



Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

Artikeldaten:

Titel: Liebesmittel aus der Natur
Quelle: www.naturundheilen.de
Ausgabe: 05/2010

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

NATUR & HEILEN Online:	www.naturundheilen.de
NATUR & HEILEN NEU:	www.naturundheilen.de/neu
NATUR & HEILEN Archiv:	www.naturundheilen.de/archiv
NATUR & HEILEN Abonnement:	www.naturundheilen.de/shop
NATUR & HEILEN Forum:	www.naturundheilen.de/forum
NATUR & HEILEN Newsletter:	www.naturundheilen.de/service/newsletter

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN
Nikolaistr. 5
D-80802 München
Telefon +49 / (0)89 / 380159-10
Telefax +49 / (0)89 / 380159-16
E-Mail: info@naturundheilen.de
Internet: www.naturundheilen.de
Inhaber: Hansjörg Volkhardt
Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: HR A 66060



SANFTE MEDIZIN...

Liebesmittel aus der Natur

Spurensuche von Aphrodites Garten bis in die Neuzeit

In allen Kulturen werden seit alters her Pflanzen verwendet, die das Lustempfinden und die sexuelle Energie steigern sollen. Zahlreiche Gewächse, die psychoaktiv oder erotisierend wirken, intensiv duften oder deren Formen sexuellen Symbolcharakter haben, wurden mit Aphrodite, der griechischen Göttin der Liebe, der Schönheit und der sinnlichen Begierde, in Zusammenhang gebracht und galten als Geschenk an den Menschen. Experten gehen davon aus, dass weit mehr als tausend Pflanzen auf der ganzen Welt als wirksame Aphrodisiaka eingesetzt werden. Trotz dieser Fakten, der medizinischen und seelischen Aspekte, ungeachtet einer tief verwurzelten Historie scheint die Nutzung derartiger Substanzen – anders als einst – ein Tabuthema zu sein.

Mit dem Namen der griechischen Göttin Aphrodite verbinden wir Anmut, Liebreiz, Verführungskunst, aber auch hemmungslose Leidenschaft, den süßen Schmerz, den Liebe zu bereiten vermag. Liebe und der Wunsch nach Vereinigung gehören zu den stärksten Gefühlen, zu denen der Mensch fähig ist. Doch die Erfüllung dieser Leidenschaften liegt oft nicht einzig in seiner Macht – das Schicksal ist launisch, das Subjekt der Begierde nicht immer willig. So vertrauten die Menschen schon in grauer Vorzeit auf die Hilfe von Göttern und Naturkräften.

Um das Feuer der Liebe stetig lodern zu lassen oder es immer wieder neu zu entfachen, bediente man sich hauptsächlich verschiedener Pflanzen. Je nach Bestimmung sollten diese durch Düfte und Aromen, durch die ihnen innewohnenden Wirkstoffe eine erotische Atmosphäre schaffen, zum Liebespiel anregen, die Fruchtbarkeit steigern oder die Manneskraft erhöhen.

Liebesmittel sind kulturell verwurzelt

Nicht nur sinnesfreudige Ziele, sondern auch die Sicherung der Nachkommenschaft ließ unsere Vorfahren zu Liebesmitteln greifen. Dazu

zählten vor allem Kräuter und Gewürze, viele psychoaktive Pflanzen und alkoholische Getränke, aber auch tierische Produkte wie die Spanische Fliege (*Lytta vesicatoria*), Hörner, Krallen, Blut oder die Geschlechtsteile von Tieren sowie verschiedene Mineralien. Das Spektrum umfasste hauptsächlich im Mittelmeerraum vorkommende oder durch den Handel mit arabischen und asiatischen Ländern erworbene, meist getrocknete Pflanzen und andere natürliche Substanzen.

Die Griechen der Antike nannten diese erregenden Gewächse „*choras aphrodisias*“: Reigen der Liebespflanzen, bei den Römern hießen sie „*venerea*“, Mittel der *Venus*, die Germanen weihten sie ihrer Göttin *Freja*. *Venus* war ursprünglich eine Gartengöttin, die der Natur die Fruchtbarkeit schenkte und sodann zur „*trunkenen Venus*“ geriet, zur *Venus ebria*, die fortan den Garten der Lust inne hatte und gemeinsam mit *Bacchus*, dem Gott des Weines und des Rausches, Anlass zu vielerlei Festen gab. Später identifizierten die Römer ihre *Venus* mit der griechischen *Aphrodite*, der Göttin der Liebe und Zeugung, der Freundin nächtlicher Feiern, der Verkörperung aller erotischen und sinnlichen Kräfte. Ihr zu Ehren wurden zahlreiche Tempel errichtet und das Fest *Aphrodisia* eingeführt, bei dem auch anregende und erotisierende Kräuter eingenommen worden sind.

In nördlicheren Gefilden wurde nicht minder zu „Zaubermitteln“ gegriffen: Kräuterbäder, lange vor der bürgerlichen Badewanne ein wichtiger Teil der Heilkunde, waren bereits bei den Kelten eine gesellige Angelegenheit, der insbesondere während des Frühlings gefrönt wurde: Blumen und entspannende, auch aphrodisische Kräuter wie **Baldrianwurzeln**, **Knabenkraut**, **Bibernelle**, **Thymian**, **Waldmeister**, **Liebstockel** und andere einst der Liebesgöttin geweihte Pflanzen kamen mit in das Badewasser. Die Bäder wurden mit Liebelei und Schmauserei verbunden; auch heilige Pflanzen der Germanen und Kelten wurden bis ins Mittelalter zum Liebeszauber genutzt. Häufig waren dies magische Pflanzen, vor allem Nachtschattengewächse, die – nicht ohne Risiko – ekstatischen Augenblicken dienlich waren: Geräucherte Samen des **Bilsenkrautes**, auch Tollkraut genannt, hoben beispielsweise die Stimmung in mittelalterlichen Badehäusern.

Liebesmittel der Vergangenheit

Besondere Kräfte wurden ebenso jenen Pflanzen nachgesagt, die in ihrem Aussehen den menschlichen Geschlechtsteilen ähnelten. Zu diesem Zweck wurden unterschiedlichste Salben und Trünke gemischt und feil geboten.

Beliebt waren Zubereitungen aus Teufelsdreck und Bibergeil:

„*Teufelsdreck/ mit gleichem Theil gepulvertem Bibergeils/ in Bibergeilen-öle so viel genug ist/ zu einem Sälblein temperiert/ und darmit das Männlich Glied gesalbet/ machet die Eheleut lustig/ und hilfft zu der Empfängnis.*“ (Tabernaemontanus, *Kräuterexperte des 16. Jahrhunderts*)

– **Teufelsdreck** (*Ferula assa-foetida*), der Stinkharz, sollte den Geschlechtstrieb fördern, Entzündungen und Schwellungen der Hoden und weiblichen Genitalien hervorrufen – aber auch bei hypochondrischen Störungen des Gastrointestinaltraktes als beruhigendes und entspannendes Mittel vorzügliche Dienste leisten. Zudem wird dem Harz eine die Gebärmutter reinigende Wirkung zugeschrieben – fehlende Empfängnis ist bereits damals auf Infektionen des Unterleibes zurückgeführt worden.

– **Bibergeil** (*Catoreum*) wurde aus den Markierungsdrüsen von Bibern gewonnen und wirkt durchblutungsfördernd, krampflösend.

– Verwendung fand auch der **Taumelloch** (*Lolium temulatum*), der zwar schon in der Antike für seine narkotischen Eigenschaften bekannt war, zugleich aber bei *Dioskurides* mit Mehl oder Myrrhe, Safran oder Weihrauch geräuchert als „der Empfängnis behülflich“ empfohlen worden ist. Empfängnis meint in diesem Zusammenhang Potenz und sexuelle Bereitschaft.

Dem einstigen Prinzip der Durchblutungssteigerung der Sexualorgane folgen die modernen Salben für den anregenden Gebrauch, wie beispielsweise „*Viage*“ zugunsten der Luststeigerung der Frau. Die Zusammensetzung: Saft der Blätter von **Aloe barbadensis**, **Menthol**, **Rosmarinöl** und kosmetische Hilfsstoffe. Genau genommen ein altes Rezept.

Da in der alten Medizin nahezu keine Trennung zwischen der Behandlung der Sexualorgane und anderer Körperteile bestand, weichen die Zutaten durchblutungssteigernder Liebessalben und -öle nur geringfügig von äußerlich anzuwendenden Gicht- und Rheumamitteln ab. So bestand ein Universalbalsam beispielsweise aus **Kampfer-** und **Bilsenkrautöl**, Wachs und Bleiessig, auch **Senfsamen**, **Spanisch-Pfeffer** galten als hilfreich.

Der Genuss eingemachter **Hodenkrautwurzel** (*Orchis moria*) stand lange im Ruf, ein hervorragendes Mittel gegen Potenzstörungen zu sein. Verwandt mit den Orchideen scheint die Wirkung solcher Knollen bis heute außer Frage zu stehen, obgleich sie wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnte: Noch vor wenigen Jahren waren die Wurzelpulver verschiedener Orchideen als Kräftigungsmittel unter dem Namen „*Salep*“ in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Der gegenwärtige Blick der Wissenschaft

Psychologische Einflüsse vermischt mit der Nutzung bestimmter Wirkungen von Heilmitteln helfen, Blockaden zu lösen und den Liebesgenuss zu steigern. In Frage kommen vor allem Stoffe, die das Zentralnervensystem erregen oder beruhigen, sowie Mittel, die das Urogenitalsystem reizen. Dieselben Mittel dienen oft auch der Behandlung allgemeiner Erschöpfungszustände, aber auch von Angst, Spannungs- und Erregungszuständen und neurovegetativen Störungen. Man kann die natürlichen Aphrodisiaka, die Pflanzen der Liebe, phytotherapeutisch in mehrere Kategorien einteilen:

– Stimulanzen sind Pflanzen, die anregend wirken, wie **Koka**, **Kakao** und **Meerträubel**.

– Zu den Aromata gehören jene Kräuter, deren Duftstoffe eine betörende oder wohlriechende Wirkung haben, z.B. **Lilien**, **Rosen** und **Vanille**.

– Tonika stärken Körper und Geist, wie etwa **Eleutherokokkus** und **Ginseng**; ein Kraut, das euphorisierend wirkt, ist etwa **Hanf** und **Mohn**; und der **Yohimbe-Baum** gehört zu den Pflanzen, die als Neurotransmitter im sexuellen Teil des Nervensystems fungieren.

Genauso lassen sich die Kräuter der *Aphrodite* in drei Gruppen unterteilen: Substanzen mit körperlicher und psychologischer Wirkung sowie suggestive, überzeugend wirkende Präparate. Die körperliche Wirksamkeit beruht auf bestimmten Inhaltsstoffen, deren Effektivität sich wissenschaftlich nachweisen lässt. Sie wirken meist direkt auf die Blutgefäße oder den Kreislauf, regen im Gehirn chemische Prozesse an, die das Lustempfinden steigern. Bekannt für ihre Wirkung sind z.B. Nachtschattengewächse wie die **Alraune** (*Mandragora officinarium*) und andere alkaloidhaltige Gewächse wie **Bilsenkraut** (*Hyoscyamus niger*)

und **Stechapfel** (*Datura stramonium*). Aber auch **Schlafmohn** (*Papaver somniferum*) oder der **Indische Hanf** (*Cannabis sativa*). Bei richtigem Gebrauch steigern sie die sinnliche Wahrnehmung, das erotische Empfinden oder die Potenz und wirken damit unmittelbar auf den Geschlechtstrieb.

Der unsachgemäße Gebrauch hingegen kann zu schweren Schäden bis hin zu tödlichen Vergiftungen führen, weshalb von Selbstversuchen unbedingt abzuraten ist. Bereits im Altertum war die Gefährlichkeit dieser Substanzen durchaus bekannt – die korrekte Dosis allerdings nicht minder.

Auch Alkohol gehört zu den Mitteln, die – in Maßen genossen – eine körperlich nachweisbare Wirkung auf den Geschlechtstrieb haben. Dass Wein enthemmend und lustfördernd wirkt, fand in der Antike seinen Niederschlag in der Gestalt des griechischen Gottes *Dionysos*, dem männlichen Gegenstück *Aphrodites*. Die stets lüsterne Gottheit wird in der Kunst meist mit Efeukränzen dargestellt, da Efeu die alkoholische Wirkung des Weines hemmen soll – ein Garant für ein schier endloses Gelage.

Der Effekt suggestiv wirkender Liebesmittel kann wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden – was nicht bedeutet, dass er nicht vorhanden ist. Zu diesen zählen vornehmlich jene Pflanzen, die dank mittelalterlicher Signaturenlehre als Aphrodisiakum eingeschätzt worden sind. So kam beispielsweise das **Gefleckte Knabenkraut** (*Dactylus maculata*) in den Genuss, zum Liebesmittel zu geraten, da die knollenförmigen Wurzeln dieser Orchideenart an die männlichen Hoden erinnern. Alte Namen für dieses Gewächs weisen zum Teil drastisch auf seine Wirkung hin: Geilkraut, Bocksgeil oder Stendelwurz. Ähnlich verhält es sich auch mit dem **Granatapfel** (*Punica granatum*) und der **Indischen Lotusblume** (*Nelumbo nucifera*), deren erotisierende Wirkung auf die Vielzahl der in den Früchten enthaltenen Samen zurückgeführt worden ist. Schon *König Salomo* pflanzte den Granatapfel in seinem Garten der Liebe an, und die alten Ägypter schworen auf die luststeigernde Lotusblume.

Die ältesten Liebesmittel – lebendig bis in die Gegenwart

Einige der ältesten Kulturpflanzen wie **Mohn, Hanf, Weinrebe** (*Vitis vinifera*) und **Dattelpalme** (*Phoenix dactylifera*) gehören zu den Aphrodisiaka. Bekannt als solche sind auch **Ananas, Anis, Basilikum, Betelnuss, Chili, Fenchel, Ingwer, Kakao, Kokastrauch, Kürbis, Nelke, Petersilie, Rettich, Rosmarin, Sabalfrüchten, Sellerie, Spargel, Vanille, Yohimbe-Baum**.

Der aus Südchina stammende **Galgant** (*Alpinia officinarum*) führte neben seinem populären Verwandten, dem milderem Ingwer, lange ein Schattendasein. Verwendet werden seine rotbraunen, schuppigen Rhizomwurzeln, die nach vier bis sechs Jahren Wachstumszeit vorsichtig vom Hauptwurzelstock entfernt werden. Die ayurvedische und arabische Medizin weiß den Galgant bereits seit langem zu würdigen: Seit dem 8. Jahrhundert wird das Rhizom als Aphrodisiakum verwendet. Auch **Kardamom** (*Elettaria cardamomum*), **Muskat** (*Myristica fragrans*), **Safran** (*Crocus sativa*) und **Zimt** (*Cinnemomum zeylanicum*) waren aphrodisische Importe, die ebenso wie lustvolle Düfte von **Rose, Kampfer** und **Jasmin, Sandelholz** und **Weihrauch** (*Olibanum*) Geheimnisse aus Tausendundeiner Nacht zu verrieten schienen. Drei besonders berühmte Pflanzen mit einer langen Tradition als Liebes- oder Stärkungsmittel entstammen dem exotischen Bereich, sind aber dennoch heute in den hiesigen Apotheken erhältlich:

- **Damiana** (*Turnera diffusa* oder *Turnera aphrodisiaca*) war die Liebespflanze der Mayas und gehörte zu ihren wichtigsten Heilpflanzen. Es ist in Mexiko auch heute noch ein wissenschaftlich anerkanntes Heilmittel bei Impotenz. Aufgrund seiner anregenden Wirkung wird es auch bei nervöser Schwäche und leichten Depressionen eingesetzt. Damiana wird nachgesagt, dass es sowohl bei Männern als auch bei Frauen erotisch stimulierend wirkt. Es verstärkt das Lustempfinden, die Hautsensibilität, zudem soll es harmonisierend wirken.
- **Muirapuama**, das Potenzholz der südamerikanischen Indianer gehört seit Jahrhunderten zu den herausragenden Arzneien dieses Kontinentes. Die indianischen Medizinkundigen verwendeten Innenrinde und zerraspeltes Holz zur Stärkung der Potenz, zur Beseitigung erotischer Verklemmungen, zur Behebung der Unfruchtbarkeit und zur Steigerung des Lustempfindens.
- **Ginseng** (*Panax ginseng*), das berühmte Stärkungsmittel Asiens, ist nicht nur das begehrteste Allheilmittel, sondern auch das beliebteste Aphrodisiakum in Asien. Ginseng wirkt auch als stimulierendes und anregendes Herz- und Kreislaufmittel, als Antidepressivum und als Nervennahrung. Daneben übt die Wurzel einen günstigen Einfluss auf Altersdiabetes, Depressionen in den Wechseljahren und auf nachlassende sexuelle Lust aus. Alternativ wird inzwischen auch **Jiagoulan** verwendet, eine Kletterpflanze, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Tee angewandt wird.

Die Schatten der Nacht

Diese nachweislich wirksamen, traditionellen Aphrodisiaka sind bei unsachgemäßem Gebrauch nicht ungefährlich. Äußerste Vorsicht ist geboten bei einigen am Anfang genannten psychoaktiven Pflanzen, vor allem bei den Nachtschattengewächsen, deren Substanzen teilweise auch als Betäubungsmittel eingestuft werden wie Opiate, Cannabinoide, Cocain oder LSD. Hierzu zählen vor allem die Alraune, das Bilsenkraut, der Stechapfel, aber auch der Schlafmohn und der Indische Hanf sowie einige Gewürze und Nahrungsmittel. Je nach Menge kann also ein und dieselbe Substanz vollkommen unterschiedliche Effekte auslösen – vom Gift bis zum Heilmittel. Das ist spätestens seit *Paracelsus* bekannt. Hinzu kommen die innere Einstellung und Konstitution, die Erwartungen, Wünsche und Ängste, sowie die Umgebung, der Ort, die Zeit, der Raum. Von selbständigem Versuch ist also dringend abzuraten. Es sollte unbedingt zur weiteren Information ein Fachmann der Phytotherapie zu Rate gezogen werden!

Liebesmittel der Zukunft?

Im Handel werden unzählige Salben und Mittelchen angeboten, die angeblich die Erektion verstärken und verlängern. Klanghafte Namen wie „Casanova cream“, „Happy love“ etc. versprechen viel – und enthalten vornehmlich ätherische Öle und Capsaicin zur Durchblutungsförderung. Synthetische Mittel wie Amylnitrit (*Poppers*) oder Sildenafil (*Viagra*) als Kassenschlager der pharmazeutischen Industrie muten an wie „Schraubenschlüssel für eine verkorkste Sexualität, die nach Einnahme wie auf Knopfdruck den sexuellen Reproduktionsapparat zu Höchstleistungen treiben.“ (*Dr. Christian Rätsch*) Wahrlich bedenklich ist, dass US-amerikanische *Viagra*-Enthusiasten sogar eine „Church of Viagra“ gegründet haben.

Bekannt jedoch ist: Sinnlich kommt von Sinn, von den menschlichen Sinnen. Dazu gehört die Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu

riechen, zu schmecken. Diese fünf Sinne sind am erotischen Erleben beteiligt – und verkümmern in einer reizüberfluteten Welt. Synthetische Mittel unterstützen also vor allem die Wirtschaft und nicht die erotische Stimmung im Sinne von Sinnlichkeit. Viele wirksame Pflanzen sind verschreibungspflichtig, verboten oder müssen mit viel Achtsamkeit eingenommen werden: Die Dosis macht das Gift! Wie Sinnvoll ist es, sexuellen Rausch als Kick erleben zu müssen, anstatt im Falle von Impotenz, bei sexuellen Störungen und Lustlosigkeit sanft vorzugehen und Blockaden im Sinne der Natur zu beheben? „Kein Aphrodisiakum entfaltet seine Wirkung beim Rasenmähen oder Zeitunglesen. Kein Liebesmittel überkommt einen. Viele Aphrodisiaka schleichen sich ganz unbemerkt ein und können nur mit feinen Sensoren wahrgenommen werden.“ (Dr. Christian Rätsch)

Aphrodisiaka sind Heilmittel

Aphrodisiaka erscheinen eingebettet in mystische Kulte, magische Riten. Sagenumwoben, mythisch, gerühmt, berühmt – doch auch berüchtigt, verrückt und gefährlich. Aphrodisiaka sind jedoch keine Zaubermittel. Sie helfen in der richtigen Dosis durch den richtigen Einsatz, die eigenen Grenzen zu überschreiben, uns ohne Angst unseren Gefühlen zu stellen, Energien im Gleichgewicht auszutauschen und sie fließen zu lassen. Während des Liebesaktes werden Energien freigesetzt, Blockaden gelöst und außergewöhnliche Bewusstseinszustände erreicht.

Eine wissenschaftliche Definition für Aphrodisiaka oder Liebesmittel gibt es nicht. Wörtlich genommen ist ein Aphrodisiakum ein „Mittel der Liebesgöttin“, dessen Gaben also ein göttliches Geschenk sind.

Die Frage, ob ein Aphrodisiakum überhaupt wirkt, ist falsch. Vielmehr ist zu fragen, warum eine Substanz als solches klassifiziert worden ist. Die Antworten sind vielfältig, eine Substanz kann als Aphrodisiakum wirken, weil sie als Potenz-, Fruchtbarkeits- oder Genussmittel, als Liebeszauber, Liebestrank oder Tonikum eine pharmakologische Aktivität besitzt, die Wahrnehmung aktiviert, psychologisch beeinflussend wirkt oder auf sinnlicher Ebene stimuliert.

Somit sind Aphrodisiaka nicht einzig „Mittel der Liebesgöttin“, sondern auch Heilmittel. Sie sind Mittel zugunsten des Genusses – somit Genussmittel. Zugleich sind sie Rauschmittel, vermögen sie den Menschen doch in einen ekstatischen, trunkenen und rauschartigen Zustand zu führen. Muss ein Liebesmittel demnach als Substanz gewertet werden, die gewisse Mechanismen des Apparates Mensch aktiviert? Oder nicht doch eher als Hilfsquelle, welche unterstützend wirkt, anregend und – im Falle körperlicher oder psychischer Blockaden – hilfreich lindert oder gar heilt? Es käme auf einen Versuch an.

Barbara Schuhrk

Hilfen für die Liebe

Für die Frau:

- Massageöl für den Lenden-Wirbelsäulen (LWS)-Bereich: Jasminöl und marokkanisches Rosenöl, je ein Tropfen, zwei Tropfen Sandelholzöl, drei Tropfen Kümmelöl in einem halben Becher Sahne einrühren und danach ins Badewasser geben.

- Massageöl für den unteren Bereich des Rückens und die Herzzone: Je einen Tropfen Ylang-Ylang und Tonkabohnenöl sowie zwei Tropfen Orangenöl in einen EL Basisöl (z.B. Mandelöl) geben. Vor dem Liebesakt einmassieren.

- Vom französischen Naturheiler *Maurice Mességué* stammt die Rezeptur einer Salbe mit ätherischen Ölen (*Satureja montana*, *Heracleum spondylium*, *Mantha piperita*), die man in der Steißbeingegend einmassiert. Sie soll zusammen mit Fußbädern wahre Wunder bei Frigidität bewirken.

Für den Mann:

- Massageöl für den LWS-Bereich: Je ein Tropfen Rosmarin-, Lavendel- und Zypressenöl in einen EL Basisöl geben. Dreimal wöchentlich anwenden.

- Massageöl für die Potenz: Jeweils zwei Tropfen Ingwer-, Pfeffer-, Bohnenkrautöl in ein bis zwei EL Basisöl geben. Einmal täglich LWS-Bereich einmassieren, zusätzlich die Oberschenkel (Genitalbereich) vor dem Liebessakt.

Für beide Partner:

- Massageöl aus Tausendundeiner Nacht: Je ein Teil Essenz aus *Muskatellersalbei* (*Salvia Sclarea*), *Echtem Jasmin* (*Jasmimum officinale*), *Rosen* (*Rosa spec.*), *Orangenblüten* (*Citrus sinensis*) und *Kardamom* (*Elettaria cardamomum*) miteinander vermischen und in ein Basisöl geben (Rotöl, Jojoba, Kokos- oder Olivenöl). Auch die innerliche Anwendung ist möglich. Dazu gibt man einige Tropfen in eine Tasse Tee.

Aphrodisisches Aromabad: Je eine Hand voll Rosmarinblätter, Melisse und Zimtstangen werden in einem halben Liter Wasser etwa fünf Minuten ausgekocht. Der abgeseigte Abguss wird dem heißen Badewasser zugesetzt. Ein solches Bad hinterlässt angenehm erregte Haut, die sich seidig anfühlt und den Partner zu „innigen Umarmungen“ verführt.

Ätherische Öle, die die Sinne beleben

Neroli: entspannend und stimulierend zugleich, kräftigt das Selbstvertrauen, sehr weiblich.

Patchouli: stimuliert das Nervensystem, erdig und tief.

Ylang Ylang: stimuliert die Sinne, vertreibt Eifersucht und Frustrationen des Lebens.

Muskatellersalbei: vertreibt Melancholie und Stress, weckt die weibliche Sexualität.

Bergamotte: belebt die Sexualität, beseitigt Krisen und erfüllt Wünsche.

Koriander: würzig, warm, stimulierend.

Majoran: nimmt die Furcht vor der Liebe, richtet sexuelle Energien neu aus, vertreibt Gefühlskälte und tröstet gebrochene Herzen.

Rosmarin: steigert die Kreativität und weckt das Herz.

Rose: Balsam für die Gefühle, lässt Sinnlichkeit erstrahlen.

Jonquille: bringt geheimste Wünsche zum Vorschein, löst Frustrationen und Minderwertigkeitsgefühle.

Liebes-Rezepte für mehr Sinnlichkeit

Liebeswein nach Hippokrates:

1 TL Zimt, 1 g Ingwer, 1 g Muskat, 1 g Nelken, 20 Tropfen Pomeranzenöl, 20 ml hochprozentiger Alkohol, 100 ml Ahornsirup

Alle Zutaten in einen Liter Rotwein geben, einige Tage ziehen lassen und in eine Karaffe abfüllen. Nach Bedarf ein Schnapsgläschen trinken.

Aphrodisische Schokolade für das Frauenglück:

2 EL Kakaopulver, 1 Msp. (echte!) Vanille, gemahlen, 1 Msp.

Perubalsam, 1/2 TL Kardamom, pulverisiert, 1/4 Liter Vollmilch

Zuerst die Milch mit dem Kakaopulver kurz aufkochen, dann die Gewürze hineingeben und nach Belieben mit Zucker oder Honig süßen.

Belebender Damianalikör:

2 Handvoll Damianakraut, 5 Körner Piment, eine Vanilleschote, 4

Stangen Zimt, 0,7 l Jamaica-Rum, Gelée Royale, Honig nach

persönlichem Geschmack

Das trockene Damianakraut, Zimtstangen, Pimentkörner und die aufgeschnittene Vanilleschote mit dem Rum übergießen. Etwa zwei Wochen fest verschlossen im Sonnenlicht stehen lassen. Ab und zu schütteln. Mit Honig süßen und zuletzt das Gelée Royal darin auflösen. Täglich abends ein Gläschen dieses Likörs fördert die Durchblutung im Unterleib, verschafft wohlige Gefühle und macht angenehm gedankenlos. Damianatee hilft auch bei Unterleibsbeschwerden der Frau, hat zudem eine entspannende und entkrampfende Wirkung.

Petersilien-Sellerie-Trank:

1 Liter kochendes Wasser auf 3 Petersilienwurzeln gießen,

Selleriewurzeln darin 3 Minuten ziehen lassen. Filtern und zuckern, 3-mal täglich ein Glas davon trinken.

Engelwurztee:

Etwa 1,5 g der zerkleinerten, pulverisierten Wurzel (ca. 1 gehäufte EL) mit kaltem Wasser ansetzen, langsam erwärmen und kurz zum Aufkochen bringen. Man kann auch einen Aufguss mit kochendem Wasser bereiten. Der Tee sollte ungesüßt eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken werden.

Meerträubeltee zur Stärkung der Manneskraft:

1–2 EL frisches oder getrocknetes Kraut vom Meerträubel (*Ephedra distachya*), einige Pfefferminzblätter, eine Prise Anissamen

Das Meerträubelkraut in einen Topf mit Wasser geben, 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Minzeblätter und Anissamen hinzufügen, ziehen lassen. Dann abseihen und genießen. Bei der Dosierung muss vorsichtig vorgegangen werden, denn die anregende bis erregende Wirkung setzt erst nach einer Viertel bis halben Stunde ein und ein Zuviel kann das Gegenteil des Angestrebten zur Folge haben. Der Wirkstoff Ephedrin ist ein schwach giftiges Alkaloid.

Bezugsquellen:

– Pflanzenöle und ätherische Öle sind in Apotheken erhältlich.

– Heilpflanzen erhält man in Kräutereien, Reformhäusern und Apotheken, der Kräutergarten München, (www.kraeutergarten-muenchen.de, Tel./Fax 089/23249802) versendet getrocknete Heilkräuter auf Anfrage.

- Getrocknete Heilpflanzen, Tees, ätherische Öle etc. findet man online auch im Naturhaus-Handel Omikron: www.omikron-online.de.
- Frischpflanzen und Samen versenden einige Gärtnereien, unter anderem Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen, Auf dem Berg 2, 27367 Horstedt (www.ruehlemanns.de) oder die Blumenschule Engler, Augsburg Str. 62. 86956 Schongau (www.blumenschule.de).
- „Sensatonics“ erforscht seit fast 20 Jahren das traditionelle Pflanzenwissen weltweit, vereint europäische Kräuterkunde mit ethnobotanischem Wissen Asiens und Amerikas. Hier finden sich Elixiere, Tees, Kräuter und auch sinnliche Trünke: Sensatonics, Lohmühlenstraße 65, 12435 Berlin (www.sensatonics.de).

Kontakte und weiterführende Informationen:

Dr. Christian Rätsch, der Autor des Buches „Lexikon der Liebesmittel“ veranstaltet unregelmäßig Seminare zu diesem und anderen Themen: www.christian-raetsch.de

Literatur:

- Elvira Bierbach: Handbuch Naturheilkunde. Urban und Fischer Verlag, München 2005
- Franz Eder: Kultur der Begierde: Geschichte der Sexualität. C. H. Beck Verlag, München 2002
- Beate Funke: Zauberpflanzen, Pflanzenzauber. Heyne Verlag, München 2007
- Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
- Margret Madejsky: Lexikon der Frauenkräuter. AT Verlag, Baden und München 2008
- Maurice Mességué: Die Natur hat immer Recht. Fritz Molden, Wien, München, Zürich 1973
- Christian Rätsch:
 - Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen. AT Verlag 2007
 - Pflanzen der Liebe. AT Verlag 2004
 - u. Claudia Müller-Ebeling: Lexikon der Liebesmittel. AT Verlag Aarau, Schweiz 2003
- Wolf-Dieter Storl:
 - Pflanzen der Kelten. 4. Auflage. AT Verlag, Aarau, Schweiz 2005
 - Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten. Aurum, Bielefeld 2002
- Gisa Braune: Venusdüfte. Ätherische Öle in Liebe und Sexualität. Book on Demand, 2009. www.venusduefte.info