

# Superfood: Die einzigartige Qualität von Maca erneut bestätigt

**Willow Tohi**

**Die Maca-Pflanze, die manchmal auch als »peruanischer Ginseng« bezeichnet wird, stammt aus den Anden, wo sie seit Urzeiten als Lebensmittel und als Naturarznei geschätzt wird. Sie liefert wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren, Aminosäuren und Sterole. In der alten wie in der heutigen peruanischen Naturheilkunde wird sie gegen Anämie, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, zur Stärkung der geistigen Klarheit, bei Tuberkulose oder Magenkrebs sowie als Energielieferant, der die Ausdauer erhöht, eingesetzt.**

Außerdem verbessert sie das Gedächtnis, mindert Stress, lindert Migränekopfschmerzen und stärkt das Immunsystem. Und schließlich dient sie als Abführmittel, Aphrodisiakum, hilft bei Impotenz und Erektionsstörungen und steigert die Fruchtbarkeit. Sie ist ein natürliches Hormonersatzmittel und eine natürliche Alternative zu anabolen Steroiden.

In dem Maße, wie die Beliebtheit der Maca wächst, nimmt auch die Anzahl der Studien über ihre gesunde Wirkung zu. Bis heute haben Toxizitätsstudien keine Hinweise auf Toxizität oder unerwünschte pharmakologische Wirkungen ergeben. Wissenschaftler, die die phytochemische und biologische Wirkung der Pflanze untersuchen, finden eine Bestätigung für die historische Nutzung. So zeigten Nagetiere, denen bei einer Studie Maca-Extrakt gefüttert wurde, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe mehr Energie, Ausdauer und gesteigerte sexuelle Aktivität. Gesunde Tiere und Tiere mit niedrigem Testosteronspiegel zeigten die gleiche Reaktion, ein Hinweis darauf, dass auch Männer mit niedrigen Testosteronwerten oder Erektionsstörungen von Maca profitieren könnten.

## **Warum die Wissenschaft Interesse zeigt**

Bei einer wachsenden Bevölkerung, aber auch einer zunehmenden Zahl von Epidemien, die auf schlechte Ernährung zurückzuführen sind, werden immer mehr pharmazeutische Mittel entwickelt. Doch die scheinen nicht in der Lage, der Flut schwerer gesundheitlicher Krisen, die sich in den Entwicklungsländern mit beängstigender Geschwindigkeit ausbreiten, Einhalt zu gebieten. Tatsächlich scheint eine direkte Korrelation zwischen der zunehmenden Einnahme von Medikamenten, vermehrter Impfung und der steigenden Zahl diagnostizierter Erkrankungen zu bestehen. Dazu kommt, dass viele der alten »bewährten« Mittel wie beispielsweise Antibiotika nicht mehr so gut wirken wie früher, da Bakterienstämme resistent werden.

Viele sind überzeugt, dass die Lösung in der Natur liegt. Indigene Völker auf der ganzen Welt nutzen seit Jahrhunderten erfolgreich regionale Pflanzen als Heilmittel. Dabei haben sie fast alle eines gemein: Ihre Ernährung ist reich an Superfoods, außerdem verwenden sie für ihre Medizin frische Kräuter und Pflanzen. Nicht zuletzt der Maca wird der Erfolg des Inka-Reiches zugerechnet, denn sie verschaffte den Kriegern die nötige Energie und das Durchhaltevermögen für den Kampf. Da die Maca in Peru schon seit 3000 Jahren als Allheilmittel verwendet wird, interessieren sich die Wissenschaftler in den letzten Jahrzehnten für die adaptogenen Eigenschaften und untersuchen ihren Gehalt an Phytonährstoffen, um ihrer Wirksamkeit auf die Spur zu kommen.

## Neueste Forschung über Maca

Über Maca werden viele Studien durchgeführt, und zwar über alle möglichen Fragen von einem Anti-Aging-Effekt auf die Haut bis hin zur Prostatakrebsprävention der Phytochemikalien in Kreuzblütlern. Die meisten Studien befassen sich allerdings mit der Wirkung von Maca auf die Drüsen des Hormonsystems, insbesondere bezüglich der Sexualfunktion. Man findet Studien über eine Balance der Nebennieren, Hormonersatztherapie, Regulierung sexueller Funktionen und Fruchtbarkeit, die Wirkung auf Libido und Potenz, einen Effekt auf Wechseljahrsbeschwerden bei Männern und Frauen, Ängstlichkeit und Depression oder Osteoporose sowie eine Beeinflussung des Zentralnervensystems. Außerdem gibt es Studien über die Alkamide in Maca und über toxikologische Aspekte.

Bislang wurden nur wenige Humanstudien durchgeführt, doch bei einer Viermonatsstudie an gesunden erwachsenen Männern im Alter zwischen 22 und 44 Jahren zeigte sich, dass die orale Behandlung mit Maca das Volumen der Samenflüssigkeit deutlich steigerte und die Spermienzahl pro Ejakulation erhöhte, zudem war die Beweglichkeit der Spermien deutlich höher. Interessanterweise wurde der Hormonspiegel nicht verändert, und die Wirkung war auch nicht dosierungsabhängig. Als Frauen Maca verabreicht wurde, zeigte sich schon nach zwei Wochen eine Vergrößerung der Eibläschen.

Einige Beispiele für wichtige Studien:

Untersuchungen über die anabole und aphrodisische Wirkung von Maca förderten weitere sekundäre Pflanzenstoffe zutage, die ausschließlich in Maca gefunden werden. Diese Untersuchungen laufen noch.

Studien haben gezeigt, dass Maca Wechseljahrsbeschwerden lindern kann, von Knochenabbau über Ängstlichkeit und die Gemütslage bis zur Sexualfunktion. Auch Hitzewallungen, trockene Scheide, Depression und Erschöpfung gingen zurück, das Energieniveau stieg.

Eine Studie über den Phytonährstoffgehalt von gelber, schwarzer und roter Maca gab Hinweise auf eine Wirkung auf Ernährungszustand, Fruchtbarkeit, Gedächtnis und Gemütslage. Schwarze Maca zeigte die beste Wirkung auf die Spermienbildung, während gelbe Maca weniger und rote überhaupt nicht wirkte. Rote Maca führte bei Ratten zu einer Verkleinerung der Prostata, hier war die Wirkung der gelben Maca geringer und die schwarze ganz unwirksam. Klinische Versuche ergaben, dass Maca sich positiv auf Gemütslage, Energie, Ängstlichkeit, sexuelle Lust, Spermienbildung, Spermienbeweglichkeit und Volumen der Samenflüssigkeit auswirkte, den Serumhormonspiegel jedoch nicht beeinflusste.

Weiterhin wurden Untersuchungen der spermatogenen Wirkung bei Nutztieren durchgeführt. Hier zeigten sich ähnliche Ergebnisse hinsichtlich verbesserter Spermienqualität ohne Beeinflussung des Paarungsverhaltens. Experimentelle Hinweise deuten auf eine mögliche Schutzwirkung vor ultravioletter Strahlung hin.

Weitere Studien über die männliche Fortpflanzung waren unter anderem: Eine Bewertung der Wirkung von schwarzer Maca auf die Hodenfunktion, spermatogene Zyklen sowie die Behandlung männlicher Unfruchtbarkeit nach Bleikontamination. (Alle Studien wurden an Ratten durchgeführt.) Eine Doppelblindstudie an 50 Männern mit leichten Erektionsstörungen zeigte bei der Behandlungsgruppe eine deutliche Verbesserung gegenüber der Kontrollgruppe. Studien über die Gesundheit weiblicher Ratten ergaben eine größere Anzahl der Jungen pro Wurf, eine weitere Bestätigung für die traditionelle Anwendung der Maca zur Steigerung der Fruchtbarkeit. Bei Frauen half sie bei PMS, Menstruationsbeschwerden und anderen sexuellen Funktionsstörungen.

Klinische Tests zeigen durchgehend, dass es sich bei Maca um ein Adaptogen mit hohem Potenzial als nutrazeutisches und präventives Mittel gegen verschiedene Krankheiten wie beispielsweise hormonabhängige Krebsformen handelt. Für Peru zählt Maca zu den zehn wichtigsten Exportgütern, die Exporte sind in den letzten zehn Jahren auf das Sechsfache gestiegen. Maca steigert Fruchtbarkeit, Libido und sexuelle Funktion bei Männern und Frauen. Sie nährt alle Drüsen des Hormonsystems und wirkt deshalb ausgleichend auf den Hormonhaushalt. Sie verbessert Verdauung, Ausscheidung, Stoffwechsel sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sie hilft dem Körper, Stress zu verarbeiten. Das Superfood aus den Anden passt sich dem Rhythmus und den speziellen Bedürfnissen des Körpers an. Wissenschaftler erkennen, was die Inkas bereits wussten – Maca ist einzigartig.

**Zusätzliche Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:**

[NaturalNews.com](http://NaturalNews.com)

[NIH.gov](http://NIH.gov)

[MacaRoot.com](http://MacaRoot.com)