

Anti-Aging mit der Maca-Wurzel als Nahrungsergänzung

Anti-Aging:

Der Begriff Anti-Aging kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet soviel wie, "Maßnahmen gegen das Alter" ergreifen, die damit zur Verlangsamung von Alterungs-, Verschleiß- und Abbauprozessen beitragen. Die Lebensdauer des menschlichen Organismus ist im genetischen Code des Erbgutes fixiert und beträgt unter optimalen Voraussetzungen ca. 120 Jahre. Der normale Alterungsvorgang beginnt ganz unbemerkt und schleichend zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr. Er wird durch endogene Stoffwechselabbauprodukte und exogene Schadstoffe (Noxen) moduliert bzw. beschleunigt. Präventive Gesundheitsmaßnahmen und ein gesunder Lebensstil verlangsamen diesen kontinuierlichen, nur in einer Richtung ablaufenden Prozess des Alterns. Im Rahmen der Anti-Aging-Therapie kommen auch Hormone zum Einsatz, welche aber Nebenwirkungen auslösen können. Alternativ bieten sich hier pflanzliche Mittel an.

Maca:

Die Maca-Pflanze, botanisch "Lepidium Meyenii Walp" genannt, stammt aus Südamerika. Sie wächst in den Hochebenen der peruanischen Anden und ist dort extrem klimatischen Bedingungen ausgesetzt: Die Temperaturen liegen zwischen vier und sieben Grad; Der Wind weht stark; die UV-Strahlung ist intensiv und der Boden ist sehr sauer. Die Widerstandskraft der Pflanze ist enorm.

Maca ist eines der ältesten peruanischen Volksheilmittel. Man sagt dort, die Wurzel mache "stark fürs Leben und stark für die Liebe". Die Pflanze wird etwa 20 Zentimeter hoch. Sie hat eine Hauptwurzel und viele sekundäre Knollenwurzeln. Der oberirdisch, wachsende, grüne Teil der Pflanze wird von den Peruanern seit Jahrhunderten als Gemüse zubereitet. Ein Teil der Maca-Ernte wird in den Anden frisch genutzt. Die Wurzeln werden sofort gewaschen, gekocht und verzehrt. Die restliche Ernte trocknet man und kocht sie vor dem Verzehr. man kann die Maca-Wurzel auch zu Mehl verarbeiten.

Die birnenförmigen Wurzeln werden vor allem als Stärkungsmittel für den gesamten Organismus und für Rituale verwendet, die im Zusammenhang mit Männlichkeit und Fruchtbarkeit stehen. Die Maca-Wurzel enthält viele wertvolle Eiweiße von einer sehr hohen biologischen Wertigkeit, alle essentiellen Aminosäuren, viel Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Kohlenhydrate, Phosphor, Zucker, Stärkestoffe, wichtige Mineralstoffe, nahezu alle Vitamine und schließlich hormonähnliche Substanzen. Letztere sorgen für eine bessere Durchblutung des Beckens und regen gleichzeitig die Testosteron-Bildung beim Mann und die Östrogen-Bildung bei der Frau an. Außerdem enthält die Pflanze etwa 300 weitere Substanzen, wie Farbstoffe oder ätherische Öle, die teilweise noch gar nicht genau untersucht wurden. Die Wirkung auf die Libido des Menschen erklärt sich wahrscheinlich durch die spezifische Zusammensetzung dieser Inhaltsstoffe. Neben der Wirkung gegen Impotenz und Unfruchtbarkeit sagt man der Maca-Wurzel Hilfe bei Schlafstörungen und Wechseljahre-Beschwerden sowie eine allgemeine Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit nach. Die größten Labors zur Herstellung von Maca-Präparaten, befinden sich in Lima. Dort wird seit vielen Jahren Pulver produziert, das die männliche Potenz und die weibliche Fruchtbarkeit fördern soll.

Seit 1995 laufen in Lima Untersuchungen über den Einsatz der Maca-Wurzel. Sie haben allerdings nicht den wissenschaftlichen Charakter, der von solchen Studien bei uns erwartet wird, sondern sind eher "Erfahrungsberichte" von Ärzten. Diese und andere Untersuchungen aus USA, Argentinien und Kanada haben zu folgenden Ergebnissen geführt:

- die regelmäßige Einnahme kann helfen, Stress und Stressfolgen abzubauen
- man kann mit Maca chronische Müdigkeit bekämpfen
- Maca kann helfen, fehlende Energien im Organismus aufzubauen
- Maca kann zu großer Leistungsfähigkeit verhelfen, zum Beispiel auch im Leistungssport
- Sexuelle Lustlosigkeit kann abgebaut werden
- Maca kann bei Erektionsstörungen helfen und bei Frauen kann die Fruchtbarkeit gefördert werden
- Menschen mit schlechter Laune und Depressionen können sich besser fühlen
- Maca kann Menstruationsbeschwerden und -unregelmäßigkeiten lindern.

Maca-Wurzel-Extrakte sind in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich. In der Regel nimmt man morgens und abends jeweils ein bis zwei Kapseln oder Tabletten. Die Präparate wirken bei Männern und Frauen gleichermaßen. Es gibt keine bekannten Nebenwirkungen. Im Gegensatz zu Viagra wirkt Maca nicht sofort, sondern langfristig. Es liefert dem Körper allgemein Energie und neuen Antrieb.