



Maca, eine Pflanze mit Potenz



Als im 16. Jahrhundert die Spanier in Peru landeten, fanden sie das Inkareich als eine Hochkultur mit spezialisierter Landwirtschaft und Gemeinwesen vor. Die Spanier untersagten den Inkas den Anbau der dortigen Pflanzen, so auch der Maca. Die Bewohner Perus haben aber das Saatgut aus den Zeiten der Inkas bis heute gerettet, so dass wir den seit 2000 Jahren stattfindenden Anbau der Maca in den peruanischen Anden bis heute bewundern können.

„Die Königin der Anden“ – wie die Indianer Perus die Maca nennen- wächst ausschließlich in einer Höhe von 4000 Metern. Der Anbau der Maca erfolgt durch die dortigen Bauern ohne technische Hilfsmittel bei einem Jahreseinkommen von ca. 500,- €. Da in den Anden extreme klimatische Bedingungen mit Temperaturunterschieden von bis zu 30 ° C zwischen Tag- und Nachttemperatur herrschen, ist die Maca eine sehr robuste Pflanze. Sie wird von den Einheimischen meist gekocht und als Suppe verzehrt. Die Knolle hingegen ist äußerlich unseren Rüben sehr ähnlich und aufgrund der Bodenbeschaffenheit und Höhenlage so reich an Vitaminen und Mineralien, dass die nach der Ernte ausgezehnten Böden erst 10 Jahre nach der Ernte wieder bepflanzt werden können.

Da sich seit Mitte der 90er Jahre die besonderen Qualitäten der Maca als Heilpflanze auch außerhalb Perus herumgesprochen haben, umfasst deren Produktion heute mehr als 16.000 Tonnen jährlich. Inzwischen werden Nahrungsergänzungsmittel mit dem Maca-Pulver als „Viagra der Natur“ vermarktet, obwohl die Wirkweisen der Maca mit denen des genannten Arzneimittels überhaupt nichts zu tun haben. Studien aus Südamerika und den

USA zeigten bei Probanden nach der Einnahme von Maca neben einer Stärkung des Immunsystems und der Vitalität auch eine Stärkung der sexuellen Lust und Leistungsfähigkeit. So konnte beispielsweise der peruanische Wissenschaftler Gustavo Gonzales bei Männern zwischen 20 und 40 Jahren bereits eine Verdopplung der Spermienzahl nach 14 Tagen unter der Einnahme von Maca nachweisen.

Auch wenn die genauen Inhaltsstoffe der Maca noch nicht identifiziert werden konnten, geht man von einer komplexen Wirkung (ähnlich wie beim Johanniskraut) mehrerer hormonähnlicher Stoffe aus. Diese hormonähnlichen Stoffe fördern einerseits die Durchblutung der Beckengegend und beeinflussen andererseits die Testosteron- bzw. Östrogenbildung. Dies ruft einen Energieschub hervor, der sich positiv auf Stress und Depressionen auswirkt. Wegen der positiven Wirkung gegen Angstzustände und Schlafstörungen ist die Maca z.B. in der Kombination mit Rotklee und Jamswurzel eine ideale Nahrungsergänzung für Frauen in den Wechseljahren.

Auch wenn bisher keine Nebenwirkungen der Maca bekannt sind (sowie keine gesundheitlichen Bedenken laut BfR), sollte jeder Patient vor der ersten Einnahme der Maca mit seinem naturheilkundigen Arzt Rücksprache nehmen.

Dr. med. Dietmar Katholnigg
Facharzt für Innere Medizin
Arzt für Naturheilverfahren
Arzt für Ernährungsmedizin
-Hausarzt-
Dahlener Straße 131 – 133
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166-934094