



## Der Wonnemonat Mai... oder Liebe geht durch den Magen

**D**er Mai ist der Monat der Liebe. Wir verbinden das Frühlingserwachen der Natur mit Glücksgefühlen und der Vorfreude auf längere Sommertage, an denen wir die Seele baumeln lassen können, mit Freunden und Familie oder auch einfach mit sich selbst die erwachte Natur erleben, Feste im Freien feiern können.

Ursprünglich kommt der Begriff Wonnemonat wohl aus dem Althochdeutschen und bezeichnete den Weidemonat, in dem das Vieh auf die Weiden getrieben wurde. Die Sonnenstrahlen des Frühlings lassen uns wieder glücklicher und unbeschwerter sein. Ein durch die Sonneneinstrahlung gesteigerter Vitamin D-Spiegel unterstützt dies zudem. Bei der Ernährung können wir auf die regionalen angebauten Obst-Gemüsesorten zurückgreifen, um ein leckeres Essen zuzubereiten.

### Denn auch hier gilt: Liebe geht durch den Magen.

Und genau dieser Magendarmtrakt als eher doch unromantischer Organkomplex ist mit dafür verantwortlich, durch die Verarbeitung der aufgenommenen Nahrung Endorphine auszuschütten und das Glücksgefühl zu verstärken. Nicht nur die liebevolle Zubereitung eines romantischen Essens, sondern auch die einzelnen Nahrungsmittel können Einfluss auf die Ausschüttung von Glückshormonen und auch Geschlechtshormonen haben und sogar das Liebesleben verbessern.

Es ist schon seit Urzeiten bekannt, aber bis heute nicht valide wissenschaftlich bestätigt, dass bestimmte Nahrungsmittel aphrodisierend wirken. So sollen die sog. Aphrodisiaka auch die sexuelle Lust fördern und bei Männern die Potenz steigern.

Ganz so einfach ist es leider wohl dann doch nicht. Man geht aber davon aus, dass die in den jeweiligen Nahrungsmitteln enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe z.B. durch Erhöhung der Durchblutung die Empfindsamkeit verbessern bzw. die Potenz verbessern können.

### Hier sind einzelne Beispiele:

Die „Königsfrucht“ der Aphrodisiaka ist die **Auster**: Ihr hoher Eiweiß- und Zinkanteil soll durch die vermehrte Produktion der Spermien und des Geschlechtshormons Testosteron die Libido fördern. Dahingegen soll die **Artischocke**, die bekanntermaßen cholesterinsenkend und verdauungsfördernd wirkt, durch einen hohen Anteil an ätherischer Öle die körpereigene Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen anregen und somit für Frauen ein willkommenes Aphrodisiakum sein. **Ginseng** soll nicht nur Demenz vorbeugen, sondern auch die männliche Potenz fördern, bzw. Erektionsstörungen verbessern. Laut umstrittener Studien soll er auch die weibliche Libido in den Wechseljahren fördern.

Schon seit vielen Jahrhunderten gilt der **Granatapfel** als Frucht der Fruchtbarkeit. Nicht nur wirksam bei Blasenentzündungen, sondern auch durch seine cortisolsenkende und damit testosteronsteigernde Wirkung, stimuliert er bei Männern und Frauen das Liebesbegehren. Die Schärfe der **Chilischoten** soll die Durchblutung der Geschlechtsorgane und die Ausschüttung von Glückshormonen und Dopamin fördern. **Sellerie** wirkt nicht nur entwässernd und entzündungshemmend, sondern wird auch in der Naturheilkunde bei weiblichen sexuellen Funktionsstörungen eingesetzt. Er gilt als wohl eines der bekanntesten Potenzmittel. Sein Botenstoff Androstenon, ebenfalls enthalten in männlichem Achselschweiß, ist ein Pheromon, welches tatsächlich bei Frauen die Lust wecken kann. **Bananen**, u. a. entzündungshemmend, muskelfördernd, stoffwechselaktivierend, sind mit das beliebteste Obst der Deutschen. Das in Bananen enthaltene Magnesium soll ebenfalls die männliche Libido unterstützen. Es gibt verschiedene Gewürze, die libidosteigernd oder potenzfördernd wirken, wie **Kurkuma, Safran, Muskat** und **Ingwer**. Auch anhand dieser Beispiele zeigt sich, dass der gesellschaftlich eher unwichtige Magendarmtrakt auch hier einen großen Einfluss auf uns hat.

Aber wie gesagt, die wissenschaftliche Evidenz der aphrodisierenden Wirkungen von Nahrungsmitteln ist nicht vollkommen belegt, wie so oft, und dennoch sind sie spürbar. Viel wichtiger und wirkungsvoller ist die bewußte, innere Einstellung zum Essen, die Liebe zum Partner oder Partnerin, zu den Kindern, zur Familie, zu Freunden und v. a. die Selbstliebe, dann kann jedes Essen, und wenn es eine in Herzform zubereitete Pizza ist, wunderbare Glücksgefühle und manchmal auch Schmetterlinge im Bauch hervorrufen. Und das nicht nur im Mai, sondern an jedem einzelnen Tag.

Genießen Sie den Frühling!  
Ihre Britta Sonnenschein ■



*Ein romantisches Essen zuzubereiten  
bedeutet nicht immer gleich  
ein 3-Gänge Menü zaubern zu müssen. Es  
reicht z.B. auch einfach  
das Müsli des Partners  
liebvoll mit frischen Beeren oder Nüssen  
in Herzform zu dekorieren.*



## PRAXIS DR. SONNENSCHN

Fachärzte für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Notfallmedizin  
Schwerpunktpraxis für biologisch ganzheitliche  
Therapieverfahren

Dr. med. Britta Sonnenschein  
Ostendstraße 156, 90482 Nürnberg

Tel. 0911 / 54 16 19  
info@dr-sonnenschein.de  
www.dr-sonnenschein.de

