

Man-Balance-25

Eingangs möchten wir uns bedanken bei Dr. W. Rösner, dessen Arbeit uns für unser Produkt inspiriert hat. Danken möchten wir auch der Heilpraktikerin Marianne Munz, die maßgeblich an der Entwicklung des Produktes beteiligt ist und die auch Mitautorin dieses Textes ist.

Auswirkungen unserer Stressgesellschaft durch Veränderung der Hormone und Nervenbotenstoffe zeigen sich bei Männern durchschnittlich ab dem 40. Lebensjahr - bei vielen inzwischen häufig schon wesentlich früher - an der zurückgehenden Muskelmasse zugunsten der Fettdepots, nachlassender Leistungsfähigkeit, zunehmender Lustlosigkeit und abnehmender Libido mit beeinträchtigter Herzgesundheit und verminderter Nierentätigkeit. Oftmals wird auch eine vergrößerte Prostata diagnostiziert.

Wie ist das möglich?

Es gibt viele Signalstoffe in unserem Organismus, die über den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilt werden. Dazu gehören auch unsere Hormone, insbesondere die Sexualhormone. Hormone stimulieren unseren Organismus, indem Botenstoffe die reibungslose Zusammenarbeit der einzelnen Zellen und der Organe steuern. Erst wenn wichtige Hormone in unserem Körper zu gering vorhanden sind, lassen unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit nach. Das macht sich oft nur schleichend in u.a. lähmender **Müdigkeit, langsamerem Denken, Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, erschwelter Regeneration, häufig wiederkehrenden Erkältungen, schlechter Stresstoleranz und Interesselosigkeit an Sex** bemerkbar.

Sexualhormone sind neben einer gut funktionierenden Sexualität für die Stabilisierung des Knochengerüsts, für die Durchblutung von Gehirn und Herz, für die Befeuchtung der Schleimhäute und vieles mehr verantwortlich.

Sexualität bringt dem Körper Erneuerung von Hormonen und Neurotransmitter, die auch vor Depressionen und Vereinsamung schützen. Deshalb verrät die individuelle Hormonsituation mehr über das biologische Alter des Menschen als das Geburtsdatum.

Sexualität mit erfüllter Lust kann stressbedingte Risikofaktoren, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes u.u.u. erheblich senken.

Sexuelle Aktivität und zärtliche Berührungen bringen Entspannung und Balance für Körper, Geist und Seele.

Mit **Man-Balance-25** besteht für Betroffene eine Möglichkeit, individuell an die persönliche Situation angepasst, die jeweilige Hormonsituation positiv zu beeinflussen.

Man-Balance-25 ist eine gezielt ausgeklügelte Mischung von natürlichen Stoffen zur Wiederherstellung verlorener Hormonspiegel und trägt dadurch zur Wiedererlangung körperlicher Vitalität und Leistungsfähigkeit bei, die sich auf die Sexualität allgemein und die Potenz im Besonderen auswirkt.

Man-Balance-25 wirkt je nach Leistungsabfall und auch Alter des Einzelnen mehr oder weniger schnell, weil der geschwächte Organismus unterschiedlich viel Zeit zur normalisierenden Regeneration und zur Wiedererlangung der verlorengegangenen sexuellen Potenz benötigt.

Man-Balance-25 dosiert man durchschnittlich mit 8 Kps. pro Tag. Natürlich muss jeder Anwender „seine individuelle Dosierung“ selbst finden. So kann eine Anwender bereits mit 4-6 Kps. pro Tag gute Ergebnisse erzielen, ein anderer dafür mit bis zu 12 Kps. Auch das

Körpergewicht und der allgemeine Gesundheitszustand spielen eine große Rolle. Selbst mit 16 Kps. pro Tag kann keine Überdosierung eintreten.

Zu den Inhaltsstoffen

Avena Sativa

Avena sativa, ein oft übersehenes Aphrodisiakum und kräftiges Tonikum, zeigte in mehreren Studien glänzende Ergebnisse, was die **Steigerung von Potenz und Libido angeht**. Enthält ähnlich wie Tribulus Saponine und Sterole, pflanzliche Bestandteile, die den menschlichen Sexualhormonen ähneln, und Testosteron aus seiner Proteinbindung befreien. Die Erhöhung des freien Testosteronanteils ist der Dreh- und Angelpunkt jeder Potenzsteigerung. Außerdem: Avena Sativa ist eine sehr nahrhafte Getreidesorte, die bei **allgemeiner Überanstrengung, geistiger Erschöpfung, Schlafstörungen und bei Überforderung des Organismus nach Krankheiten** die gesamte Stoffwechselfähigkeit stärkt, um den Tag-Nacht-Rhythmus wieder zu stabilisieren.

Forschungen durch das 'Institute for Advanced Study of Human Sexuality' in San Francisco, USA. Das Institut konzentriert sich, einem ausgeprägten Interesse für Fragen der sexuellen Leistungsfähigkeit nachkommend, auf die Erforschung, Entwicklung und Prüfung neuer Methoden und Produkte im Bereich sexueller Funktionen und Lust.

Es hat z.B. neuartige Informationsmedien zum Thema sowie Therapie-Programme entwickelt, Filme hergestellt, Lotionen und Befeuchter getestet und ist beratend in der Entwicklung von sexuellen Hilfsmitteln tätig. Seit über einem Jahrzehnt unternimmt es eigene Forschungen mit Menschen zur Thematik pflanzlicher Sexualtonika (Aphrodisiaka).

Volksgebräuche und Mythen sprechen seit Urzeiten davon, dass irgendwo in der wunderbaren Natur ein Aphrodisiakum, ein Liebestrank, existieren müsse, der die sexuelle Kraft von Männern wie Frauen steigern und erweitern könne. Zeugenaussagen für eine Vielzahl von Substanzen stapeln sich, jedoch nur wenige dieser Substanzen bestand den wissenschaftlichen Test auf Wirksamkeit und Anwendungssicherheit für die Mehrzahl der Anwender.

Die Forschungsabteilung des Instituts hat eine Anzahl pflanzlicher Produkte geprüft. Einige Vorhaben wurden eingestellt, weil die Produkte zwar durchaus stimulierend wirksam waren, jedoch auch Nebenwirkungen, die potentiell gefährlich und zumindest unangenehm waren zeigten. Ein biologisch standardisierter Extrakt von **Avena sativa** (gemeiner Hafer) zeigte jedoch vielversprechende Ergebnisse für Männer und Frauen.

Schon immer haben zwar Skeptiker die Existenz eines effektiven Aphrodisiakums angezweifelt, bereits die Anfangsuntersuchungen im Institut zeigten jedoch, dass selbst die ersten, noch wenig fortgeschrittenen Extrakte von Avena sativa für die meisten Anwender wirksam waren. Die später weiterentwickelten Formeln sind noch wirksamer für eine Mehrheit der Männer und Frauen.

Und das waren die Ergebnisse:

1979-1984: Sichtung der frühen Literatur, der Toxikologie, schon vorhandener Tierstudien und experimentelle Prüfung von Extraktionsprozessen. Ergebnis: Studien an Menschen sind unbedenklich und vielversprechend.

1985-1987: Das Pilotprojekt prüfte die Wirkung von Avena sativa Extrakt auf sexuelles Verlangen, Leistungsfähigkeit und Befriedigung erwachsener freiwilliger Männer und Frauen über 6 Wochen.

In der doppelblinden cross-over Studie erhielt zunächst Gruppe 1 (Männer und Frauen) 300 mg Avena sativa täglich für 28 Tage, Gruppe 2 erhielt Placebo. Später erhielten dann auch noch die Mitglieder von Gruppe 2 Avena sativa und Gruppe 1 Placebo (cross-over). Nur die Männer, nicht die teilnehmenden Frauen, zeigten signifikant zunehmenden Sex-drive unter Avena sativa. **Sie berichteten über verstärkte Erektionskraft und mehr Lustgefühl beim Verkehr. Manche Teilnehmer hatten sogar wiederholte Orgasmen.**

Hormonelle Untersuchungen an ausgewählten Teilnehmern der doppelblinden Cross-over-Studie sowie an anderen Patienten, die Hilfe für ein befriedigenderes Sexualleben suchten, wurden angestellt. Regelmäßige Blutproben wurden genommen vor und während der Einnahme des Produkts. Die Ergebnisse zeigten Veränderungen des Gonadotropin-releasing-Hormon (einem hypothalamischen Hormon, das die Produktion von Sexualhormonen in Hoden und Eierstöcken anregt), sowie Zunahmen des Testosteronspiegels, wenn die Ausgangswerte niedrig oder normal waren.

1986-1988: Klinische Einzelfallstudien untersuchten die Wirkung von Avena sativa Extrakt auf Männer und Frauen, die professionelle Sexualtherapeuten aufsuchten. Die Teilnehmer wurden instruiert, das Produkt entweder täglich oder episodisch einzunehmen. Die Ergebnisse waren nicht ganz einheitlich: Die Mehrheit der Anwender zeigte sich deutlich gebessert, manche hatten nur geringgradige Verbesserungen und manche blieben unverändert.

Eine Optimal-Dosis-Studie prüfte die Wirkungen einfacher und doppelter Dosierungen von Avena sativa Extrakt auf Männer, bei denen urologisch sexuelle Funktionsstörungen verschiedener Ursachen festgestellt worden waren. Männer, die nach 30 Tagen nicht befriedigend auf täglich 300mg reagierten, erhielten 600mg täglich für weitere 30 Tage. Die Ergebnisse zeigten deutliche Verbesserungen in der zweiten Phase bei den meisten Männern, die nicht auf die 300mg-Dosis befriedigend reagiert hatten.

1989-1992: Die phytotherapeutischen Formeln wurden von Dr. Haroian und ihrem Team neu getestet, mit der gleichen Methode wie beim Pilotprojekt und mit doppelblindem-cross-over Design, angereichert mit Einzelfallstudien und klinischen Versuchen.

1995-1998: Neue Forschungen erbrachten eine geschlechts-spezifische Formel für Frauen, die eine besondere Form von Sabal serrulata (Sägepalme) enthält, und die nach Aussagen des Instituts für Frauen als wirksam empfohlen werden kann. Es war entdeckt worden, dass Frauen aufgrund der höheren Dichte von Testosteron-Rezeptoren im Gehirn (!) eine potentere Form von Avena benötigen, ergänzt mit Sägepalmextrakt, um den gleichen Stimulationseffekt zu erleben wie Männer. Die Formel wurde daraufhin in einer speziellen "for women"-Version abgewandelt, um auch Frauen den aphrodisischen Effekt zu verschaffen.

Erklärend muss hinzugefügt werden: Hormonprofiltests zeigten, wie bereits erwähnt, dass Avena sativa den Anteil freien, ungebundenen Testosterons im Blut erhöht. Testosteron ist nicht nur für die männliche Power, sondern auch für die weibliche Libido von entscheidender Bedeutung. Diese Erkenntnis führt moderne Anti-Aging-Ärzte dazu, auch den Testosteronspiegel von Frauen zu messen und z.B. durch DHEA-Gaben bei Bedarf anzuheben (Achtung: DHEA erhöht zwar bei Frauen den Testosteronspiegel, nicht jedoch bei Männern).

Die bisher bekannten Untersuchungen zeigen, dass 300 mg Avena sativa Extrakt bei 68-70% der Männer und bei 76% der Frauen effektiv ist. Die erwähnte Optimaldosis-Studie lässt vermuten, dass einem Großteil der verbleibenden ca. 30% mit der verdoppelten Menge geholfen werden könnte.

Chili

Chili ist reich an natürlichem Vitamin C, Flavone, Karotinoide und Capsaicin. Die durch Chili produzierten Verdauungssekrete beeinflussen positiv die Darmperistaltik, Herzfunktion und die Aktivität der Nebennierenrinde und deren Corticoidherstellung.

Cholin

Cholin ist ein sehr wichtiger Stoff zur körpereigenen Acetylcholinbildung. Acetylcholin ist ein Botenstoff zur Reizleitung, die an jeder Körperbewegung maßgeblich beteiligt ist und definitiv in positiver Weise in den Nervenstoffwechsel eingreift.

Chrysin

Chrysin ist ein Bioflavonoid, das in den Enzymstoffwechsel von Aromatase eingreift, um übermäßige Umwandlung von männlichen Geschlechtshormonen in weibliche zu normalisieren. Chrysin hat neben der potenz- und vitalitätssteigernden Wirkung auch eine krebsvorbeugende Wirkung auf östrogenempfindliche Tumore bei gleichzeitiger Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen. Dazu kommt, dass Chrysin als hervorragendes Antioxidans entzündungshemmende Eigenschaften entfaltet, die möglicherweise in den Alterungsprozess „verjüngend“ eingreifen.

Eine Studie in Journal of Steroid Biochemical Molecular Biology (1993;Vol 46, No 3) zeigte, daß Chrysin von allen Bioflavonoiden die ausgeprägteste aromatase-hemmende Potenz hat. Dabei wurden 10 Bioflavonoide (wie Rutin, Genistein, Tee-Katechine u.a.) verglichen mit den Wirkungen des Arzneistoffes Aminoglutethimide. Nur Chrysin konnte gleiche Wirksamkeit zeigen wie das rezeptpflichtige Arzneimittel.

Die Wissenschaftler zogen aus Ihren Untersuchungen den Schluß, dass es möglicherweise der Chrysin- und Flavonoid-Gehalt mancher Nahrungsmittel sei, der für die krebsvorbeugende Wirkung gemüsericher Nahrung verantwortlich ist.

Während der krebsvorbeugende Effekt sicher hauptsächlich für Frauen von Interesse ist (es gibt einige östrogen-empfindliche Tumoren bei Frauen, wie z.B. Brustkrebs), liegt bei Männern der Hauptfokus eher im Bereich "**Wiederherstellung jugendlicher Testosteronspiegel**" mit **all den damit verbundenen positiven Wirkungen wie: Potenz- und Vitalitätssteigerung, Stimmungsaufhellung, Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen und Verminderung altersbedingten Muskelschwundes.**

Der Vorteil der Verwendung von Pflanzenextrakten, wie z.B. Chrysin, gegenüber Arzneimitteln ist der, dass hier auch noch positive Nebeneffekte zum tragen kommen, die die Arzneimittel nicht haben: Chrysin ist nicht nur ein Aromatasehemmer, sondern auch ein hervorragendes Antioxidans, hat also vitaminartige Effekte. Es hat gezeigt, entzündungshemmende Eigenschaften zu entfalten. Da Alterung von immer mehr Wissenschaftlern auch als ein Prozess fortschreitender chronisch-entzündlicher Prozesse gesehen wird, mit Auswirkungen auf Gefäße, Gehirn, Gelenke, Herzklappen usw., kommt Chrysin wahrscheinlich auch ein AntiAging-Effekt zu. **Für Männer ist es gleichsam der ideale Testosteron-Förderer und damit ohnehin ein Verjünger par excellence.**

Wie bereits dargestellt, zum Thema Impotenz, kann die Steigerung des Spiegels des freien, bioverfügbaren Testosterons dramatische Effekte auf Sex-Drive, sexuelle Leistungskraft und Befriedigung haben.

Noch ein anderer Effekt von Chrysin trägt zur Libidosteigerung bei: Ein häufiger Grund für mangelnde sexuelle Zufriedenheit bei Männern ist arbeitsbedingter Stress und Angst. Auch sexueller Leistungsdruck, übertrieben empfundener Erwartungsdruck, kann Männer daran hindern, ausreichende Erektionen erreichen oder halten zu können. Die **angstlösenden Eigenschaften von Chrysin** wurden in einem Placebo-kontrollierten Tierversuch untersucht (Pharmacology Biochemistry and Behavior (1994, Vol 47), wobei Mäusen entweder Chrysin oder Diazepam (Valium) oder Placebo gegeben wurde. Dabei zeigt sich, daß die "Chrysin-

Mäuse" genauso entspannt waren wie die Diazepam-Mäuse, jedoch waren sie nicht müde, sondern unverändert wach. Mit anderen Worten: Chrysin bewirkte eine Entspannung im Gehirn, ohne die motorischen Eigenschaften zu behindern (was bei sexueller Aktivität auch nicht erwünscht wäre). Eine weitere Studie an Ratten bestätigte 1997 die entspannenden Eigenschaften von Chrysin und zeigte, daß Chrysin im Unterschied zu Diazepam nicht Gedächtnis und Konzentration beeinträchtigt.

Zusammengefaßt spricht alles dafür, daß Chrysin in dreifacher Hinsicht als Potenzmittel wirkt:

- **Es erhöht den Spiegel freien Testosterons**
- **Es vermindert überschüssiges Östrogen**
- **Es wirkt angstlösend**

Chuchuhuasi

Die peruanischen Shipiboindianer sowie viele westliche Therapeuten schätzen Chuchuhuasi als **Tonikum und Aphrodisiakum**.

Damiana

Damiana ist ein Aphrodisiakum, das bei Männern und Frauen gleichermaßen steigernde Wirkungen auf die Libido entfaltet. Damiana wirkt der Erschlaffung der männlichen und weiblichen Sexualorgane entgegen, damit sexueller Schwäche in jeder Hinsicht vorgebeugt wird. Mexiko ist die ursprüngliche Heimat dieses kleinen Busches. Abgesehen davon, daß sie in der Produktion eines beliebten mexikanischen Likörs mit Namen "Damiana" verwendet wird, erfreut sich diese Pflanze einer langen Vorgeschichte im Gebrauch als Aphrodisiakum. Es werden ihr Libido steigernde Wirkungen auf Männer und Frauen gleichermaßen zugesprochen.

Auch gilt Damiana als wichtiger Bestandteil der Volksmedizin in Mexiko und wird bevorzugt für die Behandlung weiblicher Sterilität, von Impotenz, Diabetes, Blaseninfekten und Asthma eingesetzt.

Neuere Untersuchungen aus Mexiko unterstützen die Anwendung von *Turnera diffusa*, wie Damiana auch oft genannt wird, für Diabetes mellitus. In einem im Juni 1998 in der Zeitschrift "Ethnopharmacology" veröffentlichten Artikel untersuchten Forscher 28 verschiedene traditionelle Pflanzenarzneien hinsichtlich ihres anti-hyperglykämischen Effekt, also ihrer Fähigkeit, den Blutzuckerwert zu senken. Damiana war eine von acht Pflanzen, die sehr vielversprechende Wirkung in dieser Hinsicht zeigte.

Raschere Erholung "danach"

Italienische Forscher erzielten in Tierversuchen mit Ratten Ergebnisse, die die volkstümliche Beliebtheit von Damiana als Sexualstimulans rechtfertigen. Mit Damiana gefütterte sexuell inaktive und impotente Ratten hatten danach deutlich mehr Ejakulationen und erheblich gehäufte Kopulationen. Die Erholungszeit nach der Paarung verminderte sich drastisch.

Es ist uns bisher noch nicht gelungen ein reines Damiana-Mittel zu finden. Meist wird Damiana in Kombination mit anderen Aphrodisiaka, wie Yohimbe, Maca, Catuaba u.a., verwendet. Das hat jedoch seinen Grund in der Beobachtung, daß Kombinationen mehrerer Komponenten oft besser wirken.

Damiana kombiniert mit Maca, Tribulus, Ginseng u.a. Stoffen trägt erheblich zu einem wirkungsvollen und gut verträglichen Mix bei.

Schizandra Extrakt

Fructus Schizandra Extrakt ist ein Tonikum, das Leber und Niere energetisch unterstützt. Es wird zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lebererkrankungen und bei

Erkrankungen des zentralen Nervensystems verwendet. Der Extrakt beruhigt leicht und ist für die Unterstützung der sexuellen Ausdauer bekannt.

Ingwer Extrakt

Ingwer Extrakt enthält bitter und scharf schmeckende Stoffe, die an den Schmerz- und Wärmerezeptoren angreifen. Die durchblutungsfördernden Stoffe zeigen eine aphrodisierende Wirkung.

Epidemium - Herba Epimedii Extrakt

Herba Epimedii Extrakt ist ein sehr geschätztes Stärkungsmittel der chinesischen Kräuterheilkunde und wird zur Unterstützung der sexuellen Aktivität verwendet.

L-Arginin

L-Arginin ist eine wichtige Aminosäure, die für den Stoffwechsel der Muskeln wichtig ist, ganz besonders für die Regelung des Gefäßtonus. Die Aminosäure "Arginin" ist ein Vorläufermolekül des Stickoxids (NO), eines Moleküls, dessen weitreichende und erstaunliche Wirkungen im Organismus erst vor kurzem entdeckt wurde (wofür 1998 ein Nobelpreis verliehen wurde). Wird Arginin vermehrt zugeführt, mit einem arginin-haltigen Präparat, steigt der NO-Spiegel an. Die Folge ist u.a. eine Entspannung der Blutgefäßwände und damit eine Durchblutungsverbesserung ganz allgemein, auch des Penis. Auch Viagra wirkt im übrigen über eine Anreicherung des Stickoxids - allerdings nutzt es einen anderen, sehr abrupten Stoffwechselfad.

Im Unterschied zu Viagra wirkt Arginin nicht sofort - der Effekt auf die Potenz stellt sich nach einigen Tagen ein. Dafür ergeben sich aus der Einnahme von Arginin keine Gefahren: selbst hohe Aufnahmen von 10-20 Gramm pro Tag werden meist ohne Nebenwirkung vertragen (selten Magenprobleme - dann mit geringer Menge beginnen und langsam erhöhen!). Die Effekte von Arginin sind sehr vielfältig und lohnend (weiteres folgt unten):

- **verbesserte Erektionskraft durch Stickstoffretention**
- **verbesserte Durchblutung durch Gefäßwandentspannung**
- **Reduzierung von erhöhtem Blutdruck (und damit eine erwägenswerte Alternative zu impotenzfördernden Betablockern und Calciumantagonisten)**

Neben dieser gefäßerweiternden Wirkung hat Arginin oft auch einen weiteren positiven Effekt: es fördert die Ausschüttung von Wachstumshormon aus der Hirnanhangdrüse (Hypophyse).

Damit sind wir beim zweiten potenz-relevanten Thema dieser Seite, der Wachstumshormon-Somatomedin-C-Achse. Wachstumshormon (STH) ist DAS Regenerationshormon des Organismus. Alle Regenerationsvorgänge werden in seiner Anwesenheit erheblich verstärkt.

Maca

Maca enthält bioaktive Substanzen, Aminosäuren, Mineralstoffe, Vitamine und hormon-ähnliche Substanzen, die für eine verbesserte Durchblutung vor allem im Bereich des Beckens sorgen. Die Substanzen regen beim Mann die Bildung von Testosteron und bei der Frau die Bildung von Östrogen an. Maca wirkt entspannend und hilft Stress und Ängste abzubauen und erhöht im gleichen Maße die Libido.

Maca hat ernährende, vitalisierende und fruchtbarkeitsfördernde Eigenschaften. Die traditionelle Peruanische Kräutermedizin verwendet Maca als Immunstimulans und für Wechseljahrsbeschwerden, aber auch für Sterilität. Maca scheint darüber hinaus auch Inhaltsstoffe zu enthalten, die sexuelle Funktionen unterstützen.

Maca: Verdreifachung der sexuellen Aktivität

Die chemische Analyse ergibt den Nachweis biologisch aktiver aromatischer Isothiocyanate, speziell p-methoxybenzyl-Isothiozyanate, die bekannt aphrodisische Eigenschaften haben. Die

weitere Analyse zeigt Glucosinolate, die möglicherweise die Fruchtbarkeitsfördernden Effekte erklären.

Soweit wir wissen, existiert bislang lediglich eine systematische Studie über die aphrodisischen Eigenschaften von Maca. Die Zeitschrift "Urology" veröffentlichte im April 2000 die Arbeit der chinesischen Forscher Zheng et al., die die Wirkung von Maca auf das sexuelle Verhalten von Mäusen gemessen hatten. Das Ergebnis dieser Untersuchung war frappierend: die mit Maca gefütterten Mäuse waren sexuell ca. 3-mal so "aktiv" wie die normal weitergefütterten Vergleichsmäuse. Zudem zeigten Mäuse mit Erektionsstörung - ja, man glaubt es kaum, so etwas gibt es auch bei Mäusen - deutliche Besserung der Symptomatik. Die Forscher schließen: "Die vorliegende Studie zeigt erstmals eine aphrodisische Aktivität von *L. meyenii* (Maca), einer Bergpflanze der Anden."

Die Erfahrungen der Anwendungen beim Menschen zeigen, daß sich die tonisierende Wirkung von Maca über längere Zeiträume aufbaut. Falls Sie Maca für sich alleine versuchen möchten, geben Sie ihm 3 Monate Zeit und nehmen Sie mindestens 600 mg pro Tag! In Kombinationspräparaten, die wir generell eher empfehlen, können es auch weniger sein. Mehrere Komponenten ergänzen sich dann synergistisch.

Muir Puama

Muir Puama ist eine pflanzliche Substanz mit reichlich freien Fettsäuren, Ölen und pflanzlichen Sterolen, wie z.B. Beta-Sitosterole, die als Aphrodisiakum und Sexualtonikum zur unterstützenden Behandlung bei Impotenz, Libidoverlust, allgemeiner Erschöpfung, Lustlosigkeit oder Schwäche zur Anwendung kommen.

Die ersten europäischen Abenteurer und Reisenden in Amazonien waren so beeindruckt von der Wirkung Muira's, das übrigens auch Potenzholz genannt wird, dass sie einiges davon mit nach Hause nahmen. Sie berichteten, die Eingeborenen verwendeten es als Getränk bevor sie sich paarten....

Aufgrund seines langen Gebrauchs in England, ist Muira, manchmal liest man auch Mara puama, immer noch in der britischen "Herbal Pharmacopoeia", dem Heilpflanzenbuch, als Mittel bei Verdauungsproblemen und Impotenz aufgeführt.

Deutliche Vitalisierung und Verstärkung des Sexualtriebes

Im heutigen Brasilien wird Muira puama immer noch als Potenztonikum gebraucht. In pulverisierter Form sowie als Tee wird es in verschiedenen Naturheil-Shops angeboten. Jeder Eckimbiß bietet es als Bestandteil einer "Bomba bahiana", einem Vitamin-Powerdrink mit Catuaba, Guarana, Gelée Royal und Acaí an. Diese weite Verbreitung in der "Volksanwendung" in Brasilien ist ein klarer Hinweis auf die gewünschte Effizienz. Europäer jedoch suchen nach systematischeren Wirksamkeitsnachweisen. Neuere Studien haben die traditionellen Anwendungsgebiete bestätigt.

Dr. Jacques Waynberg, Institut für Sexuallforschung in Paris, behandelte 262 männliche Personen mit vermindertem Sexualtrieb und Erektionsstörung mit 1 bis 2,5 g Muira-Extrakt pro Tag. Bereits nach 2 Wochen berichteten 51% der von Erektionsstörung Betroffenen über deutliche Verbesserung. 62% derjenigen, die über schwachen Sex-Trieb klagten, sprachen von einem deutlich dynamisierenden Effekt.

Eine zweite Studie von Waynberg umfasste 100 Teilnehmer, die unter Impotenz, Libidoverlust und sexuellen Problemen infolge allgemeiner Schwäche, Erschöpfung, Kraftlosigkeit oder Hinfälligkeit litten. Nach der Behandlung war bei 66% der Teilnehmer eine deutliche Zunahme der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr festzustellen. Von 46 Teilnehmern, die über Lustlosigkeit klagten, sagten 70%, ihre Libido habe sich erheblich verbessert. 55% sagten aus, sie könnten jetzt die Erektion während des Verkehrs konstant aufrechterhalten. Andere

Vorzüge, die auffielen, waren verminderte Erschöpfung, verbesserter Schlaf und gehäufte Morgenerektionen.

Muirapuama war umso wirkungsvoller, je weniger psychosomatische Probleme involviert waren. Bei den 26 Teilnehmern, die mit "sexueller Schwäche" ohne erkennbare psychosomatische Probleme diagnostiziert worden waren, **behob Muira die Schwäche bei allen Teilnehmern (100%), Lustlosigkeit bei 85% und Erektionsstörungen bei 90% der Fälle.**

Ginseng Extrakt

Ginseng ist bekannt für verbesserte Leistungsfähigkeit bei verminderter Erschöpfung, allgemeine Verbesserung des Gesundheitsstandes und der Konzentrationsfähigkeit. Ginseng verbessert die Fähigkeit, Stresssituationen leichter zu bewältigen und mit Belastungen einfacher fertig zu werden.

Was macht Eleutherococcus so einzigartig ?

Zunächst ein kurzer Bezug auf den (noch) bekannteren Verwandten: koreanischen Ginseng. Lazarov war natürlich von koreanischem Ginseng ausgegangen. Die Verträglichkeit erwies sich jedoch teils als problematisch: Hitzewallungen, Verstopfungen und Übererregung waren häufigere Nebenwirkungen, die die Steuerung schwierig machten. Zudem war es deutlich zu teuer für die geplanten russischen Einsatzzwecke.

In Eleutherococcus fand Brekhman eine mildere und preiswertere Alternative, von der auch größere Mengen von empfindlichen Personen immer gut vertragen wurden. Eleutheroside scheinen weitaus verträglicher zu sein als die kräftigen Ginsengoide.

Eine Langzeitstudie z.B. über 10 Jahre mit 60000 Arbeitern der Volzhsky Automobilwerke in Tolyatti (Russland) zeigte eine 25% Reduzierung von Abwesenheits- und Krankheitszeiten der Teilnehmer. Grippeerkrankungen wurden um 40% vermindert - allgemeine Verbesserung des Gesundheitszustandes.

Andere Studien zeigten Verbesserungen der Reaktionszeiten, der Konzentrationsfähigkeit und der Arbeitspräzision. Verbesserungen im Hör- und Sehvermögen, sowie in der Koordinationsfähigkeit waren weitere Ergebnisse der neurologischen Untersuchungen.

Tests an Sportlern zeigten, dass maximale Sauerstoffaufnahme, maximaler Sauerstoffpuls, Höchstleistung und Regenerationsgeschwindigkeit durch Eleutherococcus (im Vergleich mit Placebo) erheblich gesteigert wurden.

Beobachtungen an Gewichthebern, Ringern und Turnern zeigten verbesserte Leistungsfähigkeit, verminderte Erschöpfung, verbesserte Stimmung und körperlichen Zustand der Probanden. Bei gesunden Sportlern zeigten sich Ausdauersteigerungen um durchschnittlich 64% bei gleichzeitig verminderten Laktatwerten (ein Parameter für die Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme) und anhaltend geringeren Blutdruckwerten (Stressparameter).

Eleutherococcus ist also eher ein allgemeines Tonikum - kein Aphrodisiakum im engeren Sinn. Dennoch wird es in viele Formeln für sexuelle Tonisierung sinnvollerweise eingeschlossen. Es verbessert ganz allgemein die Fähigkeit mit Belastungen aller Art (Stress) leichter fertig zu werden. Es wird daher auch als Adaptogen bezeichnet - ein Mittel also, das die Anpassung (Adaptation) an Stress erleichtert.

Kein Mittel kann alleine für sich schon 100% aller Problemfälle erfolgreich beeinflussen. Kombinationspräparate haben daher bessere Chancen. Eleutherococcus kombiniert z.B. mit Yohimbe, Tribulus, Damiana u.a. Stoffen trägt erheblich zu einem wirkungsvollen und verträglichen Mix bei.

Tribulus Terrestris Extrakt

Tribulus Terrestris Extrakt ist durch die Substanz Protodioscin als pflanzlicher « Testosteron-Booster » bekannt und steigert auf natürliche Weise körperliche Leistungsfähigkeit, erhöht Ausdauer und Energie, unterstützt Blutbildung und Immunsystem und hilft bei Sexualstörungen. In Indien als Ikshugandha bezeichnet, ist eine Pflanze, die seit urdenklichen Zeiten in Ost-Indien für die Behandlung von sexuellen Problemen bei Männern wie Frauen verwendet wird.

Auch William Boericke, amerikanischer Arzt und Verfasser einer der größten homöopathischen Arzneimittellehren, schrieb 1927 darüber: "nützlich bei Schwächezuständen der Sexualorgane wie Impotenz, Ejaculatio praecox (vorzeitiger Samenerguss) und Oligospermie (Samenverarmung), Prostatitis,..., und sexuelle Neurasthenie (sexuelle Schwäche) ... in vorgerücktem Alter"

Nicht nur in vorgerücktem Alter, sei hinzugefügt. Diese eindrucksvolle Liste, von chronischen Skeptikern auch gerne als "Indikationslyrik" abgetan (man verschreibt lieber Viagra oder Hormontabletten ...), erfährt durch neuere Untersuchungen Unterstützung.

Testosteronanstiege für Manneskraft

Tribulus wurde ausgiebig und mit Erfolg getestet und zeigte sich wirksam in der Verbesserung der Spermienqualität und -beweglichkeit. Libido (Sexdrive) und sexuelle Leistungsfähigkeit bei Versuchstieren und Menschen stiegen an. Body-BUILDER nutzen es ebenfalls.

Die Einnahme von Tribulus bewirkt Anstiege von LH (LH = luteinisierendes Hormon, ein Hormon der Hirnanhangdrüse, das die Hoden anregt, Testosteron, das wichtigste männliche Sexualhormon, zu produzieren.) um 72% und des Spiegels von freiem, biologisch aktiven Testosteron (männliches Geschlechtshormon) um 41%. LH, das luteinisierende Hormon, ist ein Hormon der Hirnanhangdrüse, das die Zellen der Hoden anregt, die Testosteron produzieren, die Leydig'schen Zellen.

Die Wirkung von Tribulus ist jedoch komplex. Da es eindeutig die Spermienproduktion verbessert (wie auch schon Boericke 1927 beobachtete!), muß es auch die Wirkung von FSH verbessern. FSH ist das follikel-stimulierende Hormon, ein anderes Hormon der Hirnanhangdrüse, das die Zellen der Hoden aktiviert, die die Spermien produzieren, die sog. Sertoli-Zellen. Die Befunde zeigen dabei, dass Tribulus nicht die FSH-Freisetzung (FSH = follikel-stimulierende Hormon, ebenfalls von der Hirnanhangdrüse ausgeschüttetes Hormon, das die Hoden anregt, vermehrt Samen zu produzieren.) aus der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) erhöht. Die Vermutungen gehen deshalb dahin, dass es als Resensitizer wirkt, also als eine Substanz, die auf die FSH-Rezeptoren in den Hoden sensibilisierend wirkt, so dass diese Zellen wieder verbessert auf die FSH-Stimulation durch die Hirnanhangdrüse reagieren - so wie bei jüngeren Männern.

Verjüngungseffekte durch Rezeptor-Resensibilisierung

Im Hintergrund dieser Auffassung steht die Beobachtung nachlassender Rezeptorsensibilität vieler Zellen des Organismus mit fortschreitendem Alter.

Das betrifft sicher die Insulinrezeptoren (daraus resultiert Altersdiabetes) und die Zellen des Hypothalamus (eines Teils des Gehirns), die an der Nebennierensteuerung via ACTH (ACTH = adreno-cortico-tropes Hormon: von der Hirnanhangdrüse ausgeschüttetes Hormon, das die Nebennierenrinde anregt, Cortisol zu produzieren.) beteiligt sind (altersbedingte Cortisolspiegel-Anstiege und verminderte Schwankungsbreite sind die Folgen).

Letzteres bildet die Grundlage der sog. neuroendokrinen Theorie der Alterung des russischen Forschers Prof. Vladimir Dilman, in den USA v.a. durch Ward Dean propagiert.

Vermutlich unterliegen nicht nur die Zellen des Hypothalamus dieser zunehmenden Trägheit, sondern eben auch die Sertoli-Zellen des Hodens, mit der Folge verminderter Ansprechbarkeit auf hormonelle Stimulation durch FSH - eine 'altersbedingte' Qualitätsverminderung des Samenergusses verursachend.

Allgemeine Anti-Aging-Wirkungen

Kürzlich, im Jahr 2000, wurde durch eine klinische Studie die **Wirkung von Tribulus auf die sexuelle Lust und Erektionsfähigkeit bestätigt**. Forscher an der Medizinischen Hochschule Surabaya in Indonesien untersuchten "Protodioscin", einen Inhaltsstoff, der aus Tribulus isoliert worden war. Sie fanden, daß das in Tribulus enthaltene Protodioscin im Körper in DHEA (DeHydroEpiAndrosteron - ein Hormonvorläufer von Testosteron) umgewandelt wird. Das ist sicher nur ein Teil der Wirkprinzipien dieser offenbar sehr vielgestaltig wirkenden Pflanze.

Tierstudien, die kürzlich in Neuseeland durchgeführt wurden, zeigten, daß dieses Protodioscin die Ansprechbarkeit der Zellen des Schwellkörpers des Penis auf Acetylcholin (ein Nervenbotenstoff, der für die Erektion wichtig ist) um 10%, auf Nitroglycerin um 24% und auf Stimulation durch ein elektrisches Feld um 10% erhöht. Letzteres ist ein Indikator für die Stimulierbarkeit durch Reiben. Auch hier sieht man also re-sensibilisierende Effekte! Die Forscher schlossen aus ihren Untersuchungen, dass die Erektionsverbesserung und aphrodisierende Wirkung Folge erhöhter Stickoxid (NO) Freisetzung durch Gefäßwände und nitrinerge Nervenenden sei.

Wie auch immer, die Wirkungen von Tribulus scheinen vielfältig und vorteilhaft zu sein.

Nebenwirkungen?

Allenfalls vermehrter Harndrang, denn es wirkt auch diuretisch.

Überempfindlichkeitsreaktionen können nie, auch bei pflanzlichen Mitteln nicht, ausgeschlossen werden. Allgemein kann bei älteren Männern die vermehrte Testosteronproduktion theoretisch durch Verstoffwechslung in Richtung Östrogen (Aromatisierung) und DHT (eine andere Form von Testosteron) auch zu Prostatavergrößerung beitragen.

Dem sollte, ab 45 J., über ein Programm zur Vorbeugung - siehe eBook zum Thema Prostata auf <http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/> - entgegengewirkt werden.

Yohimbe Extrakt

Yohimbe Extrakt wirkt auf das Nervensystem durch natürlichen Stressabbau, der zu einer Anreicherung des Nervenbotenstoffs Acetylcholin führt. Da Acetylcholin ein Gegenspieler von Adrenalin ist, wird Noradrenalin vermehrt wirksam, was sich entsprechend auf das Lustzentrum des Körpers auswirkt.

Seit Jahrhunderten wird eine Teezubereitung aus der inneren Rinde des Baumes verwendet, um Männlichkeit und sexuelle Kraft zu erhöhen. Sie ist auch der traditionelle "Treibstoff" hinter alten sexuell-ekstatischen Stammesritualen, von denen berichtet wird, sie dauerten bis zu 14 Tage lang! Rituale, die ohne die Anwendung dieses kraftvollen Gebräus wahrscheinlich nie möglich wären.

William Boericke, amerikanischer Arzt und Verfasser einer der größten homöopathischen Arzneimittellehren, schreibt 1927 zu Yohimbe: "Regt die Sexualhormone an und wirkt auf Zentralnervensystem und Atemzentrum. Ein Aphrodisiakum in physiologischen Dosen, aber kontraindiziert bei allen akuten und chronischen Entzündungen der Bauchorgane."

Natürlicher Stressabbau fördert die Potenz

Yohimbin, ein Indol-Alkaloid, das für die Wirkung von Yohimbe verantwortlich gesehen wird, verstärkt einen biochemischen Ablauf, dem eine Schlüsselrolle bei der männlichen Erektion

zukommt: Yohimbin wirkt hemmend auf ein spezifisches Netzwerk von Nervenzellen, die man als alpha-2-adrenerges System, ein Untersystem des allgemeinen adrenergen Systems, bezeichnet. Das adrenerge System bedient sich des Hormons "Adrenalin", das weithin bekannt ist als ein Stresshormon. Eines von mehreren Stresshormonen, sei hinzugefügt.

Yohimbin (Yohimbe) regelt die Aktivität des alpha-2-adrenergen Systems herunter, indem es Rezeptoren blockiert, die für die Aktivierung dieses Systems im Stressfall zuständig sind. Es hemmt also die Aktivierung eines Teils des adrenergen Systems und sorgt somit für eine Art Stress-Reduzierung, vereinfacht gesagt.

Ein körpereigener, natürlicher Blocker dieser alpha-2-Rezeptoren tritt ohnehin bei jeder Erektion normalerweise in Aktion. Die Hemmung des alpha-2-adrenergen Systems erhöht den Blutfluß durch die Arterien in das Glied, während gleichzeitig der Abfluß von Blut durch Venen gedrosselt wird. Darüberhinaus führt die alpha-2-Blockade zu Anreicherung von Acetylcholin, einem Gegenspieler des Adrenalins und Nervenbotenstoff, der eng mit dem Vorgang der Erektion verknüpft ist.

Anregung des "Sex-Zentrums" im Gehirn

Yohimbin's alpha-2-Blockade ist auch gleichzeitig zentral, d.h. im Gehirn, aktiv - Steigerung des Sexualtriebes.

Yohimbin erhöht den Blutspiegel des Nervenbotenstoffs "Noradrenalin" um 66%.

Noradrenalin stimuliert das Sexual-Zentrum des Gehirns im Hypothalamus (einem Hirnteil) und gilt als einer der pro-sexuellen körpereigenen Stoffe.

Zusammenfassend, wirkt **Yohimbe** zunächst also nicht unähnlich wie Viagra auf den **Blutzufluß in das Glied durch arterielle Gefäßerweiterung**. Dementsprechend können Überdosierungen auch zu Hitzegefühlen führen. Ein Einfluß auf Stick-Oxid (NO) und Cyclo-GMP-Stoffwechsel, wie bei Viagra, ist von Yohimbin nicht bekannt. Yohimbe hat im Unterschied zu Viagra, wie oben erklärt, auch **einige zentral-stimulierende Eigenschaften - Anregung des Sexdrive**.

Oft ist es vorteilhaft, verschiedene pflanzliche Komponenten miteinander zu kombinieren. Yohimbe kombiniert mit Tribulus, Damiana, Ginseng u.a. Stoffen trägt zu einem wirkungsvollen und verträglichen Mix bei.

Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 und Vitamin E

B-Vitamine und Vitamin E sind wichtig für alle Stoffwechselfvorgänge und greifen in den Wiederaufbau verlorengegangener Hormone positiv ein.

Selen und Zink

Selen und Zink unterstützen den Regenerationsprozess und die Stärkung des Immunsystems.

Bitte beachten:

Man-Balance-25 ist im Allgemeinen gut verträglich. Sollten jedoch Überempfindlichkeit auf angegebene Inhaltsstoffe bestehen, sollte **Man-Balance-25** nicht angewendet werden.

Umfassende Informationen zum Thema und zu den Einzelstoffen finden Sie auf dieser Seite: <http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/>

Inhaltsstoffe pro Kapsel:

Avena sativa-Extrakt (4:1)	40,00 mg
Cayenne-Pfeffer (Chili) Fruchtpulver	7,50 mg

Cholin bitartrat (40% Cholin)	25,00 mg
Chuchuhuasi (Maytenus krukovii) Rinde gemahlen	30,00 mg
Damiana, Blätter gemahlen	50,00 mg
Schizandra Beeren-Extrakt (5% Schizandrin)	28,00 mg
Ingwer Wurzel-Extrakt (10:1)	30,00 mg
Epimedium Extrakt (95% icariin)	30,00 mg
L-Arginin	100,00 mg
L-Chrysin	50,00 mg
Maca Wurzel gemahlen	30,00 mg
Muiru Puama Extrakt (10:1)	30,00 mg
Kudzu Extrakt (20:1)	18,00 mg
Ginseng Extrakt (80% ginsenosides)	30,00 mg
Selen-Hefe (0,13% Se)	7,50 mg
Tribulus terrestris Extrakt (90% Saponin)	50,00 mg
Vitamin B1 (Thiamin HCL)	1,40 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,60 mg
Vitamin B3 / PP (Nicotinamid)	10,00 mg
Vitamin B5 (Calcium-Pantothenat)	15,00 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin HCL)	2,00 mg
Vitamin B9 (Folsäure)	4,00 mg
Vitamin B12 (Cyanocobalamin) 0,1%	1,00 mg
Vitamin E nat. (d- α -tocopheryl suc. 1210 iE)	9,00 mg
Yohimbe Rinde gemahlen	30,00 mg
Zink-Gluconat (15% Zn)	40,00 mg