

---

Subject: Maca-Wurzel??

Posted by [knopper22](#) on Wed, 18 Feb 2009 14:30:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

hab jetzt auch ein wenig mal was durchgelesen über dies berühmte Gewächs, und wollte mal eure Meinung dazu hören!

Erstmal ein paar Infos allgemein:

Zitat:

Maca, der peruanische Ginseng

Maca eine Kresseart aus den Anden Maca ist ein wertvolles Gemüse aus den Anden. Es gedeiht wie keine andere Nahrungspflanze noch in über 4000 Metern Höhe und erträgt extremes Wetter mit harter Sonneneinstrahlung, Frost und andauernden Stürmen. Maca hat die Fähigkeit entwickelt Nährstoffe in der verdickten Wurzelrübe anzureichern und zu speichern. Die Macawurzel enthält neben reichlich Stärke und Zuckern viele essenzielle Aminosäuren, viele verschiedene Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie wertvolle sekundäre Inhaltsstoffe, die im Zusammenhang mit ihren erstaunlichen Eigenschaften als Immunstimulanz, Potenzmittel und Tonikum untersucht werden.

...

Studien und "Erfahrungsberichte"

Seit über sieben Jahren laufen in Lima und anderen Universitäten umfangreiche Untersuchungen über Anwendungsmöglichkeiten der Maca-Wurzel.

Sie haben allerdings leider nicht den "wissenschaftlichen" Charakter, der von solchen Studien bei uns erwartet wird, sondern es sind eher "Erfahrungsberichte" von Ärzten.

Diese und andere Untersuchungen aus USA, Argentinien und Kanada haben zu folgenden Ergebnissen geführt:

Hilfe bei Kinderlosigkeit

- Die regelmäßige Einnahme kann helfen, Stress und Stressfolgen abzubauen.
- Man kann mit Maca chronische Müdigkeit bekämpfen.
- Maca hilft, fehlende Energien im Organismus aufzubauen.
- Maca kann zu großer Leistungsfähigkeit verhelfen, zum Beispiel auch im Leistungssport.
- Sexuelle Lustlosigkeit kann abgebaut werden.
- Maca ist bei Erektionsstörungen hilfreich.
- bei Frauen fördert es die Fruchtbarkeit.
- Menschen mit schlechter Laune und Depressionen fühlen sich besser.
- Maca reguliert Menstruationsbeschwerden und -unregelmäßigkeiten.
- Maca kann typische Probleme der Wechseljahre lindern.

...

Nachweisbarkeit

Wie bei vielen anderen Mitteln dieser Art sind diese Effekte wissenschaftlich nur teilweise belegt, Studien aus Südamerika und den Vereinigten Staaten (die jedoch mehr auf Erfahrungsberichten denn auf messbaren Daten beruhen) zeigen jedoch, dass Probanden von einer Steigerung der sexuellen Lust und Leistungsfähigkeit, einem gestärkten Immunsystem und mehr Energie berichten, weiter soll Depressionen und chronischer Müdigkeit entgegengewirkt werden.

Der peruanische Wissenschaftler Gustavo Gonzales gab zwölf Männern zwischen 20 und 40 Jahren drei Monate lang Maca und untersuchte danach ihre Fertilität (Fruchtbarkeit). Schon nach zwei Wochen konnte er eine durchschnittliche Verdoppelung der Spermienzahl feststellen. Gleichzeitig wurden mehr männliche Hormone gebildet und die Probanden beschworen, dass ihr sexuelles Verlangen deutlich zugenommen hätte.

Chinesische Wissenschaftler veröffentlichten eine Studie, bei der Maca-Extrakt Mäusen verabreicht wurde, die anschließend zu 47-67 Orgasmen, in der Kontrollgruppe nur zu 16 Orgasmen, in drei Stunden fähig waren.

Der Neurologe Fernando Cabieses, der ebenfalls die potenzfördernde Wirkung von Maca untersuchte, stellte fest, dass die Pflanze nicht nur die Erektionsfähigkeit steigert, sondern langfristig auch den allgemeinen Antrieb, sich sexuell zu betätigen.

Tja hört sich doch alles sehr vielversprechend und positiv an.  
Als ich dann auch noch das mit dem "Stimmungsaufhellend" und gegen Müdigkeit las, wurde ich langsam hellhörig.

Des Weiteren hatte mir auch mal jemand gesagt das er so was mal genommen hatte, er wusste aber nicht mehr genau wie es hieß, aber auf jeden Fall ne pflanze aus Südamerika, die ihm ein andere da frisch mitgebracht hatte.

Er meinte so was hätte er auch noch nie erlebt, er brauchte nur noch wenig Schlaf, fühlte sich fitter, der Orgasmus war intensiver usw .. usw...

Auch in einigen Foren hab ich ähnliche berichte gelesen.

Ich meine vielleicht kann man ja hierdurch geringe NW's von Fin vollständig ausgleichen, oder das Wohlbefinden sogar noch erhöhen. oder nutzt das alles nur sehr wenig wenn eben kein DHT da ist??

Ich meine es ist ja schließlich pflanzlich also kanns ja nich soo schlimm sein!

Ok bei einigen wirkts vielleicht, und bei einigen nicht!

Aber alles nur Quacksalberei usw.. kann auch nich sein, wenn die das schon Jahrhunderte nehmen, und gerade von Brasilianern usw.. is ja bekannt das sie s den ganzen tag lang treiben

Hat das schon mal wer probiert? Gibts da Erfahrungen? Ich meine probieren kann mans ja mal. Wenn ja wo kann ich das günstig bestellen??

Vielen Dank schon mal!

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??  
Posted by [Foxy](#) on Wed, 18 Feb 2009 14:38:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

seit einem viertel Jahr nehm ich es täglich  
2x800mg

gebracht hat es nix zumindest fällt mir nix außergewöhnliches auf  
das irgendwas besser ist

wenn der Vorrat aufgebraucht ist keine Neu Bestellung

Foxy

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 18 Feb 2009 15:04:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxy schrieb am Mit, 18 Februar 2009 15:38seit einem viertel Jahr nehm ich es täglich  
2x800mg

gebracht hat es nix zumindest fällt mir nix außergewöhnliches auf  
das irgendwas besser ist

wenn der Vorrat aufgebraucht ist keine Neu Bestellung

Foxy

Naja evt. ja ja dann das Fin doch einen entscheidenden Einfluss darauf, also das es die positiven  
Effekte wieder zunichte macht (Chemie vs. Natur), deshalb merkst du evt. nix.

Hast du es auch schon mal ohne Fin probiert?

Es heißt ja es erhöht den Testospiegel, aber vielleicht ist da ja dann eigentlich DHT mit  
gemeint, daher auch die höhere Libido!

Wo hast du es bestellt? Wie viel kostet das so ca. ?

Ich würde ja auch am liebsten nicht sone Kapseln nehmen sondern die reine Wurzel vorziehen.  
Gibt es die irgendwo?

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Feb 2009 15:07:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kannste vergessen....hatte mal früher das zeug mi dem löffel gefressen, da eine billige quelle damals...

kannst auch kartoffeln essen..bringt das selbe...

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [Foxy](#) on Wed, 18 Feb 2009 15:08:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Mit, 18 Februar 2009 16:04Foxy schrieb am Mit, 18 Februar 2009 15:38seit einem viertel Jahr nehm ich es täglich  
2x800mg

gebracht hat es nix zumindest fällt mir nix außergewöhnliches auf  
das irgendwas besser ist

wenn der Vorrat aufgebraucht ist keine Neu Bestellung

Foxy

Naja evt. ja ja dann das Fin doch einen entscheidenden Einfluss darauf, also das es die positiven Effekte wieder zunichte macht (Chemie vs. Natur), deshalb merkst du evt. nix.  
Hast du es auch schon mal ohne Fin probiert?  
Es heißt ja es erhöht den Testospiegel, aber vielleicht ist da ja dann eigentlich DHT mit gemeint, daher auch die höhere Libido!

Wo hast du es bestellt? Wie viel kostet das so ca. ?

Ich würde ja auch am liebsten nicht sone Kapseln nehmen sondern die reine Wurzel vorziehen.  
Gibt es die irgendwo?

hier bestellt

<http://www.maca-deutschland.de/>

ohne Fin nicht probiert

bloß ich hab auch zig postings auf verschiedenen anderen Seiten gefunden die nix mit HA am Hut haben und Fin nehmen

die meisten sagen total für die Katz

Pilos hat mir das auch gemailt-wirkungslos schade ums Geld

Foxi

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [knopper22](#) on Wed, 18 Feb 2009 15:09:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mit, 18 Februar 2009 16:07

kannst vergessen....hatte mal früher das Zeug mit dem Löffel gefressen, da eine billige Quelle damals...

kannst auch Kartoffeln essen..bringt das selbe...

Naja evt. war es ja nur billiges Zeug!

Ich meine die Studien die da schon zu gemacht wurden, das kann doch nicht alles nur Placebo sein oder? Und schon garnicht wenn es auch Tierversuche waren.

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [knopper22](#) on Wed, 18 Feb 2009 15:30:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxi schrieb am Mit, 18 Februar 2009 16:08

hier bestellt

<http://www.maca-deutschland.de/>

ohne Fin nicht probiert

bloß ich hab auch zig postings auf verschiedenen anderen Seiten gefunden die nix mit HA am Hut haben und Fin nehmen

die meisten sagen total für die Katz

Pilos hat mir das auch gemailt-wirkungslos schade ums Geld

Foxi

Hatte vor hier evt. zu bestellen:

<http://www.dragonspice.de/shop.php/sid/69e677cf717ba8ddf3b81c7dc4430408/cl/details/cnid/f0b3f9fdfdb06cf7.87572948/anid/07a3fa7b428d95069.23730026/Macawurzel/>

Ist die reine Wurzel. Und ok für 4,20 kann man ja nicht viel falsch machen!

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Feb 2009 15:43:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Mit, 18 Februar 2009 16:30

Hatte vor hier evt. zu bestellen:

<http://www.dragonspice.de/shop.php/sid/69e677cf717ba8ddf3b81c7dc4430408/cl/details/cnid/f0b3f9fdfdb06cf7.87572948/anid/07a3fa7b428d95069.23730026/Macawurzel/>

Ist die reine Wurzel. Und ok für 4,20 kann man ja nicht viel falsch machen!

stimmt...dann kannst dich selber überzeugen...allerdings bringt arginin für das selbe geld mehr

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [knopper22](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:24:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab jetzt mal sone 800 mg Kapseln bei eBay bestellt, für 19,95 €.

Der hatte auch nur gute Bewertungen, und auch in anderen Forum wurde darüber berichtet.

Hab gestern dann gleich mal die volle Dröhnung genommen, also 5 Kapseln.  
Bis jetzt noch nix gespürt! Auch nich der Effekt das man gleich wieder kann nach dem Orgasmus.

Werde weiter berichten, irgendwas muss ja dran sein ....

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??  
Posted by [Foxi](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:39:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Mit, 04 März 2009 16:24Hab jetzt mal sone 800 mg Kapseln bei eBay bestellt, für 19,95 €.  
Der hatte auch nur gute Bewertungen, und auch in anderen Forum wurde darüber berichtet.  
Hab gestern dann gleich mal die volle Dröhnung genommen, also 5 Kapseln.  
Bis jetzt noch nix gespürt! Auch nich der Effekt das man gleich wieder kann nach dem Orgasmus.

Werde weiter berichten, irgendwas muss ja dran sein ....

bringt Null und Nix

hab auch schon längere Zeit mal 5Stck 800mg genommen  
absolut kein Effekt

Abzocke

Foxi

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:48:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxi schrieb am Mit, 04 März 2009 16:39knopper22 schrieb am Mit, 04 März 2009 16:24Hab jetzt mal sone 800 mg Kapseln bei eBay bestellt, für 19,95 €.  
Der hatte auch nur gute Bewertungen, und auch in anderen Forum wurde darüber berichtet.  
Hab gestern dann gleich mal die volle Dröhnung genommen, also 5 Kapseln.  
Bis jetzt noch nix gespürt! Auch nich der Effekt das man gleich wieder kann nach dem Orgasmus.

Werde weiter berichten, irgendwas muss ja dran sein ....

bringt Null und Nix

hab auch schon längere Zeit mal 5Stck 800mg genommen  
absolut kein Effekt

Abzocke

Foxi

Jo aber woran liegt das? Abzocke wäre für mich ja wenn der Wirkstoff nicht drin wäre!

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [eragon](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:50:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum nehmt ihr teure Kapseln? Was ich so glesen habe, ist ein Löffel voll (2-3g) schon angesagt. Mit Kapseln ist das viel zu teuer.

Ich nehme das Zeug als NEM (nicht wegen Poppen, da konnte ich zwischen mit/ohne keinen besonderen Unterschied feststellen). Da eignet sich das Pulver (gutes gibts für 24-29 €/KG in Pet Dosen)viel besser. Morgens und abends einen gehäuften Teelöffel ins Müsli/Kaffee und gut.

Ich habe das hier, geht noch billiger aber das Zeug ist von guter Quali:

[http://cgi.ebay.de/Macapulver-100-BIO-MACA-PULVER-1kg-PET-Inkanatura\\_W0QQitemZ260371125986QQcmdZViewItemQQptZNahrungserg%C3%A4nzungen\\_Wellness?hash=item260371125986&\\_trksid=p3911.c0.m14&\\_trkparms=72%3A1229|66%3A2|65%3A12|39%3A1|240%3A1318](http://cgi.ebay.de/Macapulver-100-BIO-MACA-PULVER-1kg-PET-Inkanatura_W0QQitemZ260371125986QQcmdZViewItemQQptZNahrungserg%C3%A4nzungen_Wellness?hash=item260371125986&_trksid=p3911.c0.m14&_trkparms=72%3A1229|66%3A2|65%3A12|39%3A1|240%3A1318)

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [knopper22](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:52:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohhh ey gleich soo viel?

Dann muss es ja wirklich nicht besonders stark sein!

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [Foxi](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:56:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eragon schrieb am Mit, 04 März 2009 16:50Warum nehmt ihr teure Kapseln? Was ich so glesen habe, ist ein Löffel voll (2-3g) schon angesagt. Mit Kapseln ist das viel zu teuer.

Ich nehme das Zeug als NEM (nicht wegen Poppen, da konnte ich zwischen mit/ohne keinen



besonderen Unterschied feststellen). Da eignet sich das Pulver (gutes gibts für 24-29 €/KG in Pet Dosen) viel besser. Morgens und abends einen gehäuften Teelöffel ins Müsli/Kaffee und gut.

Ich habe das hier, geht noch billiger aber das Zeug ist von guter Quali:  
[http://cgi.ebay.de/Macapulver-100-BIO-MACA-PULVER-1kg-PET-Inkanatura\\_W0QQitemZ260371125986QQcmdZViewItemQQptZNahrungserg%C3%A4nzungen\\_Wellness?hash=item260371125986&\\_trksid=p3911.c0.m14&\\_trkparms=72%3A1229|66%3A2|65%3A12|39%3A1|240%3A1318](http://cgi.ebay.de/Macapulver-100-BIO-MACA-PULVER-1kg-PET-Inkanatura_W0QQitemZ260371125986QQcmdZViewItemQQptZNahrungserg%C3%A4nzungen_Wellness?hash=item260371125986&_trksid=p3911.c0.m14&_trkparms=72%3A1229|66%3A2|65%3A12|39%3A1|240%3A1318)

ich seh das auch mehr als NEM an  
vielleicht ist ja was Gesundes dran

Foxi

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 04 Mar 2009 15:59:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was regt denn dann wirklich nachweislich die Libido an (auf pflanzlicher Basis), unter der Voraussetzung das man Fin nimmt?

Da muss es doch was geben, außer Fin absetzen?

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??  
Posted by [eragon](#) on Wed, 04 Mar 2009 16:09:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau mal in den Link...

Zitat: Verzehrempfehlung:  
2,5- 5g (ca. 1/2- 1 TL) Macapulver in Saft oder anderem Getränk, bzw. in Müsli, Pudding, Joghurt, etc. untermischen.

Zitat:

Nährwerteg g / %

Protein 10,2  
Asche 4,8  
Lipide 2,2  
Rohfasern 8,5

Kohlenhydrate 59,0

Vitamine mg (%)

Thiamin 'B1' 0,20

Riboflavin 'B2' 0,35

Vitamin C 2,5

Mineralien mg/100g

Calcium 220

Phosphor 180

Eisen 15,5

Mangan 0,8

Kupfer 5,9

Zink 3,8

Sodium 18,7

Kalium 2050

Aminosäuren mg/g Protein

Asparagin-Säure 91,7

Glutamin-Säure 156,5

Serin 50,4

Histidin 21,9

Glycin 68,3

Threonin 33,1

Alanin 63,1

Arginin 99,4

Tirosin 30,6

Phenylalanin 55,3

Valin 79,3

Methionin 28

Isoleucin 47,4

Leucin 91,0

Lysin 54,4

Hydroxyprolin 0,5

Sarcosin 0,7

Quelle:A. Dini (1994)-Italien

49:347-349/Food Chem

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [eragon](#) on Wed, 04 Mar 2009 16:11:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Mit, 04 März 2009 16:59 Was regt denn dann wirklich nachweislich die Libido an (auf pflanzlicher Basis), unter der Voraussetzung das man Fin nimmt?

Da muss es doch was geben, außer Fin absetzen?

Ne scharfe Schnitte

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [Foxi](#) on Wed, 04 Mar 2009 16:21:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Mit, 04 März 2009 16:59 Was regt denn dann wirklich nachweislich die Libido an (auf pflanzlicher Basis), unter der Voraussetzung das man Fin nimmt?

Da muss es doch was geben, außer Fin absetzen?

Arginin soviel ich weis

Foxi

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [knopper22](#) on Wed, 04 Mar 2009 16:21:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eragon schrieb am Mit, 04 März 2009 17:09 Schau mal in den Link...

Zitat: Verzehrempfehlung:

2,5- 5g (ca. 1/2- 1 TL) Macapulver in Saft oder anderem Getränk, bzw. in Müsli, Pudding, Joghurt, etc. untermischen.

Zitat:

Nährwerteg g / %

Protein 10,2

Asche 4,8

Lipide 2,2

Rohfasern 8,5

Kohlenhydrate 59,0

Vitamine mg (%)

---

Thiamin 'B1' 0,20  
Riboflavin 'B2' 0,35  
Vitamin C 2,5

Mineralien mg/100g

Calcium 220  
Phosphor 180  
Eisen 15,5  
Mangan 0,8  
Kupfer 5,9  
Zink 3,8  
Natrium 18,7  
Kalium 2050

Aminosäuren mg/g Protein

Asparagin-Säure 91,7  
Glutamin-Säure 156,5  
Serin 50,4  
Histidin 21,9  
Glycin 68,3  
Threonin 33,1  
Alanin 63,1  
Arginin 99,4  
Tyrosin 30,6  
Phenylalanin 55,3  
Valin 79,3  
Methionin 28  
Isoleucin 47,4  
Leucin 91,0  
Lysin 54,4  
Hydroxyprolin 0,5  
Sarcosin 0,7

Quelle: A. Dini (1994)-Italien  
49:347-349/Food Chem

Hmm naja gut, aber wenn ich jetzt bspw. 5 Stück a 800 mg nehme entspricht das ja dann ca. 4 G.

Dann müsste ich ja eigentlich was merken. Naja ok vielleicht kommts noch.  
ok das Pulver is dann natürlich billiger da hast du recht. Werd ich dann bei der nächsten Bestellung machen, falls es überhaupt was bringt!

---

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [knopper22](#) on Wed, 04 Mar 2009 16:22:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxi schrieb am Mit, 04 März 2009 17:21knopper22 schrieb am Mit, 04 März 2009 16:59Was regt denn dann wirklich nachweislich die Libido an (auf pflanzlicher Basis), unter der Voraussetzung das man Fin nimmt?

Da muss es doch was geben, außer Fin absetzen?

Arginin soviel ich weis

Foxi

Das is dann aber wieder volle Chemie oder??

---

Subject: Re: Maca-Wurzel??

Posted by [Foxi](#) on Wed, 04 Mar 2009 16:26:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Mit, 04 März 2009 17:22Foxi schrieb am Mit, 04 März 2009 17:21knopper22 schrieb am Mit, 04 März 2009 16:59Was regt denn dann wirklich nachweislich die Libido an (auf pflanzlicher Basis), unter der Voraussetzung das man Fin nimmt?

Da muss es doch was geben, außer Fin absetzen?

Arginin soviel ich weis

Foxi

Das is dann aber wieder volle Chemie oder??

eigentlich nicht ist schlicht ne Aminosäure

<http://de.wikipedia.org/wiki/Arginin>

Foxi

---