Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 7: Tanz in den Sommer : mit Liebe, Lust und Lebensfreude

Artikel: Aphrodisiaka : der Stoff, aus dem die (Liebes-)Träume sind
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558012

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

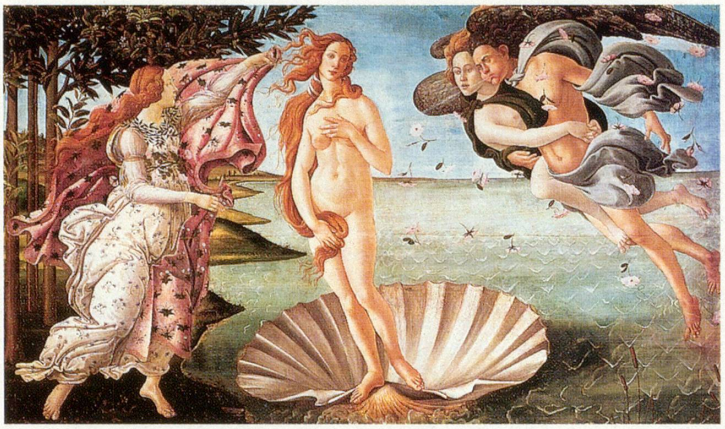
Download PDF: 08.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aphrodisiaka: Der Stoff, aus de

Von Aphrodite, der aus dem Schaum (griechisch: aphros) des Meeres geborenen Göttin der sinnlichen Liebe, Schönheit und Verführung, leitet sich der Name der lust- und kraftsteigernden Stoffe aus der Natur ab.

Zu allen Zeiten haben Menschen versucht, mit den unterschiedlichsten, mehr oder weniger wirksamen Mitteln sexuelle Kräfte anzuregen und zu steigern. Überlieferte griechische, römische und chinesische Schriften und auch die Bibel sowie das indische Kama Sutra belegen, dass im Altertum in Kleinasien, Indien, China, Nordafrika und Europa Aphrodisiaka hergestellt und oft gebraucht wurden. Das Interesse an potenzsteigernden Mitteln hat sich bis in unsere heutige Zeit erhalten, wie auch der Viagra-Boom zeigt.



Sandro Botticelli: Geburt der Venus

Deshalb wurden und werden viele Meereslebewesen mit sexueller Anregung und Zeugungskraft in Verbindung gebracht. Austern, Hummer, Muscheln, Krabben, Kaviar, Schnecken und Fische stammen aus «des Meeres und der Liebe Wellen».

Die meisten Aphrodisiaka wurden aus Pflanzen hergestellt. Darunter finden sich Kräuter, die pharmakologisch stark wirksame Substanzen enthalten, und Nahrungsmittel und Gewürze, deren Wirkung eher im Feinstofflichen zu suchen ist. Es wurden aber auch Organe und andere Teile von Tieren, ja selbst menschliche Absonderungen wie Menstruationsblut verwendet. Ihnen ist vor allem eine Symbolkraft zuzuschreiben. Als Extrakte, Tinkturen, Säfte oder Salben zubereitet, wurden die Aphrodisiaka einzeln oder in Mischungen benutzt und auf die Genitalien aufgetragen, als Amulette verwendet oder Speisen und Getränken beigemischt.

Symbolik spielt eine grosse Rolle

Viele der aus Pflanzen oder Tieren gewonnenen Aphrodisiaka waren pharmakologisch gesehen wohl unwirksam, doch schon allein die Beschäftigung mit ihnen konnte anregend wirken. Man schrieb ihnen eine sinnesreizende oder magische Kraft zu, die auf der Symbolik beruhte, die man mit diesen Mitteln verband. Dieser Effekt, den man medizinisch auch Placebowirkung nennt, ist nicht unbeträchtlich, und ihm ist durchaus eine grosse Bedeutung beizumessen.

Leber, Herz, Galle, Gehirn und besonders Blut, Sperma sowie die Geschlechtsteile von solchen Tieren, die man für sexuell kräftig (Stier, Hengst, Hirsch, Hahn) oder für sehr fruchtbar (Hase, Sperling) hielt, wurden zur Erweckung der Liebeslust eingesetzt. Manche Tierarten wie das Rhinozeros (wegen des angeblich aphrodisisch wirkenden Pulvers aus den Hörnern) sind deshalb sogar vom Aussterben bedroht.

Auch im Pflanzenreich sah man Fruchtbarkeitssymbole. Im Ausschlagen der Bäume und den ersten Frühlingsblumen schien sich die unbändige Potenz der Natur auszudrücken. Die davon ausgehenden

us dem die (Liebes-)Träume sind

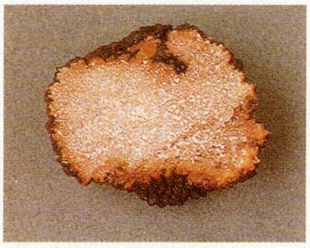
mystischen und magischen Wirkungen wurden auch auf die Zeugungskraft der Menschen bezogen.

Das Pflanzenreich: eine Fundgrube für Aphrodisiaka

Diese enge symbolische Beziehung der Menschen zu den Pflanzen herrschte in vielen alten Kulturen und kommt in deren Mythen zum Ausdruck. Menschliche Organe glaubte man in den Pflanzen wiederzuerkennen: Die menschenähnliche Gestalt gewisser Wurzeln und die Ähnlichkeit einiger Knollen, Früchte und Blüten mit den männlichen oder weiblichen Geschlechtsteilen regte zu Vergleichen an und war Hinweis genug für eine sexuelle und erotische Potenz dieser Pflanzen. Die Ginseng- und Alraunwurzeln mit ihrer menschenähnlichen Gestalt, um die sich viele Mythen und Vorstellungen von Zauberkräften ranken, gehören zu den ältesten Aphrodisiaka.

Auch Orchideen sind seit altersher ein Symbol der Liebe. Die Schönheit ihrer Blüten, ihre Farbenpracht, ihr auffälliger Duft, die an männliche Hoden erinnernden Wurzelknollen und nicht zuletzt ihr seltenes Vorkommen prädestinierten sie geradezu für Liebes- und Zaubertränke. Doch scheint auch der Eiweiss- und hohe Stärkegehalt der Orchideenknollen für die stärkende Wirkung mitverantwortlich zu sein. Schon die Griechen benutzten die jüngeren Knollen als Aphrodisiakum, die älteren dagegen, um die Liebeslust zu dämpfen. Ausserdem wurde in Konsistenz und Geruch eine Ähnlichkeit zwischen dem Schleim der Orchideenknollen und der Spermaflüssigkeit gesehen. Dementsprechend wurden auch andere schleimblättrige Pflanzen wie Sonnentau und Fettblatt als Aphrodisiaka verwendet.

Das Phallussymbol schlechthin ist die Form der Stinkmorchel. Dieser Pilz wird in mittelalterlichen Schriften als wichtiger Bestandteil von Liebesträmken beschrieben.



Die Form der Stinkmorchel (*Phallus impudicus*) (oben) mag die Phantasie anregen, ihr Geruch nach Verwesung lässt aber sämtliche Lustgefühle auf den Nullpunkt sinken. Die echte Trüffel hingegen schmeckt nicht nur delikat, sondern ist eines der wenigen Aphrodisiaka, die tatsächlich einen aphrodisisch wirkenden Stoff enthalten. (Abb. Schwarze Trüffel, *Tuber aestivum)*

Bäume als Symbole der Fruchtbarkeit

Viele unserer einheimischen Laubbäume galten als Fruchtbarkeitssymbole, z.B. Buche und Eberesche. Die Birke wurde als Baum des Lebens angesehen, der Fruchtbarkeit und Schönheit verlieh. Birkenwein oder Birkensaft wurde als Schönheits-, Stärkungs-, Liebes- und Fruchtbarkeitstrank gebraucht. Während die Birke das weibliche Wesen verkörperte, galt die Eiche bei den alten Germanen als männlicher Baum und war wie bei den Griechen und Römern den obersten Himmelsgöttern (Zeus, Jupiter, Wodan und Donar) geweiht. Impotente Männer gebrauchten gemahlene Eichäpfel (Galläpfel) als Aphrodisiakum, und die Frucht des Eichbaums, die Eichel, wurde mit dem oberen Teil des männlichen Zeugungsgliedes verglichen.

Die Liebe geht durch den Magen

Vielen Speisen und Getränken wurden der Liebeskunst förderliche

Zauberkräfte zugeschrieben. Einige von ihnen kamen wohl schon allein dadurch in den Ruf eines Aphrodisiakums, dass sie rar, wenig bekannt oder fast unbezahlbar waren. Sicherlich hat dabei der Glaube an die Wirkung eine grosse Rolle gespielt. Doch gibt es auch einen naturwissenschaftlichen Erklärungsansatz: Der hohe Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen scheint sich bei einigen Nahrungsmitteln im Sinne einer allgemein stärkenden Wirkung im sexuellen Bereich auszuwirken.

Nicht zu vergessen ist, dass gewissen Nahrungsmitteln allein aufgrund ihres Aussehens eine erotisierende Wirkung nachgesagt wurde: Karotten, Gurken, Bananen, Spargeln, Sellerie und sogar der Aal werden durch ihre phallische Gestalt als sexuell stimulierend eingeschätzt. Berühmt ist vor allem der Spargel, der den Ägyptern, Römern, Indern, Türken und Arabern zur Bereitung von Liebesträmken und aphrodisischen Speisen diente. Die paarweisen Pflaumen und Kirschen sowie die Brombeerfrüchte wurden mit den Hoden in Verbindung gebracht. Äpfel sollen dagegen an die Brüste der Frauen erinnern, und Austern, Feigen, Pfirsiche, Aprikosen und Nüsse galten als Symbol der weiblichen Geschlechtsorgane. Die Griechen nahmen an, dass der Genuss von Nüssen jung und liebeskräftig mache. Bei den Römern war der Walnussbaum dem Jupiter geweiht und demzufolge musste der Verzehr der Nüsse die Manneskraft steigern.

Unsere Küchenzwiebel galt schon im alten Ägypten als eine erotisierende Speise, und durch die Römer lernte man sie auch in Europa als Aphrodisiakum schätzen. Der Kakao wurde mit der Entdeckung Amerikas auch in Europa bekannt. In Form von flüssiger Schokolade avancierte er schnell zu einem begehrten Genussmittel, hatte aber auch eine erotisch-sinnliche Bedeutung.

Es gibt auch Speisepilze, denen eine aphrodisische Wirkung zugeschrieben wird. Man konnte zwar teilweise einen relativ hohen Nährstoff- und Vitamingehalt feststellen, doch scheint die Hauptwirkung eher in dem Zauber zu liegen, der diesen Pilzen anhaftet. Der nicht nur unter Feinschmeckern begehrteste Pilz ist zweifellos die Trüffel. Sie stellt unter den lustanregenden Nahrungsmitteln eine Ausnahme dar. Sie enthält nämlich das pharmakologisch wirksame Hormon Androsteron, ein Abbauprodukt des Testosterons, das für die erotisierende Wirkung verantwortlich ist.

Die zu den Nachtschattengewächsen gehörende Mandragora, auch Alraune genannt, wächst im Mittelmeergebiet. Der sehr giftigen Pflanze wird eine narkotisierende und erotisierende Wirkung zugeschrieben. Der Saft der Wurzel ergab einen Liebestrank.

Die Dosis entscheidet: Gift- oder Liebesmittel

Einige Pflanzen enthalten Substanzen, die sexuelle Halluzinationen hervorrufen können, was durch eine seelische Bereitschaft noch verstärkt wird. Allerdings führte die Einnahme solcher stark wirksamen Pflanzen, wie z.B. Alraune, Bilsenkraut, Stechapfel, Ignatiusbohne und Yohimberinde in Unkenntnis der richtigen Dosierung auch zu schweren Erkrankungen, ja bisweilen sogar zum Tod.

Die Rinde des Yohimbe-Baumes ist bei den Eingeborenen Westafrikas schon lange als Aphrodisiakum bekannt. Ihre Wirkung beruht im wesentlichen auf der Substanz Yohimbin, die die Libido steigert

und die zu einer verstärkten Durchblutung der Genitalien und damit zu verstärkten und häufigeren Erektionen führt. Das Bilsenkraut, die Tollkirsche und der Stechapfel, die alle zu den Nachtschattengewächsen gehören, wurden in Hexentränken und -salben zur Anregung der sexuellen Phantasie verwendet. Die Ignatiusbohne wächst in Asien und wird auch dort angebaut. Extrakte daraus enthalten verschiedene Alkoloide, die das Zentralnervensystem anregen.

Das Potenzholz ist das Wurzel- und Stammholz eines in Brasilien wachsenden Strauches. Dort nimmt man es als Tee und in Weinauszügen gegen Impotenz ein oder verwendet es äusserlich in Genitalbädern. Es soll das Zentralnervensystem anregende und potenzsteigernde Wirkungen besitzen, wissenschaftliche Beweise stehen aber noch aus.

Die Colanuss kommt im tropischen Afrika vor und enthält unter anderem Coffein, Theobromin, Theophyllin. Diese Substanzen führen zu einer besseren Durchblutung und regen das Zentralnervensystem an, was die Colanuss zum Liebes- und Genussmittel werden liess.

Die Yamswurzel galt bei den nordamerikanischen Indianern als Aphrodisiakum und sexuelles Verjüngungsmittel für Männer. Sie enthält das Diosgenin, welches noch heute als Ausgangsstoff für die industrielle Produktion von Östrogenen verwendet wird.

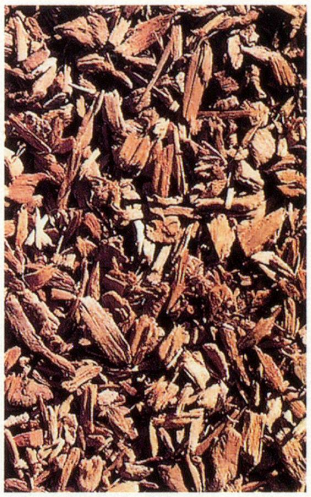
Eine Besonderheit unter den aphrodisisch wirkenden Tierpräparaten ist die Spanische Fliege, ein gold-grün glänzender Ölkäfer. Er enthält Cantharidin, das für die aphrodisische Wirkung verantwortlich ist. Früher wurde dem Käfer der Kopf abgebissen, und der Rest wurde dann dem Liebhaber in den Kaffee gemischt.

Mit Gewürzen und Blütendüften die Sinne betören

Die exotischen und teuren Gewürze aus dem Orient waren schwer erhältlich und gerade deshalb so geheimnisvoll und faszinierend. Pfeffer, Zimt, Nelken, Muskat, Ingwer, Vanille, Minze, Kardamom und Safran, aber auch Anis und Fenchel galten gerade im Mittelalter als äusserst wirkungsvolle Lustspender. Auch Küchenkräuter wie Petersilie, Oregano, Rosmarin, Beifuss, Liebstöckel und Majoran wurden bei Römern und Germanen für Liebestränke verwendet. Es ist zu vermuten, dass ein Teil der Wirkung dieser Gewürze und Küchenkräuter auf den darin enthaltenen ätherischen Ölen beruht. Diese ätherischen Öle regen nicht nur den Kreislauf an, sondern berauschen auch wegen ihres aromatischen Geruches die Sinne.

Gerade der Geruch spielt im Leben des Menschen – nicht nur im sexuellen Bereich – eine grosse Rolle. Der Duft des Weissdorns und der Geraniumblüte soll für den Mann und der Duft der Berberitze- und Kastanienblüte für die Frau stimulierend wirken. Aber auch Düfte wohlriechender Blumen wie Rosen, Levkoien, Heliotrop, Ylang-Ylang und Hölzer wie Cassia und Zedernholz sowie Weihrauch sind starke Aphrodisiaka, und man findet sie auch heute vielfach als Bestandteile in Parfüms. • BF

In der Rinde des tropischen Yohimbe-Baumes, die vor Gebrauch ausgekocht wird, sind die aphrodisischen Wirkstoffe enthalten.



Die Spanische Fliege ist eigentlich ein Laufkäfer. Der wirksame Inhaltsstoff, das Cantharidin, zeichnet sich dadurch aus, das der Abstand zwischen luststeigernder und tödlicher Dosis sehr schmal ist. Aufgrund der ernsten Nebenwirkungen (Hodenentzündung, Bauchkoliken, Erbrechen, Blutungen etc.) ist das Aphrodisiakum in Europa verboten. Man erhält es bei uns nur in homöopathischer Verdünnung.