

Yohimbe

Ein starker Libido Verstärker, fördert Sex und Energie

- Ein mächtiges Aphrodisiakum für Männer und Frauen
- Kann gegen Impotenz ankämpfen
- Bekannt als starkes Antioxidans
- Hilfen den Arterien gegen Verstopfen vorzubeugen
- Unterstützt die sexuelle Leistung - erhöht das Libido
- Kann gegen Herzinfarkt vorbeugen

Was ist Yohimbe?

Yohimbe ist ein starkes Kraut das ursprünglich aus Süd-Afrika kommt und weltweit als mächtiges Aphrodisiakum bekannt ist. Von West-Afrikanischen Bäumen (Corynan Yohimbe), der inneren Rinde, wird es extrahiert. Seit Jahrhunderten wird die geschmackslose Rinde als sexuelles Stärkungsmittel eingesetzt.

Die wildwachsende Yohimbe in West Afrika wurde zuerst als Aphrodisiakum von Pygmäen und Buschmännern angewendet. Die bantusprachigen Volksstämme in West-Afrika benutzen es immer noch und schwören auf die mächtige Wirkung des Aphrodisiakums. Die West-afrikanischen Stämme nutzten Yohimbe auch für die Behandlung gegen Fieber, Lepra und Husten. Es wurde außerdem gegen erweiterte Pupillen (Mydriasis), Herzerkrankungen und als lokales Anästhetikum genutzt.

Im 19. Jahrhundert erforschten Deutsche Missionare Yohimbe während eines Aufenthaltes in West-Afrika und brachten es mit nach Europa wo es rasch bekannt wurde.

Um 1960 wurden verschiedene Tests an Yohimbe durch die US Food & Drug Administration durchgeführt um es als Aphrodisiakum festzulegen. Die Forscher fanden heraus, daß Yohimbe tatsächlich ein mächtiges Antioxidans ist und besonders auf Männer aphrodisisch wirkt. Studien haben auch gezeigt, daß Yohimbe das Berührungsgefühl intensiviert und Sie ein kitzelndes Gefühl am ganzen Rücken spüren.

Yohimbe ist seit Jahren eines der bekanntesten Ergänzungsmittel für Männer und Frauen. Wenn verdaut wird es zu Yohimbinen umgewandelt und im Blutstrom verarbeitet.

Warum sollten Sie Yohimbe einnehmen?

Seine Popularität ist nicht nur durch seine Effekte als Aphrodisiakum bekannt sondern auch als wirkungsvolles Antioxidans. Forschungen haben gezeigt, daß es gefäßerweiternd, d.h. daß es den Blutfluß zu den Gliedmaßen erleichtert. Es kann somit männliche Impotenz behandeln und die sexuelle Begierde (Libido) beider Geschlechter erhöhen.

Yohimbe hilft den Arterien gegen Verstopfen vorzubeugen was zu Myokardinfarkt und Schlaganfall führen kann. Yohimbe hilft nicht nur Männern mit sexueller Begierde und Leistung sondern lindert auch die Fettproduktion indem es Fettsäuren aktiviert.

Welche Forschungen beweisen dies?

Bei einer Doppelblindstudie wurde 182 Männern die an Erektionsstörung litten, 42mg Yohimbe pro Tag gegeben. Innerhalb eines Monats erklärten 34% vollständige Genesung der sexuellen Störungen, 24% berichteten eine Besserung.

An einer anderen Studie nahmen 48 impotente Männer teil, 46% berichteten eine Verbesserung der Sexualfunktion. An einer Studie der Stanford Universität hatten insgesamt 90% in weniger als einer Stunde nach der Einnahme sexuelle Begierde.

1977 wurde in Deutschland eine Studie an Yohimbe mit 86 Teilnehmern mit Erektionsstörungen gemacht. Jedem Teilnehmer wurde 8 Wochen lang jeden Tag 30mg gegeben. 71% der Teilnehmer berichteten positive Erfolge der gesamten Sexual- und Libidofunktion.

Wieviel sollten Sie einnehmen? Gibt es Nebenwirkungen?

Leute die Yohimbe einnehmen, sollten Tyraminhaltige Nahrungsmittel vermeiden wie Käse, Rotwein oder Leber. Diese Nahrungsmittel sollten nicht während der Yohimbe Kur gegessen werden. Antidepressiva wie Fluoxetin sollten nicht in Kombination mit Yohimbe eingenommen werden, nur unter strenger ärztlicher Aufsicht.

Inhaltsstoffe

Dosierung: 1 Kapsel

Dosierung pro Packung: 90

Menge pro Dosierung:

- Yohimbe (Pausinystalia johimbe) (Rinde) 500mg

Weitere Inhaltsstoffe: Gelatine, Wasser, Magnesium Stearate.

Enthält keine Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Gluten, künstliches Farbstoffe oder Aromen, Zusatz von Zucker, Stärke oder Konservierungsmittel.

Dosierung

Nehmen Sie einer (1) Kapsel bis dreimal täglich mit einer Mahlzeit. Überschreiten Sie nicht die empfohlene Dosis.

Hinweis: Fragen Sie Ihren Arzt vor der Verwendung, wenn Sie wissen oder vermuten einen medizinischen Zustand oder verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie eine Geschichte von Leber- und Nierenerkrankungen, Hypotonie, Herzkrankheiten, Diabetes oder chronischen Entzündung der Prostata haben. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie mit der Einnahme eines MAO-Hemmer sind. Dieses Produkt ist nicht für die langfristige Verwendung empfohlen. Beenden Sie die Einnahme und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Schwindel, Zittern, Nervosität, Herzklopfen oder wiederkehrende Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit auftreten. Nicht verwenden, wenn Sie unter dem Alter von 18 Jahren sind oder schwanger sind oder stillen.

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 Pharmadrogen "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 africanae 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 gehäufter 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, die 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 die 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.