



Natürliche Wege zur Potenzsteigerung

Ein aktives Sexualleben ist ein wichtiger Faktor jeder Paarbeziehung. Mit zunehmendem Alter, oft in Verbindung mit Diabetes Typ II, leidet die Potenz aufgrund mangelnder Durchblutung der Geschlechtsorgane.

Die seit einigen Jahren erhältlichen Medikamente aus der Gruppe der PDE-5-Hemmer (z.B. Viagra) sind deshalb eine wirksame Hilfe für betroffene Paare. Das Wirkprinzip dieser Präparate beruht auf der Hemmung des Stickoxidabbaus, eines Botenstoffes, welcher u.a. eine Erweiterung der Blutgefäße bewirkt.

Aktuelle wissenschaftliche Studien legen nahe, dass eine Stärkung der Potenz auch auf ernährungsphysiologischem Weg erreicht werden kann. Der Schlüssel dazu liegt in der Aminosäure Arginin, einer Vorläufersubstanz von Stickoxid (NO). Die Wissenschaftler Robert F. Furchgott, Louis Ignarro und Ferid Murad erhielten 1998 den Nobelpreis für Physiologie / Medizin für ihre Arbeiten über die Rolle von Stickoxid als Botenstoff im Herz-Kreislaufsystem. Eine argininreiche Ernährung trägt dazu bei, das für die Gefäßerweiterung verantwortliche NO auf natürlichem Wege zu erhöhen. Dazu können argininreiche Lebensmittel, wie Erdnüsse, Weizenkeime oder Sojabohnen, oder als Alternative Nahrungsergänzungsmittel verzehrt werden.

Noch effektiver ist die Kombination mit einem starken Antioxidanz wie OPC (oligomere Procyanidine). Dabei handelt es sich um einen sekundären Pflanzenstoff, der zuerst in Pinienrinden entdeckt wurde und in hoher Konzentration auch in Traubenkernen enthalten ist. Das OPC hemmt den oxidativen Abbau des NO und verstärkt deshalb die Wirkung des Arginins. In einer Studie europäischer Wissenschaftler¹ berichteten bei ausschließlicher Zufuhr von 1700mg Arginin nur 5% von einer verbesserten Erektion, in Kombination mit OPC stieg die Erfolgsquote auf 92,5% an. Da Arginin und OPC auf ernährungsphysiologischem Wege wirken, ist ein regelmäßiger Verzehr erforderlich, dafür sind im Gegensatz zu akut wirkenden Arzneimitteln keine unerwünschten Nebenwirkungen zu befürchten.

Als sinnvolle Ergänzung zur physiologischen Wirkung des Arginins empfiehlt sich die Kombination mit Maca, welches auch als „Ginseng der Anden“ bekannt ist. Maca (*Lepidium Meyenii* Walpers) ist ein sehr widerstandsfähiges Gewächs, welches unter extremen klimatischen Bedingungen in den peruanischen Anden wächst. Die Wurzel der Maca enthält in hoher Konzentration Aminosäuren, Mineralien, Vitamine und auch hormonähnliche Substanzen. Macawurzeln gelten in Peru traditionell als Stärkungsmittel sowohl für den Mann als auch für die Frau. Man sagt, die Wurzel mache "stark fürs Leben und stark für die Liebe". Peruanische Wissenschaftler² stellten nach 4 Monaten Maca-Konsum eine erhebliche Steigerung der Spermienanzahl und der Spermienbeweglichkeit fest, chinesische Wissenschaftler konnten Steigerungen von Libido und Potenz bei Ratten und Mäusen beobachten.³

Im Internet erhalten Interessierte unter www.arginin-maca.de weitere Information, unter anderem eine Auswahl aktueller wissenschaftlicher Studien.

¹ Stanislavov R, Nikolova V.: Treatment of erectile dysfunction with pycnogenol and L-arginine.

² Gustavo F. Gonzales u.a: *Lepidium meyenii* (Maca) improved semen parameters in adult men.

³ Zheng BL: Effect of a lipidic extract from *lepidium meyenii* on sexual behavior in mice and rats.