



## Maca - Das Potenzwunder der Inka

### Maca - Das Superfood aus den Anden

[Maca](#) ist eine Knolle aus dem Hochland Südamerikas. Als stärkendes Superfood wirkt Maca besonders bei Potenzproblemen, Libidomangel und schwindender Leistungsfähigkeit im stressigen Alltag.

### Maca - Das Potenzwunder der Inka

Maca ist das Superfood der südamerikanischen Inka. Heute wird die Knolle als natürliches Aphrodisiakum eingesetzt und findet in der Naturheilkunde Anwendung bei Libidomangel und Potenzproblemen, aber auch bei [unerfülltem Kinderwunsch](#) und in den [Wechseljahren](#). Sportler nutzen Maca ferner zur Leistungssteigerung, während Kopfarbeiter die von Maca verliehene geistige Wachheit lieben. Maca kann aber noch mehr. Lesen Sie bei uns alles über die Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten des Potenzwunders Maca.

### Maca aus dem Hochland Perus

Maca ist die knollige Wurzel eines peruanischen Kressegewächses aus der Kreuzblütlerfamilie. Maca wächst bevorzugt in den Anden auf über 4000 Meter Höhe, wo die robuste Pflanze scheinbar mühelos Wind, Kälte und aggressiver UV-Strahlung trotzt. Genau diese extreme Robustheit ist es, die sie all jenen schenkt, die sie zu sich nehmen.

Schon von den Inka wurde Maca daher genutzt, als diese im 15. Jahrhundert ihre geheimnisvolle Stadt in den Bergen - Machu Picchu - errichteten. Die Spuren führen aber noch viel weiter zurück: So soll Maca bereits vor über 2000 Jahren angebaut und als stärkendes Lebensmittel geschätzt worden sein.

Auch die Spanier haben die Kräfte der kleinen Knolle schnell erkannt und exportierten sie tonnenweise in ihr Heimatland.

### Traditionelle Rezepte mit Maca

In Peru wird Maca noch heute - insbesondere von der indigenen Bevölkerung - als Gemüse verspeist und als medizinische [Heilpflanze](#) geehrt. Man schätzt sie ausserordentlich ob ihres exorbitanten Nährwertes sowie ihrer verjüngenden Eigenschaften und isst sie häufig bis zu dreimal täglich.

Dazu wird die Pflanze in Asche geröstet, gekocht, gebraten oder erhitzt, dann getrocknet und hernach zermahlen. Die indigenen Völker der Anden verwenden das Maca-Pulver wie Mehl zum Backen und Kochen. Ein modernes Muffin-Rezept finden Sie am Ende des Artikels.

Traditionell wird Macapulver auch einfach in heisses Wasser oder Milch gerührt, was ein süßes nahrhaftes Getränk mit kakaoähnlichem Charakter ergibt. Auch Macabrei ist beliebt. Dazu mischt man Macapulver mit pürierten Früchten und Honig.

### Maca in der peruanischen Naturheilkunde

In der peruanischen Naturheilkunde ist die Maca-Knolle für ihre wärmenden Eigenschaften bekannt. Ähnlich wie in der chinesischen Medizin teilen die Andenbewohner Nahrungsmittel in eritzende und abkühlende Nahrungsmittel ein. Daher wird sie bei den Peruanern auch bei arthritischen Beschwerden ([Rheuma](#)) und bei Erkrankungen der Atemwege, aber auch zur Förderung der Fruchtbarkeit bei Mensch und Tier eingesetzt.

Natürlich hat sich inzwischen auch die evidenzbasierte Wissenschaft auf die kleine Knolle gestürzt und dabei erstaunliche Erkenntnisse gewonnen.

### Maca macht Lust auf Sex

Die bei uns wahrscheinlich bekannteste Eigenschaft von Maca ist seine aphrodisierende Wirkung. Zahlreiche



Studien haben sich mit diesem Thema beschäftigt und bestätigen die lustfördernde und potenzsteigernde Kraft von Maca.

Im Fachmagazin *CNS Neuroscience & Therapeutics* wurde im Jahr 2008 eine [Studie](#) von Dr. Dording und Kollegen vom *Massachusetts General Hospital* in Boston veröffentlicht. Die Wissenschaftler untersuchten darin 16 Teilnehmer (vor allem Frauen) mit einem Durchschnittsalter von Mitte Dreissig. Sie litten alle unter einer sog. SSRI-bedingten sexuellen Dysfunktion.

Der Begriff SSRI bezeichnet eine Gruppe Antidepressiva, zu deren Nebenwirkungskomplex sexuelle Störungen der unterschiedlichsten Art gehören können, wie z. B. eine verminderte oder gänzlich verschwundene Libido, [Impotenz beim Mann](#), vorzeitiger oder überhaupt kein Orgasmus, gefühllose Geschlechtsorgane bis hin zu emotionaler Abstumpfung.

In besagter randomisierter Doppelblind-Studie erhielt ein Teil der Probanden 1,5 Gramm Maca pro Tag, ein anderer Teil 3 Gramm. Es zeigte sich, dass die höhere Dosis von 3 Gramm Maca pro Tag (nicht aber 1,5 Gramm) zu einer signifikanten Verbesserung der sexuellen Beschwerden führte. Die Forscher stellten zudem fest, dass Maca sehr gut vertragen wurde. Sie schlossen ihren Studienbericht mit dem Fazit, dass Maca die SSRI-bedingte sexuelle Dysfunktion mindern und insbesondere eine vorteilhafte Wirkung auf die Libido haben kann.

## Maca gegen Beschwerden in den Wechseljahren

Ähnlich günstig wirkt sich Maca gegen die sexuelle Unlust bei Frauen in bzw. nach den Wechseljahren aus - was australische Forscher von der *School of Biomedical and Health Sciences* der *Victoria University* in einer randomisierten placebokontrollierten [Doppelblindstudie](#) feststellten.

Die Wissenschaftler verordneten den Studienteilnehmerinnen täglich 3,5 Gramm Macapulver über einen Zeitraum von 6 Wochen. Anschliessend zeigte sich, dass Maca zwar den Hormonspiegel der Frauen in keinster Weise beeinflusst hatte, jedoch die entscheidenden - insbesondere psychischen - Symptome gut mildern konnte.

[Depressionen](#) und [Angstzustände](#) sowie Symptome der sexuellen Dysfunktion nahmen unter der Wirkung von Maca in signifikantem Mass ab. Da Maca dabei den Hormonhaushalt nicht zu irritieren scheint, gilt Maca als zuverlässiger Partner bei den genannten Problemen - zumindest für Frauen.

Und wie wirkt Maca bei Männern?

## Maca statt Viagra?

Maca macht auch vor Männern nicht Halt und sorgt beim starken Geschlecht nicht nur für mehr Lust auf [Sex](#), sondern auch dafür, dass der Lust wieder beeindruckende Taten folgen können.

In einer randomisierten placebokontrollierten [Doppelblindstudie](#) der *Universidad Peruana Cayetano Heredia* im peruanischen Lima konnten Dr. Gonzales und Kollegen belegen, dass Maca auch bei Männern eine aphrodisierende Wirkung zeigt.

Die 21- bis 56jährigen Probanden erhielten in dieser Studie entweder 1,5 Gramm Maca täglich oder 3 Gramm Maca bzw. ein Placebo.

Nach 8 Wochen hatte sich in der Maca-Gruppe das sexuelle Verlangen deutlich gesteigert - und zwar ohne dass sich Maca in irgendeiner Weise auf die Testosteron- oder Östradiolspiegel ausgewirkt hätte.

Testosteron ist das Hormon, das in der Schulmedizin eigentlich für eine Libido- und Potenz-Steigerung bei Männern eingesetzt wird. Wenn Maca nun die Potenz steigert, ohne den Testosteronspiegel zu erhöhen, dann bedeutet dies auch, dass sich Maca nicht negativ auf die Prostata auswirken dürfte, was bei der Gabe von Testosteron eine häufige Nebenwirkung darstellt.

Anwender von Maca berichten infolgedessen, dass sie sich stärker, leistungsfähiger und gesünder fühlen und "einfach mehr Lust" haben. Die Libido- und Potenz-Steigerung scheint mit einem allgemeinen Energie-Schub einherzugehen, der sich offenbar bis hin zu den Spermien erstreckt.



Lesen Sie hier: [So gleichen Sie einen Testosteronmangel aus](#)

## Maca & Cordyceps: DIE Kombination für Potenz und Stärke

Eine sehr gute Empfehlung aus der Naturheilkunde wäre, die Einnahme von Maca mit dem [Vitalpilz Cordyceps](#) zu kombinieren. Cordyceps gilt bekanntlich ebenfalls als Potenz- und Libido-Booster und kann somit die Eigenschaften von Maca entweder verstärken oder ergänzen.

Cordyceps steigert die Potenz und Libido auf gleich mehreren Wegen. Der Vitalpilz fördert einerseits die Durchblutung im Penis, reguliert den Haushalt der Geschlechtshormone und verbessert ausserdem - genau wie Maca - die Spermienqualität.

## Maca verbessert die Spermienqualität

Etwa 2 Millionen Paare versuchen in Deutschland erfolglos ein Kind zu bekommen. In vielen Fällen sind die Spermien der Männer einfach zu langsam, zu spärlich oder gar deformiert. Die Schulmedizin hat hier nur eine Möglichkeit, nämlich die künstliche Befruchtung im Labor, wobei eines der wenigen und langsamen Spermien direkt in die Eizelle injiziert wird. Die Nebenwirkungen und Risiken der künstlichen Befruchtung werden in folgendem Artikel genauer besprochen: [Risiken der künstlichen Befruchtung](#).

Fragt man nach Möglichkeiten, [um die Spermienqualität zu verbessern](#), weiss die Schulmedizin kaum Rat. Maca jedoch stellt hier - neben einer insgesamt gesunden und vitalstoffreichen Ernährungs- und Lebensweise - einen natürlichen Weg dar, nicht nur die Grösse und Anzahl, sondern auch die Beweglichkeit der Spermien zu erhöhen.

In einer weiteren [Studie](#) der peruanischen Universität von Lima zeigte sich diese positive Wirkung von Maca auf die Spermienqualität sehr deutlich. Männer zwischen 24 und 44 Jahren erhielten bei dieser Untersuchung vier Monate lang wiederum 1,5 oder 3 Gramm Maca (3 oder 6 Kapseln à 500 mg).

Zu Beginn der Studie wurden genau wie am Ende die Spermien der Probanden analysiert und auch deren Hormonwerte (LH, FSH, Prolactin und Testosteron) bestimmt. Und siehe da: Die viermonatige Behandlung mit Maca führte in dieser Studie zu einem grösseren Spermienvolumen, einer höheren Spermienanzahl und einer besseren Spermienbeweglichkeit.

Auch hier änderten sich die Hormonspiegel unter Maca-Einfluss nicht massgeblich. Interessanterweise war es ferner unerheblich, ob die Probanden 1,5 oder 3 Gramm Maca pro Tag genommen hatten. Die niedrigere Dosis führte also nicht zu einem eingeschränkten Erfolg. Es zeigte sich hingegen in beiden Gruppen die verbesserte Spermienqualität.

Wichtig ist jedoch die Mindest-Behandlungszeit von vier Monaten. Bei einer kürzeren Einnahmedauer kann man davon ausgehen, dass der Erfolg viel geringer sein wird, weil die Spermien drei Monate benötigen, um zu reifen.

Die Inka wussten all das übrigens schon vor mindestens fünfhundert Jahren, was in antiken Schriften niedergelegt sein soll. Als nämlich die spanischen Eroberer die Schafhirten der Eingeborenen samt ihrer Herden in die Berge verbannten, wirkte sich diese Umsiedlung äusserst negativ auf die Fruchtbarkeit der Schafe aus. Die Bergindianer rieten den Hirten daraufhin, den Tieren doch Maca zu geben - und schon bald gab es wieder neuen Nachwuchs.

## Maca macht stark gegen Stress

Dass Maca wirkt, ist klar, aber es ist nicht bewiesen, wie genau es wirkt. Die Schulmedizin führt eine gestörte Libido oder sexuelle Dysfunktion ja in erster Linie auf eine Hormonstörung zurück. Dies lässt sich in vielen Fällen auch bestätigen, aber nicht in allen.

Interessant ist nun, dass Maca bekanntlich die Libido verbessern kann, ohne den Hormonhaushalt - ob er nun gestört war oder nicht - zu beeinflussen. Dies jedoch deutet eher auf eine adaptogene Wirkung hin.

Adaptogen bedeutet, dass der Organismus sich an Stress und ungünstige Umstände anpasst, also so stark wird, dass ungünstige Umstände für ihn gar nicht mehr ungünstig sind und folglich auch keinen Stress mehr bedeuten. Die Maca-Pflanze tat dies während ihrer Evolution und passte sich den harten Bedingungen des andinen



Hochlandes so lange an, bis sie sich dort wohl und heimisch, also ganz und gar nicht gestresst fühlte.

Mit Hilfe von Maca gelang dies auch den Aymara, also jenen Menschen, die sich den schroffen und unwirtlichen Lebensraum mit Maca teilen. Ja, sie können dort sogar körperliche Höchstleistungen erbringen, die unser einer nicht einmal in europäischen Gefilden auch nur ansatzweise zustande bringen würde.

Maca ist daher ein idealer Begleiter, der uns helfen kann, Stress besser zu ertragen oder - noch besser - ihn gar nicht mehr als [Stress](#) wahrzunehmen.

## Maca reduziert den Cholesterinspiegel

Was wäre ein Superfood, wenn es nicht auch den [Cholesterinspiegel](#) und die [Verdauung](#) positiv beeinflussen könnte? So natürlich auch Maca. In der Powerknolle befinden sich eine ganze Reihe pflanzlicher Sterole wie zum Beispiel Sitosterol, Campesterol, Ergosterol, Brassicasterol etc.

Alle diese Pflanzensterole sind natürliche Substanzen, die eine starke Ähnlichkeit mit dem tierischen Cholesterin aufweisen, jedoch den Cholesterinspiegel nicht erhöhen, sondern ihn ganz im Gegenteil senken. Indem sie nämlich die Cholesterin-Resorption im Dünndarm hemmen, sorgen sie für eine Senkung des LDL-Cholesterins (das "schlechte" Cholesterin).

Somit ist Maca auch dann sinnvoll, wenn man sich effektiv vor [Arteriosklerose](#) und anderen kardiovaskulären Erkrankungen schützen möchte, die mit der Ansammlung übermässiger Mengen an LDL-Cholesterin in Verbindung stehen. Zudem wirken sich Phytosterole auch noch positiv auf die Gesundheit der Prostata aus.

## Maca für die Verdauung

Die verdauungsregulierende Wirkung ist oft die erste, die Maca-Anwender verspüren. Endlich verläuft der tägliche Toilettengang problemlos, was einerseits dem Ballaststoffgehalt der Maca-Knolle zuzuschreiben ist, andererseits aber auch zur ganz "normalen" ganzheitlichen Wirkung eines grossartigen Superfoods und seiner einzigartigen Mischung aus bioaktiven Substanzen gehört.

## Maca - Der Anden-Ginseng

Die Wunderknolle Maca kann also - wie wir gesehen haben - sehr viel. Sie senkt den Cholesterinspiegel, optimiert die Verdauung, steigert die Potenz, bessert die Libido, lindert Ängste und Depressionen, erhöht die Fruchtbarkeit und macht stressresistent.

Gerade die stimmungshobende Wirkung deutet auf einen gewissen Einfluss auf das Gehirn hin. Und so ist es auch. Maca erhöht den Energielevel des gesamten Organismus und verbessert auf diese Weise besonders die [Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit](#) des Gehirns.

Gleichzeitig gilt Maca als Helfer für die Verbesserung der sportlichen Kondition und für den [Muskelaufbau](#). Im Kraftsport wird Maca daher sogar oft auch als gesunde Alternative zu Steroiden bezeichnet.

Alle diese Wirkungen erklären, warum Maca gelegentlich als Anden-Ginseng bezeichnet wird und als Allround-Stärkungsmittel für alle Altersgruppen und Einsatzgebiete bekannt wurde.

Schliesslich ist auch der [Ginseng](#) in seiner Heimat Asien ein Mittel zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit - vor allem im fortgeschrittenen Alter. So wird Maca in Peru gerne von Älteren gegessen, aber natürlich auch von Leistungssportlern und körperlich schwer arbeitenden Bauern.

## Maca für besseren Sex im Alter

Maca bessert also Wechseljahresbeschwerden der Frau, macht mehr Lust auf Sex - sowohl bei der Frau als auch beim Mann, macht Männer leistungsfähiger und stärkt ausserdem die körperliche Kondition.

Was könnte daher besser für ältere Menschen und Ihre alterstypischen Sexprobleme geeignet sein als Maca?



Folglich gehört Maca zum ganzheitlichen Repertoire all jener Menschen, die [Sex im Alter](#) noch genussvoll und aufregend erleben möchten.

## Maca - Die Vitalstoffbombe

Hinzu kommt, dass Maca eine Nährstoff- und Vitalstoffbombe sondergleichen ist. Es enthält Kohlenhydrate, viel Eiweiss und wertvolle Fettsäuren sowie über 30 Mineralien und Spurenelemente.

Maca ist - wenn man es in relevanten Mengen zu sich nimmt - ein guter Lieferant für [Eisen](#) (15 mg pro 100 g Macapulver), Jod, Mangan, Phosphor, [Schwefel](#) und Zink. Ausserdem ist Maca eine interessante [Calcium-Quelle](#) und liefert fantastische 250 mg Calcium pro 100 g Macapulver. Maca enthält ferner nahezu alle Vitamine und liefert dazu aktive [Enzyme](#) und alle essentiellen Aminosäuren.

Aber auch zahlreiche andere Wirkstoffe sind in Maca enthalten, wie etwa Senfölglykoside, Macaene und Macamide, die alle gemeinsam für Macas gesundheitsfördernde Gesamtwirkung verantwortlich sind. Kein Wunder also, dass Maca auf den Hochebenen der Anden zusammen mit der Kartoffel ein unverzichtbares Grundnahrungsmittel war.

Und nun wünschen wir guten Appetit mit den Maca Muffins :-).

## Maca Muffins

Für etwa 10 - 12 Muffins

### Zutaten:

#### Trockene Zutaten

60 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel aber auch Buchweizen oder ein anderes glutenfreies Mehl)  
40 g Dinkelmehl Type 1050  
30 g Maca Pulver  
100 g [Kokosblütenzucker](#)  
1 kleine Prise Salz  
2 TL Weinsteinbackpulver  
1 kleine Prise [Cayenne Pfeffer](#) (wer nicht auf scharf steht, lässt das Cayenne weg)

#### Feuchte Zutaten

60 ml [Kokosnussöl](#)  
120 ml [Mandelmilch](#)  
120 ml warmes Wasser mit 2 TL [Chia Samen](#) (vor Weiterverwendung mind. 5 Minuten quellen lassen)  
3 EL Orangensaft (frisch gepresst)  
Geriebene Schale von ½ unbehandelten Bio-Orange  
1 zerdrückte Banane

Zusätzlich je nach Lust und Laune: Ca. 5 - 10 EL Kokosflocken, Bio-Schokosplitter, Walnusstückchen oder Blaubeeren.

### Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Muffinbackform fetten oder mit Papierförmchen auslegen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Die feuchten Zutaten nach und nach einrühren und weiter rühren, bis ein weicher Teig entsteht. Dazu kann ein Rührgerät, eingestellt auf niedrigster Stufe, verwendet werden.

Zuletzt einen der gewünschten Zusätze wie Schokosplitter, Kokosflocken, Nussstückchen etc. unterheben. Sie können auch den Teig in zwei oder drei Teile teilen und dann in einen Teil die Schokosplitter, in den anderen die

Kokosflocken o. ä. geben.

Den Teig in die Muffinformen verteilen und eine Prise Kokosblütenzucker und/oder Chia Samen auf jeden Muffin streuen.

15 bis 20 Minuten bei 180 Grad (Umluft 160) auf mittlerer Schiene backen.

## Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

## Quellen:

- Dording CM et al., "[A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root \(L. meyenii\) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction](#)", CNS Neuroscience & Therapeutics, 2008, (Eine randomisierte Doppelblind-Pilotstudie zur Dosisfindung der Macawurzel (L. meyenii) in der Therapie der SSRI-bedingten sexuellen Dysfunktion) [[Quelle als PDF](#)]
- Brooks NA et al., "[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, 2008 Nov-Dez., (Vorteilhafte Wirkungen von Maca auf psychologische Symptome und die sexuelle Dysfunktion bei Frauen nach der Menopause stehen nicht in Zusammenhang mit dem Östrogen- oder Androgenspiegel) [[Quelle als PDF](#)]
- Gonzales GF, Cordova A, Vega K, et al., "[Effect of Lepidium meyenii \(Maca\) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men](#)", Andrologia, 2002 Dezember, (Wirkung von Maca auf die sexuelle Lust und seine nicht vorhandene Verbindung zum Serumtestosteronspiegel bei erwachsenen gesunden Männern) [[Quelle als PDF](#)]
- Gonzales GF et al., "[Effect of Lepidium meyenii \(Maca\), a root with aphrodisiac and fertility-enhancing properties, on serum reproductive hormone levels in adult healthy men](#)", The Journal of Endocrinology, 2003, Januar, (Wirkung von Maca, einer Wurzel mit aphrodisischen und fruchtbarkeitssteigernden Eigenschaften, auf die Serumspiegel der Geschlechtshormone bei erwachsenen gesunden Männern) [[Quelle als PDF](#)]
- Gonzales GF et al., "[Lepidium meyenii \(Maca\) improved semen parameters in adult men](#)", Asian J Androl, 2002, (Maca verbesserte Spermienparameter bei erwachsenen Männern) [[Quelle als PDF](#)]