

## Yohimbe

Der Rinde des Yohimbebaumes werden psychoaktive, leicht psychedelische und eine **aphrodisische Wirkung**, in erster Linie auf das männliche Geschlecht nachgesagt. Lange Zeit galt in der Medizin Yohimbin, der Hauptwirkstoff der Yohimberinde, als das einzige oral wirksame Aphrodisiakum beim Manne. Nach den Erfahrungen mit der umstrittenen und gesundheitlich bedenklichen Pharmadroge "Viagra", lohnt es sich, einmal die althergebrachten pflanzlichen Aphrodisiaka zu betrachten. "Yohimbe" ist wohl die bekannteste in diesem Kreise.

### Von welcher Pflanze stammt die Yohimberinde?

Es handelt sich in erster Linie um die dunkelbraune Rinde (Cortex yohimbe) des im tropischen Westafrika heimischen *Pausinystalia yohimbe*-Baumes. Als Ersatz oder Verfälschung für die "echte" Yohimberinde findet auch die Rinde anderer *Pausinystalia*-Arten und die kleinerer Bäume, den botanisch nahe verwandten *Corynanthe*-Arten Verwendung. Sie enthalten dieselben oder nahestehende Wirkstoffe. Am bekanntesten ist die Rinde von *Corynanthe pachyceras*, die im Apothekenhandel als *Pseudocinchona africana cortex* bezeichnet wird.

### Was für Inhaltsstoffe machen Yohimberinde so interessant?

Eine ganze Reihe sogenannter Indolalkaloide, von denen das **Yohimbin** die meiste Aufmerksamkeit erfahren hat. Der durchschnittliche Yohimbingehalt der Handelsware soll bis 3,4 % reichen können, liegt aber wohl meist deutlich darunter. Die anderen ähnlich wirksamen Alkaloide stellen einen weiteren Bestandteil der Rinde dar, der den Anteil des Yohimbins noch bei weitem übertreffen kann. Wirkstoffe vom Typ der Yohimbealkaloide wurden auch in anderen psychoaktiv wirksamen Pflanzen nachgewiesen, so in der Rinde des weißen Quebrachobaumes (*Aspidosperma quebracho-blanco*), der Rinde verschiedener *Alstonia*-Baum-Arten, untergeordnet in der Schlangenzwurz (*Rauwolfia*) und anderen.

**Bei einer klinischen Studie** in Rhode Island (veröffentlicht im Journal für Urologie) wurde Yohimbe an Männern getestet, die seit 2 Jahren an Impotenz litten. Einen Monat lang nahmen sie eine mäßige Dosis von Yohimbe ein. Nach Ablauf dieses Zeitraums stellten **81%** eine erhebliche Besserung an sich fest. 60% der Männer, die unter partiellen Erektionsstörungen litten, berichteten von einer stärkeren, länger anhaltenden Erektion. Bei einer kanadischen Studie zeigte sich, dass Yohimbe auch eine spezielle Hilfe bei **Diabetikern** und **Herzpatienten** darstellt, die besonders unter beeinträchtigter Potenz leiden.

### Wie wird Yohimberinde dosiert und eingenommen?

Der schwankende Wirkstoffgehalt erschwert die Dosierung. Es wird deshalb am Anfang möglichst niedrig dosiert. Zunächst kommt nur maximal ein halber (etwa 0,75 Gramm) bis ein schwach gehäufte Teelöffel (etwa 1,5 Gramm) der zerkleinerten Wurzelrinde zum Einsatz. (Die medizinisch-therapeutische Einzeldosis beträgt übrigens nur 0,5 Gramm!) Die Wirkstoffe sind nur schwer in Wasser löslich. Deshalb wird die Rinde unter Zusatz einer milden Säure, zum Beispiel Ascorbinsäure (Vitamin C) oder Zitronensaft, etwa zehn Minuten lang ausgekocht. Der entstandene Sud wird als Tee getrunken. Alternativ können die Wirkstoffe durch Übergießen der Rinde mit erwärmtem hochprozentigen Alkohol (z.B. Wodka) und längeres Stehenlassen (mindestens 8 Stunden) extrahiert und die entstandene Tinktur eingenommen werden. Die Rinde kann zu feinem Pulver gemahlen runtergespült oder in Kapseln abgefüllt geschluckt werden.

### Welche medizinischen Indikationen hat Yohimbin?

Yohimbin wird vom Arzt bei bestimmten Fällen von Impotenz auf Grund **erektiler Funktionsstörungen**, den "Wechseljahren des Mannes" und **Harninkontinenz** verschrieben. Der Extrakt löst eine chemische Veränderung im Körper aus, der auch in Fällen von Impotenz als Folge von Müdigkeit, Schwäche und Stress seine Wirksamkeit entfaltet. Yohimbe bekämpft den Effekt der Hormone, die eine Zusammenziehung der Blutgefäße verursachen und der sich mit dem Alter immer stärker entwickelt. Zugleich regt Yohimbe die vermehrte Bildung des Körperhormons Norepinephrin an, von dem man weiß, dass es unerlässlich für die männliche Erektion ist (und dessen Freisetzung mit dem Alter abnimmt). Außerdem wird durch Yohimbe das Adrenalin an den Nervenenden erhöht, was zu einer schnelleren Stimulation des Mannes führt.

## Wie wirkt Yohimbin?

Es gilt als alpha-Adrenozeptorenblocker und Sympatholytikum. Dadurch wirkt es **gefäßerweiternd** und in niedriger Dosis **blutdrucksenkend**, in höherer **blutdrucksteigernd**, außerdem schwach **harnzurückhaltend** und **pupillenerweiternd**.

"Es kann auch als Aphrodisiakum, insbesondere beim Manne, wirken und zwar durch Erweiterung der Blutgefäße der Geschlechtsorgane, sowie eine Erregbarkeitssteigerung der für das sexuelle Funktionieren zuständigen Rückenmarkszentren ohne dabei notwendigerweise das sexuelle Verlangen zu stärken", wie es so schön in der medizinischen Literatur heißt. Diese Wirkung soll aber erst bei regelmässiger Einnahme oder höheren Dosierungen und auch nur bei einem Teil der Benutzer eintreten.

Zu hohe Dosierungen führen von leichten Bewußtseinsveränderungen, besonders der Sinneswahrnehmungen, bis hin zu "psychedelischen" Zuständen und Benommenheit. Es kann besonders bei höheren Dosierungen auch zu unangenehmen Effekten kommen. Das Reaktionsvermögen kann deutlich beeinträchtigt sein, Muskelzittern und nervöse Erregungszustände werden als Nebenwirkungen genannt. Eine verstärkte Ängstlichkeit und leicht aggressive Gereiztheit scheinen nicht ungewöhnlich zu sein. Eine leichte Übelkeit, Kopfschmerzen, erhöhtes Schwitzen und Hautrötung können vorkommen.

Bei zu hohen Dosierungen kann es außerdem zu Harnverhaltung, Durchfall, Erbrechen, zentraler Erregung, Koordinationsstörungen, starker Zitterigkeit, einem "aufgelösten" Zustand, eventuell mit Angst oder gar "Halluzinationen", epileptischen Krämpfen, Abnahme des Sauerstoffgehaltes im Blut mit Blaufärbung der Haut, stark gesteigener Herzschlagfrequenz, Blutdrucksteigerung (!) und Bewußtlosigkeit kommen. Auch von schmerzhaften Dauererektionen wurde berichtet. Extrem hohe Yohimbindosierungen sollen zum Tode führen können. Es empfiehlt sich bei einer starken Überdosis unbedingt ärztliche Hilfe hinzuzuziehen. Aber soweit sollte es ja gar nicht erst kommen.

## Wer sollte auf keinen Fall Yohimberinde oder Yohimbin nehmen?

Bei psychischen Erkrankungen, entzündlichen Krankheiten, Magen-Darm-Schwierigkeiten, niedrigem oder hohem Blutdruck, Herz-, Leber- oder Nierenproblemen sollte auf die Einnahme vollständig verzichtet werden. In der Medizin ist eine Verschreibung für Frauen nicht vorgesehen, obwohl auch bei ihnen eine aphrodisierende Wirkung nachgewiesen wurde. Auf jeden Fall sollte während Schwangerschaft und Stillzeit keine Yohimberinde oder Yohimbin genommen werden. Es scheint auch eine unterschiedliche Empfindlichkeit gegenüber Yohimberinde und Yohimbin zu geben. Man sollte also auf die Signale seines eigenen Körpers achten und die persönlichen Verträglichkeitsgrenzen respektieren.

## Was hat es mit der angeblich MAO-hemmenden Wirkung auf sich?

In älteren Publikationen findet sich immer wieder der Hinweis, Yohimbin wirke MAO-hemmend.

Monoaminoxidase (MAO) ist eine körpereigene Substanz, die verhindert, daß bestimmte mit der Nahrung aufgenommene Substanzen im Körper unerwünschte Wirkungen entfalten. Wird die MAO gehemmt, kann die Einnahme bestimmter Nahrungsmittel und Drogen gefährlich werden. Es kann zum Beispiel zu Beschwerden wie Kopfschmerzen und Nackensteife bis hin zu mitunter lebensbedrohlichen Herz- Kreislaufkrisen kommen. Für eine MAO-hemmende Wirkung von Yohimbin scheint es aber keine aktuellen wissenschaftlichen Belege zu geben! Auch in der neuen medizinisch-pharmakologischen Literatur fand sich kein Hinweis darauf. Das heißt aber nicht, daß man leichtsinnig werden sollte. Man kann sich vorsichtshalber an die für MAO-Hemmer empfohlenen Diätvorschriften halten, sprich vor und nach der Einnahme von Yohimberinde oder deren Zubereitungen keine Lebensmittel mit Tryptophan und Tyramin (besonders Bohnen, Bananen, Ananas, Bier, Wein, Sauerkraut, eingelegter Hering, gereifter Käse, Schokolade, Geflügelleber, Hefeextrakt) zu sich zunehmen. Auch sollte man Medikamente und Drogen aller Art (auch Alkohol und Coffein) meiden. Traditionell wurde Yohimberinde in Westafrika als Aphrodisiakum mit Ibogawurzel, Kolanüssen, Ditasamen (*Alstonia scholaris*) und anderen kombiniert.