

Aphrodisiaka – Pflanzen für die Liebe

Online-Seminar mit Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS, Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin www.natura-naturans.de

Bitte beachten!

Die in diesem Onlineseminar aufgeführten Naturheilmittel und
Rezepte verstehen sich ausschließlich als Lehrbeispiele.
Weder die Veranstalter noch die Vortragende haften für
Folgen, die aus der Anwendung der genannten Naturheilmittel
oder Rezepte, entstehen.

Daher sollten vor der konkreten Anwendung unbedingt die
genaue Dosierung sowie mögliche Nebenwirkungen oder
Kontraindikationen beispielsweise in der Apotheke oder im
Kräuterladen erfragt werden.

Wichtig!

Grundsätzlich sollten Schwangere, Stillende,
Bluthochdruckpatienten, Schlaganfallgefährdete oder
anderweitig schwer Erkrankte wie etwa Multiallergiker oder
Krebskranke die Anwendung aller genannten Aphrodisiaka mit
Ihrem Arzt oder Heilpraktiker absprechen und von einer
Selbstmedikation gänzlich absehen!

© 4/2021 HP Margret Madejsky, Angerfeldstr. 10 a, D-82205
Gilching, Tel. 08105-7769002 office@natura-naturans.de

Ursachen für Libidoverlust & sexuelle Unlust

- Schilddrüsenunterfunktion & Dysthyreose
- Hormonelle Leiden, z. B. PMS, DHEA-, Östrogen- oder Testosteronmangel
- Erschöpfungszustände, z. B. Postinfektiöse Defatigatio, Nebennierenschwäche
- Schmerzen beim Verkehr, z. B. Lichen, Vulvadystrophie ...
- Ängste, z. B. Versagensangst, Angst vor Schwangerschaft
- Sorgen, z. B. Existenzsorgen
- Stress & Burnout
- Religiöse Fehlerziehung, Versündigungswahn
- Sexuelle Inkompatibilität (Ejaculatio praecox, Anorgasmie, Obsessionen ...)
- Stoffwechselerkrankungen & Arteriosklerose
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Psychische Erkrankungen, z. B. Angsterkrankungen, Depressionen

Venus - Aphrodite

„Welche Dinge der Venus zugehören ... unter den Pflanzen und Bäumen das Eisenkraut, das Veilchen, das Frauenhaar, der Baldrian ... desgleichen der Thymian, das Ladangummi, die Ambra, der Moschus, das Sandelholz, ...

Sowie die angenehmen und lieblichen Obstarten, als: süße Birnen, Feigen, Granatäpfel, welche, wie die Dichter sagen, zuerst auf Zypern von der Venus gepflanzt wurden.“ (Agrippa von Nettesheim: Die magischen Werke; Marix Verlag)

Die Planetenkraft der Venus regiert im Menschen über:

- Schilddrüse
- Nieren & deren Reflexzonen (Haupthaar & Fußsohlen)
- Sexualorgane (Uterus, muskulärer Anteil)

Madonnenlilie (Lilium candidum): Symbol der Reinheit oder Neid der Aphrodite?

Rezeptbeispiel: Salbe für kussfeste Lippen (Rezept nach Gabriela Nedoma)

- 2 – 3 Madonnenlilienblüten
- 250 ml duftneutrales Öl (z. B. Mandelöl)
- 20 g Bienenwachs

So wird's gemacht:

- Die Madonnenlilienblüten zerkleinert einige Tage lang an einem warmen Platz in Öl ausziehen, dann abfiltern.
- Das Öl in eine Schüssel geben und im Wasserbad mit dem Wachs erhitzen.
- Wenn das Wachs geschmolzen ist, die Masse rühren bis sie etwas milchig wird, dann umfüllen. Kühl aufbewahren.

Sexuallockstoffe: Pheromone

Def.: Pheromone sind hormonell wirksame Duftstoffe aus der Pflanzen- und Tierwelt.

Besonders reich an Pheromonen sind:

- Bärwurz, Engelwurz und Liebstock
- Salbeiarten, v. a. Muskatellersalbei
- Jasmin, Sandelholz, Tuberose

Muskatellersalbei (Salvia sclarea)

„**Er** (Muskatellersalbei) **macht Sie unbesonnen und euphorisch. Er hat Tiefenwirkung, vertreibt Melancholie, Stress und Paranoia. Er weckt die sexuelle Frau in Ihnen.**“
(Valerie Ann Worwood: Liebesdüfte 1987)

Venusteemischung

(Kräuterladenrezept)

Damianablätter	30 g
Frauenmantelkraut	30 g
Gänsefingerkraut	20 g
Muskatellersalbei	30 g
Rosenblüten	20 g
Rosmarinblätter	20 g

Mischen, 2 TL pro Tasse heiß überbrühen, 5 bis 8 Min. ziehen lassen, bei Bedarf 2 – 3 Tassen täglich. (Rezept aus: Lexikon der Frauenkräuter AT Verlag oder Praxishandbuch Frauenkräuter AT Verlag)

Liebesdüfte

Eine Studie untersuchte die Effekte von Lebensmittelaromen auf die Penisdurchblutung. Ergebnis: Alle 30 untersuchten Gerüche erhöhten den Blutfluss im Penis. „**Der Mix von Lavendel und Kürbiskuchen hatte aber die bei Weitem größte Wirkung und erhöhte den mittleren Blutfluss im Penis um 40%.**“ (Hirsch AR u. Gruss JJ: Human Male Sexual Response to Olfactory Stimuli. 2014; zitiert nach Fauteck & Jansen)

Rezeptbeispiele (Valerie Ann Worwood)**Sinnliche Aromamischung für Sie & Ihn**

Muskatellersalbei / Marokanische Rose / Sandelholz

Erektionsmischung für die Selbstmassage

Kümmel

Ingwer

Pfeffer (schwarzer)

Anis je 2 Tropfen mit 1 Dessertlöffel Pflanzenöl vermischen.

Rezeptbeispiel: Yoni-Heilung mit Rosenzäpfchen

Ceres Alchemilla Urtinktur 10%ig

Oleum aeth. Rosae verum (10 %ig) gtt. II

Oleum aeth. Geranii verum gtt. I

Adeps solidus q.s.

M. f. vag.supp. à 1 g Nr. XXX

D. S.: Bei Bedarf bis zu täglich oder auch nur ½ h vor GV ein Vaginalzäpfchen einführen.

© 4/2021 HP Margret Madejsky, Angerfeldstr. 10 a, D-82205 Gilching, Tel. 08105-7769002 office@natura-naturans.de

Gleitmittel & Scheidenhautpflege

- **Aloe-Gel selbstgemacht**: Dazu Aloeblätter sorgfältig schälen, so dass kein gelber Pflanzensaft mehr sichtbar ist. Den schleimigen Blattkern fein pürieren und portionsweise einfrieren. Bei Bedarf auftauen und auftragen. Wirkt befeuchtend, reepithelisierend, reizlindernd, pilzfeindlich, ...
- **Gynomunal Vaginalgel**; empfiehlt sich zur täglichen mild östrogenisierenden Scheidenhautpflege.
- **Remifemin Feuchtcreme**: eignet sich als reizlindernde und hautregenerierende Gleithilfe.
- **Rosenzäpfchen mit oder ohne Rotklee**: kurmäßig zur Pflege bei Scheidentrockenheit oder auch nur bei Bedarf kurz vor GV (Bezugsquellen: Limesapotheke Pohlheim Tel. 06403-61595 oder Lindenapotheke Pfaffenhofen Tel. 08441-76464)

Enthemmende Räuchermischung

- Bilsenkrautsamen
- Bohnenkraut
- Muskatellersalbei
- Sumpfporstblätter

Die getrockneten Pflanzenteile fein mörsern, 1 EL in einer Räucherschale auf glühende Kohle legen

Gefleckter Schierling (Conium maculatum)

„Auch ist die Wirkung bei Ejaculatio praecox zu beachten. Nach einer Angabe der Alten vernichten Umschläge der Pflanze um die Testikeln die Drüsentätigkeit in einer der Kastration gleichkommenden Art.“ (W. Pelikan: Heilpflanzenkunde I/89)

Praxistipp bei Ejaculatio praecox: Conium 5% Salbe von Weleda, vor dem Geschlechtsverkehr auf die Eichel auftragen.

Rosmarin (Rosmarinus officinale)

„Rosmarin ist immer dann angebracht, wenn der Kopf überlastet ist und die Geschlechtsorgane zu kurz kommen. (...) Angezeigt ist Rosmarin bei Frauen, die leicht frösteln, die also häufig unter kalten Füßen und Händen leiden, die – im Gegensatz zu blutvollen Frauen, welche im Bett sofort das Erlebnis der Zweisamkeit genießen – bibbernd ihre Kleidung ablegen und auf eine Heizdecke nicht verzichten möchten. Günstigstenfalls darf der Mann als Bettflasche fungieren.“
(Jaap Huibers: Frau sein ... Frau bleiben, 1983)

Praxistipps:

- **Ceres Rosmarinus Urtinktur**; zur Anregung der Hormondrüsen, der Fruchtbarkeit sowie zur Durchwärmung
2 – 3 x tgl. 4 – 5 Tropfen
- **Rosmarinwein**: Zwei Handvoll frischen Rosmarin in $\frac{3}{4}$ Liter Weißwein ansetzen, zirka 7 Tage an einem sonnigen Platz ausziehen, abfiltrern, kühl aufbewahren, bei Bedarf 1 – 2 Likörgläschen täglich.

Vorsicht: Nicht bei Bluthochdruck.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

In Griechenland steht >Rosmarinwein für >Liebe machen<.

Rezeptbeispiel: Hingabe-Mischung

(Apotheken Sonderanfertigung)

Alchemilla Urtinktur	20,0
Argentum metallicum Dil. D12	10,0
Aqua Marina Dil. D12	10,0
Corallium rubrum Dil. D8	20,0
Rosmarinus Urtinktur	20,0
Sal marinum Dil. D8	20,0

M.D.S.: Bei Bedarf 20 – 30 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Ingwer (Zingiber officinale)

Gingerole wirken erwärmend, durchblutungsfördernd und steigern beim Mann die Testosteronproduktion und bei der Frau die Eierstockfunktion.

Rezeptbeispiel: „Im Garten der Lust“

(Smoothierezept für die Libido nach A. Wichterich: Smoothies für Frauen S. 85)

- 4 frische Feigen
- 2 Hände voll Basilikum
- 1 TL Brennnesselsamen
- 30 Nadeln eines Rosmarinzwigs
- 1 TL Damianablätter
- 1 TL Weizengras
- 1 Stück Ingwer (2 x 1 cm)
- 1 TL Honig
- Abschmecken nach Gusto mit 1 Prise Chili, Koriander, Kardamom, Vanille o. ä.

Meisterwurz

(Imperatoria osthutum)

„(Meisterwurz) **treibt den Schweiß / die Wassersucht / erwärmet die Nieren / macht flüßig den männlichen Saamen / bringet die erstorbenen und kalten / zu ehelichen Wercken ungeschickten Männer zu Kräfften / sonderlich so sie ihren Wein damit vermischen / welches an guten alten ehrlichen Männern versucht worden ist.**“ (J. Tabernaemon-tanus: Kräuterbuch 1731: 241)

Praxistipps:

- **Ceres Imperatoria Urtinktur**, bei Bedarf 1 – 3 x tgl. 3 – 4 Trpf. pur oder in Wasser.
- **Solunat Nr. 2** (ehemals >Aquavit< von Soluna, bei Bedarf als (Sexual-)Tonikum 1 – 3 x tgl. 5 – 10 Tropfen.

Kontraindikationen: Hypertonie, Reizmagen, Reizdarm.

Damiana (Turnera diffusa): Adaptogen & Sexualtonikum

Damianablätter haben „**antioxidative, angstlösende, entzündungshemmende, aber auch leicht euphorisierende Effekte. Deshalb wird Damiana heute gerne bei Stress und Nervosität, leichten Angststörungen, Depressionen und speziell bei Luststörungen angewendet.**“ (vgl. Fauteck u. Jansen 2019)

Damianablätter wirken

- Adaptogen: Stressresistenz ↗ & Gedächtnisleistung ↗
- Hormonell regulierend: stabilisierend auf den Testosteronspiegel durch Hemmung der Umwandlung der Androgene in Östrogene.
- Durchblutungssteigernd auf die Sexualorgane, bei der Frau zudem krampflösend und Blutfluss anregend.
- Angstlösend und entspannend

Praxistipps:

- Teebereitung: 2 TL Damianablätter pro Tasse kochend überbrühen, 5 – 8 Min. ziehen lassen, abseihen, im trinkwarmen Zustand mit etwas Bio-Imkerhonig süßen, bei Bedarf täglich 2 – 3 Tassen trinken.
- Sensatonics GmbH Berlin stellt mehrere aphrodisische Getränke und Kräuterschnäpse mit Damiana her.

Ginseng (Panax ginseng): Adaptogen & Sexualtonikum

„*Tierversuche, hauptsächlich an Mäusen, zeigten, dass (amerikanischer) Ginseng einen hormonartigen Effekt ausüben kann, der sich in erhöhter Spermaproduktion und schwellenden Eierstöcken äußert.*“ (vgl. Pritts 1995: 122, zitiert nach Rättsch: Lexikon der Liebesmittel S. 310)

Anwendungsgebiete: Sexualtonikum für Männer sowie Steigerung der Lebenskraft, der Gedächtnisleistung und der Stressresistenz auch bei Frauen (Yang-Mangel).

Praxistipps:

- **Ginseng Kapseln** (FloraFarm), tgl. 1 – 2 Kapseln
- **Ginseng, ethanol. Decoct.** (Weleda), morgens 30 Trpf.

Vorsicht bei Bluthochdruck!

Ein alter Liebeszauber:

*Verbeen, Agrimonia und Modelger Karfreitags graben
Hilft Dir sehr. Daß die Frauen dir werden hold.
Doch grab's nicht mit Eisen! Grabs mit Gold ...*

Gemeint sind:

- **Gewöhnliches Eisenkraut** (*Verbena officinalis*), das Diplomatenkraut der alten Römer.
- **Odermennig** (*Agrimonia eupatoria*), die Leberklette der Volksmedizin.
- **Kreuzblättriger Enzian** (*Gentiana cruciata*), eine schutzmagische Pflanze der Volksmedizin.

Was den Testosteronspiegel hebt und den Mann zum Helden macht:

- **Testes comp., Globuli (Wala)** und Testosteronum D4 Globuli (Sonderanfertigung Marktapotheke Greif, Roththalmünster, oder Sankt Gallus Apotheke, Langeringen)
- In **männlichen Brennnesselblüten** fand Gerhard Madaus Testosteron.
- **Ginseng (Panax ginseng)** „erhöht das Testosteron und damit die sexuelle Lust“ (vgl. Fauteck u. Jansen 2019)
- **Maca (Lepidium meyenii)** verbessert die Wirksamkeit von Testosteron und hilft sowohl postmeno-pausalen Frauen mit Libidoverlust als auch Männern mit erektiler Dysfunktion (vgl. Fauteck u. Jansen)

Praxistipp: Horvibidon Kapseln von Horvi-EnzyMed bei nachlassender Spannkraft des Mannes ab dem Wechsel

Zusammensetzung: Thiaminiumdichlorid 0,5 mg / Riboflavin 0,2 mg / Nikotinsäureamid 0,3 mg / L(+)-Ascorbinsäure 0,5 mg / Glutaminsäure 10,0 mg / L-Leucin 10,0 mg / DL-Valin 10,0 mg / Calciumglycerophosphat 10,0 mg / Lecithin ex ovo 1,0 mg / Citronensäure 3,0 mg / Coffein pur. 0,5 mg / Nuces Cola 1,0 mg / Nuces Myristicae 0,5 mg / Extr. Muira Purama sicc. 10,0 mg / Glandulae Testes pulv. Sicc. 10,0 mg / Glandulae Testiculum 15,0 mg / Weizenkeimöl 50,0 mg / Magermilchpulver 12,5 mg

„*Indikation bzw. erfahrungsgemäß angewendet bei:
Nachlassen körperlicher Spannkraft beim Mann, Depressionen,
Stimmungslabilität, Sexuelschwäche infolge nervlicher
Störungen, Impotenz, Stress mit geistiger und körperlicher
Überforderung, männlichen Wechseljahren.*“ (laut Hersteller)

Dosierung laut Hersteller: 3 x tgl. 2 Kapseln

Kontraindikationen laut Hersteller: Prostata-Ca, Hyperthyreose

Yohimbé (Corynanthe Yohimbé)

„*Unter dem Einfluß von Yohimbinhydrochlorid konnte eine dreifache Zunahme von Erektionen und Orgasmen festgestellt werden.*“ (Christian Rätsch: Pflanzen der Liebe, AT Verlag)

Praxistipps:

- **Yohimbin Vitalcomplex (Hevert)** bei nervöser Erschöpfung und sexueller Schwäche
Zusammensetzung: Acidum picricum D6 / Damiana D2 / Strychninum phosphoricum D4 / Yohimbinum hydrochloricum D4
- **Lust-Tee (Limesapotheke Pohlheim)** für beide
Zusammensetzung: Yohimberinde, Damiana-blätter, Rosmarin, Gänsefingerkraut, Rosen-blüten, Zimtrinde

Merke: Yohimbé gehört zu den MAO-Hemmern (MAO = Monoaminoxidase) und hemmt daher den Abbau von Fremdeiweißen. Während der Einnahme sollte man verzichten auf: Alkohol, Drogen, reife Käsesorten, Bananen, Ananas, Sauerkraut, Schokolade, ...

Eine Überdosierung führt u. a. zu Kreislaufbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, schmerzhafter Dauererektion ...

Sexsignaturen in der Pflanzenwelt**Brennnessel (Urtica dioica): Pflanze des Priapos**

„*Galenus schreibt / wann man den Saamen mit süßem Wein trincke / so reitze er zu den ehelichen Wercken.*“ (J. Tabernaemontanus: Kräuterbuch 1731 S. 922)

“*Die Pflanze selbst wurde zum erotischen Geißeln benutzt. (...) Menghus Faventius versichert, daß die Flagellation mit Brennnesseln die Fähigkeit zur Erektion wiedergibt, (...)*“ (Dr. Aigremont)

Eisen verleiht Initiativkraft, Mut & Willensstärke**Praxistipp zur Stärkung des Yang-Pols:**

- **Urtica dioica Ferro culta Dil. D2, 50 ml, Weleda**, morgens 15 bis 20 Tropfen in etwas Wasser evtl. zusammen mit
- **Ferrum praep. comp. Mischung, Weleda**, morgens 15 – 20 Tropfen in etwas Wasser oder Brennnesselblätterttee

Bei stressbedingten Erschöpfungszuständen evtl. kombinieren mit Ginseng und/oder Solunat Nr. 2

Marsmetall Eisen (Ferrum metallicum)

Merke: Eisen stärkt den Yangpol beider Geschlechter und weckt die Amazone in der Frau.

Schlüren empfiehlt bei Anorgasmie unter anderem Ferrum. (E. Schlüren: Homöopathie in Frauenheilkunde und Geburtshilfe; Haug Verlag)

Hopfen (Humulus Lupulus)

„Hopfen genützt / treibet die Melancholey / und schwere des Geblüts / auß dem Leib.“ (A. Lonicerus: Kreuterbuch 1679)

Hopfen enthält versch. Phyto-Östrogene (u. a. Prenylnaringenin und Genistein), deren Wirkung mit Östradiol verglichen wird.

Hopfen bewirkt u. a. Luststeigerung der Frau und Triebdämpfung des Mannes.

Praxistipp: Ceres Lupulus Urtinktur

Einige triebdämpfende Arzneipflanzen:

- **Mönchspfeffer** (Vitex agnus-castus): Dämpft den Sexualtrieb beider Geschlechter.
- **Majoran** (Origanum majorana): Soll als Gewürz wie auch als ätherisches Öl den Sexualtrieb dämpfen.
- **Pfefferminze** (Mentha piperita): Ätherisches Öl / Menthol mit erfrischender, ernüchternder und kühlender Wirkung

Rp.: Triebdämpfender Tee

Hopfenzapfen 20 g / Majoran gerebelt 20 g / Mönchspfefferfrüchte 40 g / Pfefferminzblätter 20 g - Mischen, 2 TL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, 5 - 8 Min. ziehen lassen, bei Bedarf 2 – 3 Tassen täglich.

© 4/2021 HP Margret Madejsky, Angerfeldstr. 10 a, D-82205 Gilching, Tel. 08105-7769002 office@natura-naturans.de

Staphisagria (Stephanskörner)

- Kardinalmittel bei >Honey-Moon-Zystitis<
- Böse Folgen von Onanie & sexuellen Exzessen

„Das peinlichste Symptom der männlichen Geschlechtsfunktion ist die Reiz-barkeit bei gleichzeitiger Impotenz oder großer Schwäche der Sexualorgane. Der Sexualtrieb ist sehr stark ... Das Mittel ist nützlich bei den Folgen fortgesetzter Onanie.“ (J. T. Kent: Kent's Arzneimittelbilder, Haug Verlag)

Praxistipps:

- **Staphisagria D30** (konstitutionell 1 x wöchentlich 5 – 10 Glob.) oder **C30** (initial 3 Glob.)
- Bei Honeymoon-Zystitis: **Urotruw von Truw** oder **Akatur spag. Peka Tropfen von Pekana**; akut 3 – 5 x tgl. 20 Tropfen.
- **Proscenat spag. Peka Tropfen von Pekana**; als Begleitmedikation bei chron.-unspezif. Prostatitis 2 – 6 Wochen lang 2 – 3 x tgl. 20 – 30 Tropfen in einer Tasse Weidenröschentee.

Apfelstudie

An einer italienischen Studie nahmen 731 Frauen im Alter von 18 bis 43 Jahren teil, von denen die Hälfte täglich ein bis zwei Äpfel und die andere Hälfte keine Äpfel aß.

Ergebnis: Die Gruppe der Apfelkonsumentinnen war sexuell aktiver, hatte befriedigenderen Sex und bildete mehr Vaginalsekret.

(Vgl. Cai T. et al.: Apple consumption is related to better sexual quality of life in young women, Archives of Gynecology and Obstetrics 2014, 290(1): 93-98)

Weitere Fortbildungen zu angrenzenden Themen:

- **Natura Naturans**, Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Abendländische Medizin, Angerfeldstr. 10 a, D-82205 Gilching, Tel. 08105-7769002, office@natura-naturans.de / www.natura-naturans.de

Bezugsquellen:

- Heilkräuter & Gewürze: Der Kräutergarten München, Pestalozzistr. 3, D-80469 München, Tel. 089-23249802 www.kraeutergarten-muenchen.de
- Arzneimittel, Vaginalzäpfchen, Mischungen etc.: Lindenapotheke Pfaffenhofen Tel. 08441-76464 Limesapotheke Pohlheim Tel. 06403-61595
- Aphrodisierende Tränke und Kräuterschnäpse für Frau und Mann: Sensatonics GmbH, Teilestr. 11 – 16, 12099 Berlin, Tel. 03025565279, www.sensatonics.de
- Praxisbedarf, Moxabedarf, Räucherstäbchen etc.: Bacopa Verlag & Bildungszentrum, Waidern 42, A-4521 Schiedlberg, www.bacopa.at
- Ätherische Öle: Bergila, Traditionelle Latschenbrennerei, I-Pfalzen, www.bergila.com

Weiterführende Literatur

- Christian Rätsch: Pflanzen der Liebe; AT Verlag
- Christian Rätsch u. Claudia Müller-Ebeling: Lexikon der Liebesmittel; AT Verlag
- Fauteck, Jan-Dirk u. Jansen, Gerd: Pflanzen der Lust, Brandstätter Verlag
- Germann, Peter u. Zeuge-Germann, Gudrun: Männerzeiten, Freya Verlag
- Madejsky, Margret: Praxishandbuch Frauenkräuter, AT Verlag
- Schleimer, Jochen: Naturheilkundliche Behandlung männlicher Sexualstörungen, Sonntag Verlag
- Zilbergeld, Bernie: Die neue Sexualität der Männer, Dt. Ges. f. Verhaltenstherapie, Tübingen 1994
- Kurt Lussi: Liebestränke; AT Verlag
- Gabriela Nedoma: Natürliche Aphrodisiaka; Ulmer Verlag
- Marianne Beuchert: Symbolik der Pflanzen, Insel Verlag
- Dr. Aigremont: Volkserotik und Pflanzenwelt; Express Edition