



Maca – Power aus den Anden

In Südamerika ist Maca sowohl Nahrungs- als auch Heilmittel, und zwar für Mensch und Tier. Zum Verzehr eignen sich neben den Knollen auch die Blätter. Sie sollen einen leicht scharfen kresseartigen Geschmack haben, während die Knollen eine leicht süßliche Note aufweisen. Aus circa sechs Kilogramm frischen Macawurzeln wird ein Kilogramm Macapulver gewonnen.

In der Dose oder verpackt in Kapseln steht Maca damit ganzjährig zur Verfügung. Maca wirkt adaptogen. Die Legende sagt, dass als die spanischen Eroberer die peruanischen Bauern immer weiter in die Hochebenen der Anden verdrängten, die Berghirten sie mit Maca bekannt machten. Die Tiere der Bauern litten unter den härteren klimatischen Bedingungen und waren weniger fruchtbar. Das soll sich wieder gebessert haben, als sie mit Maca gefüttert wurden.

WIRKUNG AUF SEXUALHORMONSPIEGEL

Wer in großen Höhen lebt, arbeitet oder Sport treibt, kann von Maca profitieren. Die Wurzel hat die Eigenschaft, das Blut derart gut mit Sauerstoff zu versorgen, dass dünne Luft, Atemnot und dadurch geringe Ausdauer überwunden werden. Auch die körperliche Abwehr wird gepusht und seelischer Stress ist leichter zu ertragen. Das Besondere an Maca ist, dass es eine deutlichere Wirkung auf die Sexualhormonspiegel gibt als bei anderen Pflanzen, die als adaptogen bekannt sind. Maca fördert dabei sowohl die Lust als auch die Produktion von Fruchtbarkeitshormonen.

KLINISCHE STUDIEN

Bei Männern verbessert sich die Spermienqualität, bei Frauen die Östrogenproduktion. Das mildert Symptome in den Wechseljahren. Die Legenden sind mittlerweile wissenschaftlich

untermauert. Klinische Studien in Südamerika, China und den USA zeigen, dass die Macawurzel zu einer Steigerung der Lust, der Orgasmusfähigkeit und der Spermienproduktion beiträgt. Der Neurologe Dr. Fernando Cabiese weist darauf hin, dass Maca sich generell vitalisierend auf den menschlichen Körper auswirkt und zudem einen ausgleichenden Effekt auf die Nerven und den Hormonhaushalt hat. So wird Müdigkeit, Erschöpfung, Stress und Verstimmungen entgegengewirkt. Man fühlt sich entspannter, fitter und körperlich wie psychisch belastbarer. Der Effekt ist nicht sofort da, sondern baut sich unter der Einnahme auf. Wie auch bei Erfahrungsheilkunde aus anderen Ländern sind aber noch nicht alle Aussagen streng wissenschaftlich bestätigt.

VITALSTOFFE IN MACA

Die getrockneten Wurzeln enthalten 13 bis 16 % Proteine, wobei besonders die Versorgung mit den Aminosäuren Arginin und Tryptophan hervorzuheben ist.

Maca enthält Omega-3-Fettsäuren, viele Antioxidantien, Mineralstoffe wie Kalzium, Zink, Jod, Eisen, Kupfer und Mangan, mit B-Vitaminen und Sterolen. Diese fördern die Durchblutung, die Bildung von männlichen Hormonen sowie von Östrogenen und senken den Cholesterinspiegel.

Durch die Fülle an enthaltenen Nähr- und Vitalstoffen ist Maca ein Tipp für Menschen, die ihre Vitalität und Ausdauer erhöhen möchten.