


Aphrodisiakum

Aphrodisiaka sind Mittel, die die Libido steigern und die Sexualfunktion verbessern sollen.

Es kann sich dabei um Pflanzen, Nahrungsmittel oder Gewürze handeln, die zumeist über den Mund (peroral) eingenommen werden. Bei den wenigsten Mitteln ist auch tatsächlich ein anregender Effekt belegt, doch kann es auf Grund des Placebo-Effekts durchaus zu positiven Reaktionen kommen.

Vielen Nahrungsmitteln und Gewürzen wird aufgrund ihres Geschmacks, ihres Geruchs, ihres Aussehens oder ihrer Beschaffenheit eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Es soll Hinweise dafür geben, dass beispielsweise Ginseng, Safran und Yohimbin (eine Substanz aus Vertretern verschiedener Pflanzenfamilien) die Potenz verbessern, Schokolade  und Muira Puama (ein aus dem „Potenzholz“ gewonnenes Extrakt) sollen die sexuelle Lust steigern. Wissenschaftlich konnte die Wirkung dieser Substanzen jedoch nur unzureichend belegt werden.

Außerdem sollen Austern, Avocado, Kürbiskerne, Ginkgo, Spargel, Ginseng, Erdbeeren, Honig, Granatapfel, Ingwer, einige Gewürze und Maca („Superfood“ aus den peruanischen Anden) aphrodisierende Wirkung haben.

