

MACA

Die auf den peruanischen Hochebenen von Junin und Pasco gedeihende Macaknolle, mit der botanischen Bezeichnung „Lepidium peruvianum“, zählt zur Familie der Kreuzblütler. Dieser gehören auch zahlreiche in unseren Breitengraden bekannte und wichtige Kulturpflanzen an, wie zum Beispiel Blumen- und Rosenkohl, Rettich, Raps, Kresse und Senf.

Unter der Erde bildet die Pflanze eine zwiebelähnliche Knolle mit einer langen und starken Haupt- und einigen feineren Nebenwurzeln. Oberirdisch treibt sie mehrere kurze, starke Triebe aus, die in der oberen Hälfte stark verzweigt und mit dünnen, fliederartigen Blättchen besetzt sind.

Die Vermehrung der Maca erfolgt über Samen. In der Blütezeit tragen die Pflanzen an bis zu zwanzig starken und verzweigten Rispen kleine Blüten. Nach der Befruchtung, die teils durch kleine Fliegen und teils durch Selbstbestäubung erfolgt, entstehen aus den Blüten kleine Schoten, in welchen die Samen – sie ähneln in ihrer Form etwa den hierzulande bekannten Buchweizenfrüchten – heranreifen.

Maca ist im Prinzip eine einjährige Pflanze, doch hängen Vegetationszeit, Reifung und Ernte stark von den klimatischen Bedingungen ab. Sind diese ungünstig, so erfolgt die Fruchtbildung und Reifung erst im zweiten Jahr. Dies erstaunt um so weniger, wenn man weiss, dass diese Knollen unter härtesten klimatischen Bedingungen, in Höhen um 4200 Metern über dem Meeresspiegel, wachsen.

Historische Quellen schreiben der Macaknolle – die seit mehr als 3000 Jahren in den Hochanden Perus angebaut werden – eine stärkende und fruchtbarkeitsfördernde Wirkung zu. Dazu gibt es einige geschichtliche Überlieferungen aus der Zeit der Eroberung des Inkareichs ab 1530 durch die Spanier unter Pizarro. Da wird unter anderem berichtet, die Eroberer hätten bei ihren Vorstössen ins Hochgebirge der Anden grosse Probleme gehabt, für ihre Pferde ausreichend Futter zu finden. Um so erstaunter aber seien sie gewesen, in jenen Regionen eine gesunde und gutgenährte Bevölkerung anzutreffen. Den Grund dafür fanden sie bald in der Macaknolle, die schon damals in jenen kargen Gebieten als Grundnahrungsmittel diente. Sie gaben davon auch ihren Pferden zu fressen, die sich dann alsbald dank dieser Nahrungsgrundlage prächtig entwickelt und reproduziert haben sollen.

In die gleiche Richtung weist eine weitere Legende aus dem Reich der Inkas. Diese besagt, dass die berühmten Inkaführer die Vitalität und Kampfkraft ihrer Krieger mit Macaspeisen zu steigern wussten. Diese dann aber nach den kriegerischen Ereignissen sofort wieder absetzen und verbieten liessen, um die Soldaten so vor allzu viel Übermut zu bewahren.

Die gesundheitlich bedeutsame Wirkung von Maca beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Bereiche von Fertilität und Libido, sondern reicht dank eines erstaunlichen Reichtums an ernährungsphysiologisch wertvollen Substanzen weit darüber hinaus.

Das aus der Knolle gewonnene Mehl enthält rund 60 bis 65 % Kohlenhydrate, 10 bis 15 % Proteine, 1 bis 2 % Fettstoffe, 6 bis 8 % Ballaststoffe und 10 bis 15 % Wasser.

Auch enthält die Maca eine Fülle wichtiger Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen. Bemerkenswert ist der hohe Gehalt an leicht resorbierbarem Jod, welches für die Schilddrüse wichtig ist und an dem in unseren Breitengraden eher Mangel herrscht. Besondere Beachtung verdient im weiteren der hohe Anteil an Glykosidsteroiden, welche für den Hormonhaushalt eine wichtige Rolle spielen, sowie der beträchtliche Gehalt an Aminosäuren. Dazu gesellen sich die Vitamine B1, B2, B12, C, und E. Der geringe Anteil an Fett schliesslich besteht zu einem Drittel aus der wertvollen Linolensäure. Dazu kommt, dass die Macaknolle basisch und damit geeignet ist, die Säurebelastung des Magens zu verringern.

Die Maca wird seit Jahrhunderten auf den besagten Hochebenen in Peru angebaut, und hat als Grundnahrungsmittel zweifellos wesentlich zur Kulturblüte der stolzen Inkas beigetragen. Noch heute gelten den Andenbewohnern zufolge die Esser von Macagerichten als stark und erfreuen sich bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit eines langen Lebens.

In ihren Ursprungsgebieten wird die Macaknolle in verschiedensten Formen zubereitet und genossen: Gekocht oder geröstet, getrocknet oder zu Mehl verstampft. Letzteres wiederum wird zu verschiedenen Speisen weiterverarbeitet. Dabei fällt auf, dass die in der Knolle enthaltenen Vitalstoffe auch bei jahrelanger Lagerung des Mehls nur wenig an Wert verlieren.

Als Frucht- und Milchgetränk verbreitet und beliebt ist im Andenland auch ein reichhaltiger Energiecocktail mit Maca, glutenfreiem Amarant- und Quinoagetreide, sowie Rohzucker aus dem ebenfalls heimischen Zuckerrohr.

Obwohl über den gesundheitlichen Nutzen der Pflanze zwischenzeitlich zahlreiche klinische Studien existieren, wird sie noch heute in den Andenländern allein aufgrund empirischer und erfahrungsmedizinischer Feststellungen, Erkenntnissen und Fakten für eine ganze Fülle von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen eingenommen, die sich durch regelmässigen Verzerr ganz offensichtlich vermeiden oder mindern lassen.

Auch zu den nachfolgend beschriebenen Wirkungsbereichen kann die peruanische Volksmedizin auf einen langen Erfahrungshorizont zurückblicken, wird doch die Maca schon seit Urzeiten und mit Erfolg für viele dieser Zwecke eingesetzt. Dabei steht derzeit immer noch die Wirkung im Vordergrund, welche auf die in der Knolle enthaltenen Steroide mit ihren regulierenden Effekten für den Hormonhaushalt ausgeht. Zu nennen sind dabei insbesondere Wechseljahrsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom, Libido-Defizite, Impotenz und Linderung der Folgen von Gebärmutterentfernung.

50% der erwachsenen Industribevölkerung weisen inzwischen organische und stressbedingt psychische Potenzprobleme und Unfruchtbarkeit auf. Dabei erscheint die Wiederherstellung der durch Überforderung und Mangelernährung reduzierten Potenz bei Mann und Frau mit Maca durchaus möglich, denn allein der Macaknolle eigene Energieschub bringt die reduzierte Leistungsfähigkeit zurück in den Normalzustand.

Wichtige Eigenschaften sind aber auch die allgemein vitalisierenden und roborisierenden Effekte, welche neben den Steroiden vorwiegend den Aminosäuren und allenfalls auch gewissen noch nicht erforschten Polyphenolen zuzuschreiben sein dürften. Bei den Applikationen stehen hier vor allem die geistige und körperliche Trägheit, der Mangel an Antriebs- und Entschlusskraft, die Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme sowie Defizite der körperlichen Leistungsfähigkeit und Ausdauer im Vordergrund. Auch in diesem Wirkungsspektrum haben die Menschen im Anbauggebiet viele positive Erfahrungen über Generationen.

Daneben gibt es verschiedene spezifische Anwendungen von Maca, die noch der genaueren Abklärung und Erforschung harren. So zum Beispiel die Applikation bei Schilddrüsenproblemen, zur Anregung der Bauchspeicheldrüse, als begleitende Massnahme bei Alkohol- und Drogenentwöhnung, zur Regenerierung und höheren Elastizität der Haut, zur Verbesserung des Schlafverhaltens, zur Steigerung der Sehleistung und Sehschärfe, wie auch zur allgemeinen Entschlackung und Entgiftung des Körpers.

Die Analytik besagt, dass die Inhaltsstoffe der Maca antiallergisch, antiinflammatorisch und als Immunstimulantien wirken. Zusätzlich mit der von Tierfetten freien Energiezufuhr mit Vitaminen und Mineralstoffen sind somit die wesentlichen, essentiellen Basisstoffe in der Maca zur gesunden Lebenserhaltung des Stoffwechsels enthalten. Wichtig am Resultat ist auch: Es sind keine Opiate etc. nachweisbar!

Wann ist die Einnahme von Maca auch noch ratsam:

- Regeneration der Lebensenergie und Leistungsfähigkeit bei Stress.
- Burn out Syndrom durch Überbeanspruchung und Erschöpfung.

Maca ist das Superbenzin für den Antrieb! Darum greifen auch immer mehr gut informierte SportlerInnen zu Maca, weil sie ihnen durch ihre Energiezufuhr eine Leistungsreserve und damit eine saubere Leistungs-Steigerung ermöglicht, ohne dabei mit den Nachteilen steroider Anabolika behaftet zu sein.

Wenn den modernen Lebensmitteln nicht durch Kreuzungen oder gar Gen Manipulationen die lebensnotwendigen Inhaltsstoffe wie Vitamine und Geschmacksstoffe verloren gehen, dann doch spätestens bei den vielfach zerstörenden Herstellungsmethoden der industriellen Fertigung. Durch die als Ersatz eingesetzten chemischen Zusatzstoffe kommt es dann aber bekanntermassen gehäuft zu allergischen Reaktionen.

Wird nun der Organismus durch Stress und Überforderung über längere Zeit auch noch überbelastet, kommt es unweigerlich zu Stoffwechselstörungen mit Destruktion des Immunsystems (Surfactant). Folge davon sind mangelnde Infektionsabwehr, Herz/Kreislauf-, Rheuma-, Diabetes- und Krebserkrankungen.

Maca aber ladet nicht nur die leeren Energiedepots wieder auf, sondern baut auch die Infektions- und Immunabwehr mit entzündungshemmenden und antiallergisch wirkenden Stoffen prophylaktisch wieder auf.

Die Macaknolle ist mit Sicherheit eines der sehr selten gewordenen Lebensmittel, die noch eine umfangreiche Palette der notwendigsten Abwehr- und Aufbaustoffe zur Vorbeugung vor Erkrankungen enthält.

Es ist daher mehr als wahrscheinlich, dass die Maca mit seinen Inhaltsstoffen und dank seiner Herkunft eine Unikatpflanze ist, über deren Wirkungsweisen allein an deutschen Universitäten mehr als 4.000 wissenschaftliche Arbeiten vorliegen. Bei ihrer Beurteilung durch Ernährungswissenschaftler und Mediziner jedenfalls löst sie immer wieder grosses Erstaunen aus. Die in unseren Breitengraden noch weitgehend unbekannt oder vergessene Macaknolle ist eine der wertvollsten Lebensmittel-Entdeckungen der letzten Jahrzehnte.

Besonders attraktiv ist der Konsum von Maca natürlich auch darum, weil von ihr absolut keine Unverträglichkeiten bekannt geworden sind. Maca kann absolut sorglos und auf geschmacksverschiedene Arten, auch in grösseren Mengen und dauernd gegessen und getrunken werden. Wichtig ist nur, dass Sie sich als Konsument ausschliesslich und nur auf geprüfte Markenprodukte - auch in Kapselform - verlassen.

