



NATUR HEIL PRAXIS

76. Jahrgang
Januar 2023

Fachzeitschrift für Naturheilkunde



naturheilpraxis.de

Pflanzliche Unterstützung für die Manneskraft

Ein Beitrag von Christine Baumann

In Zeiten, in denen die Vielfalt der Geschlechtsidentitäten kaum mehr Grenzen zu kennen scheint, ist die klassische männliche Energie etwas aus der Mode geraten und manchmal beinahe negativ besetzt.

Dass sie für das Gesamt-Gleichgewicht der Polaritäten unabdingbar ist, wird jedoch niemand bestreiten. Dieses Dilemma macht es dem Mann von heute zunehmend schwerer, ganz in seiner Kraft zu sein. Hinzu kommt, dass Hormongesundheit häufig aus überwiegend weiblicher Sicht betrachtet wird, wohingegen das Thema Männergesundheit deutlich weniger Aufmerksamkeit erhält.



Foto: PeopleImages.com - Yuri A / Shutterstock.com

Während die Wechseljahre der Frau gesellschaftlich weitgehend als besondere Phase anerkannt werden und naturheilkundlich orientierte Praxen viele Strategien zu deren Unterstützung kennen, wird oftmals übersehen, dass sich auch im Leben des Mannes die Hormone verändern und anpassen und auch die Biografie des Mannes einige Herausforderungen in sich trägt.

Der Testosteronhaushalt sinkt natürlicherweise ab dem 40. Lebensjahr, und mit ihm reduziert sich bei vielen Männern nicht nur das Haarkleid, sondern auch Spannkraft, Leistungsfähigkeit und Stressresistenz. In einer Gesellschaft, die stark auf Leistung und Machtgefüge ausgerichtet ist, kann es da durchaus schwierig sein, weiterhin „seinen Mann zu stehen“. Die Folgen sind nicht selten Burn-out-Symptome, funktionale Herz-Rhythmus-Störungen und erhebliche Libido-Einbußen.

eine Belastung der Muskulatur über 45 Minuten den Testosteronspiegel für 24 Stunden anhebt. Außerdem sollten Testosteron-senkende Gewohnheiten, wie der Genuss von Alkohol oder Zigarettenrauch, reduziert werden.

In der Pflanzenwelt finden wir außerdem Komponenten, die – im Idealfall durch die Hand des Alchemisten in ihrer Wirkung zur Vervollkommenung gebracht – die Spannkraft stärken, den Hormonhaushalt unterstützen und Libido und Prostatagesundheit fördern.

Brokkoli

Der Brokkoli wird oft als Lieblingsgemüse der Bodybuilder bezeichnet. Ob das mit seiner optimalen Mineralstoffzusammensetzung zusammenhängt, dem geringen Fruchtzucker- und damit Kohlenhydratgehalt oder mit seinen stoffwechselaktivierenden Eigenschaften, wird unterschiedlich dargestellt. In jedem Fall fördert das Kohlgemüse das Muskelwachstum und die Stabilität der Knochen. Brokkoli senkt den Blutdruck, schützt die Gefäße und das Herz und stärkt das Immunsystem. Seine Inhaltsstoffe wirken hormonregulierend und krebisfeindlich. Er hat antioxidative und mild entgiftende Effekte. Er kann helfen, Gelenkentzündungen zu lindern und fördert die Regeneration von

Für Eilige

Ob Brokkoli, Granatapfel oder Tomate – von der ausgleichenden, schützenden und unterstützenden Wirkung von Heilpflanzen können nicht nur Frauen profitieren. Zum Erhalt der Potenz ebenso wie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bietet die Pflanzenwelt auch Männern wertvolle Hilfe.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

Will „Mann“ das Hormongleichgewicht erhalten, sollte er über regelmäßigen Kraftsport nachdenken, da

Gehirnzellen nach Verletzungen oder toxischer Belastung. Auf die Psyche wirkt er ausgleichend und stabilisierend. Alles in Allem ist Brokkoli also nicht nur ein Gemüse für Männer, sondern ein echter Rundum-Begleiter für das Well-Aging.

Cranberry

Die Cranberry oder Moosbeere stammt ursprünglich aus Nordamerika und ist eng verwandt mit der heimischen Heidelbeere oder Preiselbeere. Wie auch diese beiden Vertreter, liefert sie reichlich antioxidative Inhaltsstoffe. Sie wirkt allgemein immunstärkend und entzündungswidrig, trägt zum Schutz der Gefäße bei, hat antikanzerogene Eigenschaften und verzögert dank des hohen Redox-Potenzials die Zell- und Hautalterung. In der Naturheilkunde werden Cranberry-Extrakte sehr häufig zur Begleitung von Harnwegsinfekten oder Magen-Darm-Entzündungen verwendet. Auch den Stoffwechsel sollen sie aktivieren und so metabolische Risiken senken. Für die Männergesundheit konnten positive Effekte nachgewiesen werden, da sie die Begleiterscheinungen von Prostata-Beschwerden lindern können. Einerseits hilft die antimikrobielle Wirkung, unspezifische Prostata-Entzündungen zu reduzieren, andererseits konnten Studien die Senkung der PSA-Blutwerte und damit eine Prophylaxe vor Prostatahyperplasie und deren karzinogener Entartung zeigen.

Ginseng

Der Ginseng ist wohl eines der bekanntesten und sicher eines der ältesten Heilmittel aus der chinesischen Medizin. Er gilt als Allheilmittel und wird in vielen gesundheitlichen Zusammenhängen hoch gelobt. Als Adaptogen und Tonikum wird er verwendet, um Müdigkeit und Schwäche zu vertreiben; als Lieferant von Antioxidantien gilt er als generelles Verjüngungsmittel. Er wird zur Modulation des Immunsystems eingesetzt, als begleitendes Krebsmittel, zum Schutz und zur Stärkung des Herzens, und für die Regeneration der Leber. Die Liste seiner positiven Eigenschaften ist lang. Da er den gesamten Körper stimuliert, die Durchblutung fördert und die Produktion von Geschlechtshormonen anregt, kann er bei sexuellen Störungen und erektiler Dysfunktion versucht werden.

Goji-Beere

Die Goji-Beere ist die Frucht des Gemeinen Bocksdorns, einem Strauch, der in Europa als Neophyt gilt, in der chinesischen Medizin jedoch seit Langem als Heilmittel und Nahrungsquelle bekannt ist. Die kleinen roten – stark antioxidativ wirksamen – Beeren werden oft als „Wunderbeeren“ bezeichnet. In Bio-Läden und Reformhäusern sind sie in getrockneter Variante als Superfood verfügbar. Sie schützen die Augen

und das Herz-Kreislauf-System, haben blutverdünnende Eigenschaften und aktivieren den Stoffwechsel. Sie wirken antientzündlich, immunmodulierend und sollen Allergien lindern helfen. Sie entlasten die Leber und regulieren veränderte Blutfettwerte. Auch gegen Impotenz und ungewollte Samenergüsse sollen sie wirksam sein.

Granatapfel

Der Granatapfel mit seinen roten vielzähligen Samen gilt seit alter Zeit als Fruchtbarkeitssymbol. Eigentlich ist er meist ein Attribut weiblicher Gottheiten gewesen, er wird jedoch durchaus auch als Symbol der Macht verwendet und symbolisiert in monotheistischen Religionen die Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppierungen oder Priesterständen. Medizinisch werden ihm viele positive Eigenschaften nachgesagt. Er unterstützt den Hormonhaushalt der Frau, wirkt entzündungswidrig und gewebefestigend und gilt ganz allgemein als verjüngend. Der Samenreichtum im Inneren der Frucht lässt auch an die männliche Zeugungsfähigkeit denken. Außerdem haben Untersuchungen gezeigt, dass der Saft aus der Frucht der Entstehung von Prostatakrebs vorzubeugen und dessen Rezidiv-Neigung zu hemmen scheint.

Hopfen

Der Hopfen gehört zu den Cannabis-Gewächsen, was bereits auf seine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem schließen lässt. Tatsächlich ist er ein allgemein bekanntes Hilfsmittel bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe. Seine entkrampfenden Eigenschaften in Kombination mit seiner deutlichen Bitterkeit machen ihn außerdem zu einem guten Begleiter bei Magen-Darm-Beschwerden, insbesondere dann, wenn diese von Stress und Hektik ausgelöst werden. Der Hopfen vermittelt Fröhlichkeit und Leichtigkeit. Er spendet heitere Gelassenheit. Seine hormonell ausgleichende Wirkung hilft Frauen, die in den Wechseljahren Schlafstörungen und Libido-Mangel entwickeln. Den Männern kommen kleine Dosierungen von Hafer-Extrakten zugute, wenn Stress und Anspannung zu vorzeitigen Samenergüssen führen.

Karotte

Bereits im Lorscher Arzneibuch werden Zubereitungen aus der Karotte gegen „Erkrankungen der Lenden und der Nieren“ empfohlen. Aufgrund ihrer phallusartigen Form galt sie außerdem – so wie einige andere Wurzelgemüse aus der Familie der Doldenblütler – als Aphrodisiakum und Potenzmittel. In der Volksmedizin wird sie jedoch weit vielseitiger verwendet. Nicht nur bei Erkrankungen der Harnwege, sondern auch bei Bluthochdruck, Entzündungen der Gallenblase und Wassereinlagerungen findet sie Anwendung. Ihre positiven >>

Cranberry-Extrakte können die Begleiterscheinungen von Prostata-Beschwerden lindern.

Granatapfelsaft scheint Prostatakrebs vorzubeugen und dessen Rezidiv-Neigung zu hemmen.

Auswirkungen auf die Augengesundheit – insbesondere die Nachtsicht – sind allgemein bekannt, ebenso wie ihre Heilkräfte auf den gesamten Verdauungstrakt.

Kürbis

Der Kürbis erfreut sich nicht erst in unserer Zeit größter Beliebtheit als Gartengemüse. Bereits in alten Kräuterbüchern wird er nicht nur als gesunde Speise, sondern auch aufgrund seiner Heilwirkungen gelobt. Bei Darmparasiten und zur besseren Wundheilung kennt die Erfahrungsheilkunde ihn ebenso wie bei Nierenentzündungen, Lebersucht, Blasenleiden und anderen „inneren Gebrechen“. In den heutigen Monografien wird er jedoch überwiegend zur Unterstützung der Harnwege und für die Prostata des Mannes beschrieben. Er lindert Reizblasensymptomatik bei beiden Geschlechtern, reduziert Miktionsbeschwerden aufgrund von Prostatahyperplasien und tonisiert bei Harninkontinenz. Laut Überlieferung soll er die Kräfte des Herkules übertragen und damit auch der Potenz des Mannes bis ins hohe Alter dienlich sein.

Mariendistel

Die Bitterstoffe der Mariendistel wirken leberstärkend, entgiftend und gallenflussfördernd. Sie schützen das Leberparenchym vor anflutenden Toxinen einerseits und regen seine Regenerationsfähigkeit andererseits an. Auch der Lymphfluss wird durch *Silybum marianum* angeregt, weshalb sie eine wichtige Pflanze ist, wenn es um Entgiftung und Entlastung des Bindegewebes geht. Sie hilft, Blutfette zu regulieren und Medikamente auszuleiten. Sie ist ein starkes Antioxidans, aktiviert die Ausleitung von Schwermetallen und unterstützt den Hautstoffwechsel. Auf geistig-seelischer Ebene vermittelt sie Schutz und Abgrenzungsfähigkeit und hilft, tiefsitzende Wut und Aggression aufzulösen.

Maca

Maca ist ein Kressegewächs, das in Südamerika beheimatet ist. In seiner Heimat wird die Wurzel seit Jahrhunderten als Heil- und Stärkungsmittel angewendet. Der „Peru-Ginseng“ soll die Leistungsfähigkeit steigern, die Widerstandskraft erhöhen und auch die Geisteskräfte stärken. Bei regelmäßiger Einnahme aktiviert Maca den Stoffwechsel und soll das Muskelwachstum fördern. Frauen mit Wechseljahresbeschwerden berichten von deutlichen Verbesserungen der klimakterischen Symptomatik nach längerer Einnahme der Wurzel. Maca verbessert die Stimmung und gilt als Aphrodisiakum für beide Geschlechter. Auch auf das männliche Hormonsystem wirkt es sich positiv aus und erhöht nicht nur Stressresistenz und Libido, sondern steigert auch die Spermienzahl signifikant. Es

ist also ein gutes Unterstützungsmittel für die Spannkraft des Mannes ebenso wie für Paare mit Kinderwunsch.

Muire Puama

Die als Potenzholz bekannte Heilpflanze aus dem Amazonas wird traditionell eingesetzt als Aphrodisiakum für beide Geschlechter. Bei Männern wirkt sie erektiler Dysfunktion entgegen, bei Frauen erhöht sie die Orgasmusfähigkeit. Muire puama ist jedoch allgemein stärkend, mild antidepressiv und beruhigend bei Nervosität. Außerdem fördert es das Wachstum von Neuronen, verbessert die Gedächtnisleistung und bremst das Fortschreiten von Demenzerkrankungen. Auch auf den Stoffwechsel, insbesondere auf Cholesterinüberschuss, zeigen sich positive Effekte. Das Potenzholz steigert die Ausdauer, hilft Ängste zu lösen und erhöht die Empfindlichkeit aller Sinne.

Propolis

Propolis ist das Harz der Bienen. Es handelt sich um die gesammelten Absonderungen von Bäumen, die gemeinsam mit dem Wachs und dem Speichelsekret der Biene zur Abdichtung der Waben verwendet werden. Propolis dient dem Bienenstock dabei als Schutz vor Bakterien und Pilzen, die sich sonst in der Wärme der Behausung vorzüglich verbreiten könnten. Schon früh wurde das wertvolle Bienenharz von Menschen entdeckt und verwendet, beispielsweise zur Einbalsamierung von Mumien und zur Behandlung verwundeter Krieger. In der Moderne konnte für Propolis ein sehr breites Wirkungsspektrum nachgewiesen werden. Es ist keimfeindlich, antientzündlich und wird zur Unterstützung bei Erkrankungen an Haut und Schleimhaut eingesetzt. Außerdem hat es immunmodulierende, antidepressive und leistungssteigernde Effekte, sodass es andere Adaptogene sehr gut ergänzt.

Schisandra

Die Schisandra-Beere wird in der chinesischen Medizin für viele gesundheitliche Anliegen verwendet. Sie stärkt bei geistigen und körperlichen Schwächezuständen, in der Rekonvaleszenz und bei Burn-out und mildert Angstzustände. Sie regeneriert und schützt das Leberparenchym, die Leberenzyme im Blutbild verbessern sich unter der Einnahme. Patienten mit chronischem Husten bzw. Husteln und Kurzatmigkeit profitieren von der tonisierenden Wirkung auf die Atemwege. Sie wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem, lindert Kopfschmerzen und reguliert den Herzrhythmus und die Ausschüttung der Magensäure. Sie ist ein Aphrodisiakum für beide Geschlechter und kann bei Blasenschwäche versucht werden. Sie unterstützt Menschen, die aufgrund von Stress ihre Spannkraft verlieren, und bringt sie zurück in ihre Mitte. >>

Muire Puama gilt als Aphrodisiakum für beide Geschlechter.

Schisandra unterstützt Menschen, die aufgrund von Stress ihre Spannkraft verlieren.

Tomate

Die Tomate gehört zu den beliebtesten Gemüsesorten überhaupt. In alter Zeit war die Tomate eine reine Zierpflanze – man ging sogar davon aus, dass sie giftig sei. Tatsächlich enthalten unreife Tomaten – wie für ein Nachtschattengewächs üblich – Alkaloide, die Verdauungsstörungen hervorrufen können, wenn man größere Mengen verzehrt. Im reifen Zustand sind diese jedoch so reduziert, dass sie sich nicht mehr negativ auswirken. Stattdessen hat man inzwischen viele gesundheitliche Vorteile entdeckt, die sich aus den sekundären Pflanzenstoffen der schmackhaften Früchte ergeben. Die Tomate schützt das Herz-Kreislauf-System, beugt Übergewicht und Stoffwechselentgleisungen vor und reguliert Entzündungsprozesse. Sie hellen die Stimmung auf, sorgen für gesunden Schlaf und bremsen die Entstehung von Sonnenbrand. Ganz allgemein wirkt die Tomate krebshemmend. Insbesondere auf Veränderungen der Prostata des Mannes konnten viele positive und schützende Eigenschaften nachgewiesen werden.

Traubenkerne

Traubenkerne sind reich an hochwirksamen Antioxidantien. Sie unterstützen damit die Gefäßgesundheit, verlangsamen die Zellalterung und wirken Entzündungen entgegen. Chronische Darmentzündungen sollen sie ebenso lindern wie rheumatische Beschwerden. Sie helfen, den Blutdruck zu regulieren, stärken Haut und Haar und wirken antimikrobiell. Sie schützen die Leber und haben krebseindliche Eigenschaften. Ihre Inhaltsstoffe verbessern die Sehkraft und aktivieren die Spermatogenese des Mannes. Sie verbessern die Durchblutung, bremsen Haarausfall aus und stärken das Immunsystem.

Weißdorn

In der Pflanzenheilkunde gilt der Weißdorn als eines der Kardinalmittel rund um Herz-Kreislauf-Beschwerden. Er stärkt nachweislich die Effizienz der Arbeit des Herzmuskels, erweitert die Herzkranzgefäße und rhythmisiert den Herzschlag. Er wird bei Herzinsuffizienzen ebenso angewendet wie zur Behandlung von Angina Pectoris oder funktionellen Herzbeschwerden. Er stabilisiert den Kreislauf und gibt Kraft, nicht nur, wenn im Zusammenhang mit dem Altersherz die Lebensgeister müde geworden sind. Auch allgemeine Kreislaufschwäche, z. B. in der

Pubertät oder Erschöpfungszustände, z. B. nach auszehrenden Erkrankungen, können mit dem Rosengewächs begleitet werden. Seine gute Verträglichkeit mit verschiedenen klassischen Herzmedikamenten machen ihn zu einem sicheren Herzmittel in der Komplementärmedizin. Bei Beklemmungen auf seelischer Ebene kann Weißdorn ein ebenso gutes Hilfsmittel sein, wie gegen Herzbeklemmungen. Er vermittelt neue Lebensimpulse, schenkt Vertrauen und bringt Gefühle wieder in Fluss.

Männlichkeit pflegen

Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um heilsame Synergieeffekte zu nutzen, werden die zuvor genannten Pflanzen in der MEN Komplex 10 Kardinaltinktur von Evolution International gemeinsam spagyrisch verarbeitet. Der Komplex ist auf die Bedürfnisse des Mannes ab 40 abgestimmt und ist ein tonisierender Anti-Aging-Komplex für jeden Tag. Er unterstützt die Gesunderhaltung, Vorbeugung, Leistungsoptimierung und Regeneration des Mannes und aktiviert gleichzeitig Verdauungsorgane sowie Stoffwechsel als Basis für ganzheitliches Wohlbefinden. Auf geistig-seelischer Ebene stärkt MEN Komplex 10 Kardinaltinktur das männliche Prinzip in jedem von uns. Tatkraft, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit und die Kraft zu Struktur und Umsetzung von Vorhaben werden dank der enthaltenen Pflanzen gefördert. Ein gesundes Verhältnis zum Mann-Sein wird genährt und die aktiven männlichen Qualitäten werden unterstützt. Eine äußerliche Anwendung der Tinktur in Form von Auflagen über dem Lendenwirbelbereich, beispielsweise in Verbindung mit Terra Gold Pulver, wirken wohltuend auf den Unterleib und fördern die Entspannung. ■

Dieser Beitrag ist in Zusammenarbeit mit der Firma Evolution International entstanden.



Literatur

1. Olaf Rippe, James Green: Heilpflanzen für Männer, AT-Verlag 2019
2. Sigfried Bäumler: Heilpflanzenpraxis Heute, Urban & Fischer, 2007
3. Christine Baumann: Gesund mit Vitalstoffen, AT-Verlag 2022

Weißdorn vermittelt neue Lebensimpulse, schenkt Vertrauen und bringt Gefühle wieder in Fluss.

Die Inhaltsstoffe von Traubenkernen aktivieren die Spermatogenese des Mannes.



Christine Baumann

Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis im bayerischen Mittenwald sowie Autorin diverser Fachartikel und Bücher. Ihr therapeutisches Spektrum verbindet Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Homöopathie, manuelle Therapien und andere Verfahren aus der Traditionellen Abendländischen Medizin mit modernen Ansätzen aus anthroposophischer und orthomolekularer Medizin, sowie Ernährungstherapie.



EVOLUTION®

NATÜRLICH KERNGESUND

Österreichisches
Familienunternehmen
seit 1987

Ganzheitliches Programm
von Experten empfohlen

Vorträge, Webinare
Ausbildungen



Die Pflanzenalchemie ist eine uralte, Erde, Kosmos und Mensch umfassende, Weisheit. Diese Kraft wirkt in den Kardinal-Tinkturen, vom Körper bis in die emotionale Ebene des Seins. Die natürlichen Komplexmittel aus Kräutern, Obst, Gemüse, Beeren, Algen & Pilzen sind sorgsam nach Grundsätzen des Paracelsus hergestellt.

Kardinal-Tinkturen

*Ganzheitliche Komplexmittel
für Körper, Geist und Seele*

*Hergestellt nach
spagyrischen Grundsätzen*

**Spezielle Konditionen für Therapeuten & Wiederverkäufer:
Infopaket anfordern unter: schamberger@evolution-international.com**

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com

