

# Maca

*Die belebende Wurzel aus den Anden Südamerikas steigert Vitalität und sexuelle Lust und wirkt gegen chronische Müdigkeit und Depressionen.*

## Grundlagen

Indianische Inkas begannen bereits vor 2.000 Jahren Maca zu züchten. Archäologen fanden erste Hinweise auf die Maca-Zucht 1.600 v. Chr. Die Inkas fanden Maca als so potent, dass es nur im Königshaus erlaubt war. Seit fünfhundert Jahren ist Maca wegen seiner steigernden Wirkung auf Kraft, Libido und Fruchtbarkeit in der peruanischen Medizin fest etabliert. Nach der Unterwerfung der Inkas fanden die Spanier heraus, dass Maca nicht nur ihren Viehbestand zu steigern vermochte (durch die Verbesserung der Fruchtbarkeit der Tiere), sondern auch eine einzigartige Wirkung auf die Menschen hatte. Sie importierten Maca tonnenweise nach Spanien.

Aufgrund seiner energiesteigernden Wirkungen, dem positiven Einfluss auf die Fertilität und seiner aphrodisierenden Eigenschaften wird Maca weltweit immer populärer. Andere Wirkungen beinhalten eine Steigerung der Ausdauer und Performance bei Athleten, sowie positive Ergebnisse bei der Behandlung der männlichen Impotenz. Es wird außerdem zur Behandlung bei Menstruationsbeschwerden und weiblichen Hormonstörungen verwendet, sowie beim «chronic fatigue syndrome» – der chronischen Erschöpfungskrankheit, einer häufigen Erscheinung in westlichen Industrieländern. Bodybuilder verwenden es aufgrund der enthaltenen Sterole (Vorstufen von männlichen Hormonen) als natürliche Alternative zu Anabolika zum Muskelaufbau.

In der peruanischen traditionellen Medizin werden die getrockneten und pulverisierten Wurzeln außerdem als Immunstimulans, gegen Blutarmut und Tuberkulose und als Gedächtnisbooster verwendet.

## Wirkungen

Maca ist eine kleine, etwa tischtennisballgroße Knolle aus der Familie der Kreuzblütengewächse, die in den Anden wächst. Die Wurzeln sind reich an Zucker, Stärke, Proteinen und essentiellen Mineralstoffen – speziell Eisen und Jod. Die süße, würzige, getrocknete Wurzel wird als Delikatesse bezeichnet. Die getrocknete Maca-Wurzel hat einen hohen Nährwert, ähnlich dem von verschiedenen Getreidearten wie Mais, Reis und Mehl. Es ist zu 59 Prozent aus Kohlehydraten, 10,2 Prozent aus Proteinen, 8,5 Prozent Fasern und zu 2,2 Prozent aus Lipiden zusammengesetzt. Zusätzlich enthält die Knolle eine große Menge an essentiellen Aminosäuren, Eisen, Kalzium, Alkaloide, Beta-Ecdyson, Magnesium, p-Methoxybenzyl, Isothiocyanat, Phosphor, Saponine, Stigmasterol, Sitosterol, Tannine, Zink, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin C und Vitamin E.

Maca hat neben den bereits genannten Eigenschaften die Fähigkeit, die Systeme des menschlichen Körpers auszugleichen und zu stabilisieren. Es kann nicht nur niedrige Blutdruckwerte steigern, sondern auch hohe Blutdruckwerte senken. Es vermag eine «Boosterung» der Immunität und eine Steigerung der körperlichen Vitalität zu erzielen. Maca wirkt nicht speziell auf einzelne Systeme, es hat eine «Allround-Wirkung» auf den Körper.

## Indikationen

**Libido/männliche Impotenz:** Eine der wichtigsten Eigenschaften von Maca ist die Fähigkeit zur sexuellen Stimulation. Es enthält bedeutende Mengen an essentiellen Fettsäuren, Sterolen, Mineralstoffen, Alkaloiden, Tannin und Saponin. Die für die aphrodisierende Wirkung ausschlaggebenden Inhaltsstoffe sind die biologisch aktiven aromatischen Isothiocyanate. Seine sexuell stimulierende Wirkung machen sich bereits tausende Menschen in über 200 Ländern weltweit zunutze.

Erst kürzlich haben Wissenschaftler die Eigenschaften der Maca-Pflanze bei der



**Maca**

- ▶ steigert die Libido
- ▶ fördert einen ausgeglichenen Hormonhaushalt
- ▶ steigert die Energie
- ▶ fördert das Immunsystem
- ▶ verbessert die männliche Potenz
- ▶ optimiert die Lebens- und Widerstandskraft und schützt gegen Stressfolgen
- ▶ unterstützt Diäten und Gewichtsverlust
- ▶ ist 100-prozentig natürlich und ungefährlich

Auf einen Blick

Maca

Steigerung der Libido und der Energie sowie im Kampf gegen die erektile Dysfunktion (Unfähigkeit zur Erektion des Penis) wiederentdeckt. Erst im April 2000 wurde im Journal «Urology», einem renommierten medizinischen Journal, das zuvor auch Studien über Viagra veröffentlichte, eine Untersuchung mit Maca publiziert. Dabei konnte die sexuell stimulierende Wirkung, die aus Legenden der Inkas vor hunderten Jahren überliefert wurde, bestätigt werden. Die Untersuchung ergab auch, dass die Einnahme von Maca zu einer verbesserten Erektion bei erektiler Dysfunktion führte.

**Menopause/weibliche Hormonimbancen:** Eine wichtige Entdeckung war die Fähigkeit von Maca, zahlreiche menopausale Beschwerden zu verbessern. Die pflanzliche Therapie ist ideal geeignet bei einer großen Zahl an Symptomen der Menopause wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gefühlsschwankungen, Angstzuständen und Beklemmungen, Herzklopfen und Trockenheit der Vagina. Durch seine Inhaltsstoffe wirkt Maca deutlich stärker als andere pflanzliche Mittel gegen Beschwerden der Menopause. Eine seiner stärksten Wirkungen bei menopausalen Symptomen ist die auf die Gefühlsschwankungen.

**Muskelaufbau:** Durch seine hohe Steroidhaltigkeit kann Maca auch von Bodybuildern als natürliches und sicheres Anabolikum verwendet werden.

**Chronic Fatigue Syndrome:** Das chronische Erschöpfungssyndrom, das durch Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit gekennzeichnet ist, betrifft immer mehr Menschen in unserer schnelllebigen Zeit. Maca kann hier hervorragend helfen, die Symptome zu lindern und neue Energien freizusetzen.

**Sonstiges:** Maca hat auch zusätzlich eine **abführende (laxative) Wirkung**, wahrscheinlich durch seinen Gehalt an Fasern. Auch bei **rheumatischen Beschwerden** sowie bei Störungen der Atmungsorgane kann es Abhilfe schaffen. Europäische Ärzte verschreiben Maca seit über einem Jahrzehnt für eine Vielzahl von Krankheiten und bei **Wunsch nach Gewichtsverlust**. Die Pflanze kann auch das **Gedächtnis** verbessern, die Hormonausschüttung regulieren und hilft auch bei **Blutarmut (Anämie)** und **Depressionen**.

Die zahlreichen Indikationen für Maca machen den Extrakt zu einem idealen Nahrungsmittelzusatz für alle, die eine Extraportion Energie benötigen.

## Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 250mg reines pharmazeutisches Maca (*Lepidium meyenii*) in einer hypoallergenen Reisstärke-Basis.

## Dosierung

Im Normalfall 1 bis 2 Kapseln maximal dreimal täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

## Nebenwirkungen, Kontraindikationen

Maca ist ein rein natürliches Produkt. Das hochwirksame, reine Extrakt hat bisher keine ernsthaften Nebenwirkungen gezeigt. Vor einer Selbstmedikation wird aber gewarnt.

## Hinweise

Schwangere und stillende Frauen sowie Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme unbedingt einen Arzt konsultieren. Die Einnahme des Extraktes wird empfohlen, um Dosisschwankungen, wie sie bei Einnahme der Knolle vorkommen können, zu vermeiden.

### Maca-Produktgruppen

Maca ist in folgenden Produktgruppen zu finden ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Depression & Stimmung**
-  **Frauengesundheit**
-  **Immunsystem, Zellschutz & Antioxidantien**
-  **Männergesundheit**
-  **Power & Energy**
-  **Sexualität & Libido**
-  **Sport & Muskeln**
-  **Stoffwechsel & Gewicht**

Hersteller:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

### Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand Februar 2009