle. L-Arginin verbessert die kardiale und periphere Durchblutung, hemmt die Thrombozytenaggregation und reduziert die Lipidperoxidation. Die gezielte Zufuhr von L-Arginin ist ein Beitrag zur Gefäßgesundheit, vor allem bei Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes.

### Praxishinweis

Die synergistische Rezepturmischung von Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen hat sich zur Unterstützung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Mannes bewährt.

### Anwendungsempfehlung

#### Dosis und Dauer

Die empfohlene Tagesdosis 1 x täglich 30 Minuten vor der Mahlzeit mit reichlich Flüssigkeit schlucken, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert. Aufgrund

der milden Wirkung der natürlichen Mikronährstoffkombination kann eine längere kurmäßige Einnahme von 6-8 Wochen angezeigt sein.

## Anwendungsbereich

- 1) männliche Leistungsschwäche
- 2) Erschöpfung, Müdigkeit
- 3) Burn-out Neigung
- 4) muskuläre Verspannungen, Kopfschmerzneigung
- 5) Libidoschwäche
- 6) männliche Potenzprobleme und Fertilitätsstörungen

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

Magnesium

## Literatur

- 1) *European Scientific Cooperative on Phytotherapy, ESCOP Monographs on the medical uses of plant drugs, 1st ed., ESCOP, Exeter, UK, 1997, fascicule 2.*
1. Hryb D.J. et al., *The effect of extracts of the roots of the stinging nettle (Urtica dioica) on the interaction of SHBG with its receptor on human prostatic membranes, Planta Med., 1998 Feb, 61(1): 31-2.*
- 2) Schöttner M. et al., *Lignans from roots of Urtica dioica and their metabolites bind to human sex hormone binding globulin (SHBG), Planta Med., 1997 Dec, 63(6): 529-32.*
- 3) Hirano T. et al., *Effects of stinging nettle root extracts and their steroidal components on the Na<sup>+</sup>, k(+)-ATPase of the benign prostatic hyperplasia, Planta Med., 1994, 60(1): 30-3.*
- 4) Konrad L. et al., *Antiproliferative effect on human prostate cancer cells by stinging nettle root (Urtica dioica) extract, Planta Med., 2000 Feb, 66(1): 44-7.*
- 5) Schneider T. et al., *Stinging nettle root extract in long term treatment of benign prostatic syndrome. Results of a randomized, double-blind, placebo controlled multicenter study after 12 months, Urologe A, 2004 Mar, 43(3): 302-6.*
- 6) Safarinejad M.R., *Urtica dioica for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study, J. Herb. Pharmacother., 2006, 5: 1-11.*
- 7) *Behandlung der erektilen Dysfunktion mit Pycnogenol und L-Arginin.*
- 8) Stanislavov R 1, Nikolova V., *J Sex Ehe Ther. 2003 Mai-Juni; 29 (3): 207-13.*
- 9) *Behandlung von Oligospermie mit der Aminosäure Arginin.*
- 10) Schachter A, Friedman S, Goldman JA, Eckerling B., *Int J Gynäkol Obstet. 1973 Sep; 11 (5): 206-9.*
- 11) *Multivitamine zur Vorbeugung von Krebs bei Männern : die randomisierte kontrollierte Studie der Physicians , Health Study II. Gaziano JM et al. JAMA. (2012)*
- 12) *Aufnahme von Makro- und Mikronährstoffen in dänischen Veganern. Kristensen NB et al. Nutr J. (2015)*
- 13) *Mikronährstoffaufnahme und Risiko von Prostatakrebs in einer Kohorte von Männern mittleren Alters, dänische Männer. Roswall N et al. Krebs verursacht Kontrolle. (2013)*
- 14) Beintema JJ, Peumans WJ. *Die primäre Struktur von Brennessel ( Urtica dioica ) Agglutinin. Ein Zwei-Domänen-Mitglied der Familie Hevein. FEBS Lett 1992; 299: 131-4.*
- 15) Bracher F. *Phytotherapie der benignen Prostatahyperplasie. Urologe A 1997; 36: 10-7*