

# Für Leib und Lust

Ursel Bühring | Ausgabe 2 - 2008

Die gelb blühende Damiana hat es in sich. Sie hilft bei verschiedenen körperlichen und seelischen Leiden – und ist auch ein wirksames Aphrodisiakum.



Aus ihrem dunkelgrünen, klar strukturierten Blätterwerk schauen die warm und sinnlich strahlend gelben Blüten der Damiana – als ob die Pflanze um ihre auch von der Pharmazie anerkannte Wirkung wüsste.

Damiana, mit wissenschaftlichem Namen *Turnera diffusa* oder auch *Turnera aphrodisiaca*, gehört zur Familie der Safranmalvengewächse (Turneraceae) und ist verwandt mit den Passionsblumen. Die Pflanze hat ihre Heimat am Golf von Mexiko bis

hinunter nach Argentinien, in der Karibik und im südlichen Afrika. Inzwischen trifft man sie jedoch auch in Asien und auf den Inseln des Indischen Ozeans an und teilweise sogar in Europa bei Menschen mit grünem Daumen, die sie als Zimmerpflanze zum Blühen bringen.

## Pflege verlangt Fingerspitzengefühl

Der aromatisch riechende Strauch kann bis zwei Meter hoch werden, bleibt allerdings meistens unter einem Meter. Er besitzt rund 2 Zentimeter lange lanzettförmige, deutlich gezackte und leicht behaarte, oberseitig glänzende Blätter mit gewelltem Rand. Drüsenhaare auf der Blattunterseite enthalten wohlduftende ätherische Öle, deren Einzelkomponenten noch weitgehend ungeklärt sind.

Von Juli bis September bildet Damiana ihre im Durchmesser 1,5 Zentimeter grossen Blüten. Dann erfolgt auch die Ernte, denn die Naturheilkunde verwendet das blühende Kraut. Die dreifächrigen, zwei bis vier Millimeter langen Kapsel-früchte beinhalten lediglich ein bis zwei birnenförmige Samen. Damiana kann aus Samen oder aus Stecklingen gezogen werden. Ersteres ist allerdings sehr schwierig. Die Pflanze stellt grundsätzlich keine hohen Ansprüche an den Boden, braucht aber zum guten Gedeihen ein trockenheisses Klima. Die Ansprüche ähneln jenen des Basilikums. Mittlerweile gibt es Damianapflanzen auch in gut sortierten Gärtnereien zu kaufen.

Die Pflege verlangt etwas Fingerspitzengefühl. Wenn es zu feucht oder zu kühl ist, wird die Pflanze leicht von Grauschimmel befallen. Im Winter braucht sie viel Licht bei mässig warmen Temperaturen. Regelmässiges Zurückschneiden der Triebspitzen fördert eine schöne Wuchsform. Wem der eigene Anbau zu mühsam ist, kann das freiverkäufliche Kraut in der Apotheke beziehen.

## Ersatz für Schwarztee

Die Blätter der Pflanze eignen sich aufgrund ihres aromatischen, leicht bitteren Geschmacks

hervorragend zum Würzen von Likören oder in getrockneter Form als Ersatz für Schwarztee. Frische oder getrocknete Damianablätter können auch als alkoholischer Auszug (Tinktur oder Likör) eingenommen oder in Räucher- und Tabakmischungen konsumiert werden. Alkoholische Auszüge von Damiana wirken stärker als Tees.

Das leicht bittere, etwas scharf schmeckende Kraut verströmt ein feigenartiges Aroma und wirkt verdauungsfördernd, nervenberuhigend und vitalisierend. Es hat eine entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, hellt die Stimmung auf und hinterlässt ein leicht euphorisches Gefühl. Zudem wirkt Damianakraut leicht harntreibend.

In der traditionellen Volksheilkunde setzt man das Kraut bei Magenproblemen, Kopfschmerzen und rheumatischen Beschwerden ein. Auf den Bahamas etwa wird bei Kopfschmerzen der Dampf von in Wasser gekochtem Damianakraut inhaliert. Bettnässern wird empfohlen, drei bis vier Tage hintereinander jeweils am Morgen Damianatee zu trinken. In der mexikanischen Volksmedizin trinken Frauen zwei Wochen lang täglich zwei Tassen. Mexikanische Ureinwohner benutzen die Pflanze zudem bei nervöser Anspannung und Niedergeschlagenheit und bei krampfhaften Beschwerden der Atmungsorgane.

Heisse Getränke:

#### **Menstruationstee**

1 TL Damianakraut und ein 1 Zentimeter langes Stück Zimtstange mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abgessen und mit Honig süßen. Während 2 bis 3 Wochen lang zweimal täglich eine Tasse trinken. Nicht während der Schwangerschaft verwenden.

#### **Aphroditetee**

Je 25 Gramm Damiana- und Bohnenkraut sowie Rosmarin- und Basilikumblätter mischen. Pro Tasse 1 TL der Mischung mit heissem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen und mit Ingwer und Zimt würzen. 2 bis 3 Wochen lang 2-mal täglich eine Tasse trinken.

#### **Damianatee**

Pro Tasse 4 Gramm Damianakraut mit heissem Wasser überbrühen und 3 bis 5 Minuten ziehen lassen oder zur Verstärkung der Wirkung bis zu 1 Stunde kochen. Als Kaltansatz kann der Tee länger als 10 Stunden ziehen gelassen werden, was dessen Wirkung erheblich verstärken soll. Kann mit Pfefferminzblättern und Orangenblüten gemischt werden.

#### **Damianalikör**

20 Gramm getrocknetes Damianakraut, 2 der Länge nach aufgeschnittene Vanilleschoten, 4



Zimtstangen, 2 Gramm Macisblüten und 0,5 Gramm Galgantwurzel mit 7 Deziliter weissem Rum oder Tequila mischen. Mindestens 2 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, danach abgiessen. 1 Stunde vor dem erotischen Stelldichein ein Likörgläschen trinken. Vor allem auf Frauen soll der Likör eine aphrodisierende Wirkung haben. Man kann ihn aber auch bei Nervosität oder Verdauungsschwäche einnehmen.

## Antidepressivum

Als Tee getrunken, geräuchert oder als Pfeifentabak geraucht galt sie bei den Indios schon früh als Heilpflanze, welche die Lungenreinigt und von Krämpfen befreit. Daher wurde sie bei den Mayas auch als «mis kok» bezeichnet, was übersetzt in etwa «Asthmabesen» heisst.

1880 wurde das Kraut in Europa eingeführt und hierzulande bei Menstruationsproblemen, Durchfall und Nierenerkrankungen sowie als Stärkungs- und Beruhigungsmittel eingesetzt. Besonders betont wurde seine hervorragende Wirkung bei Asthma. Die Phytotherapie setzt Damiana zudem bei Erschöpfungszuständen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, leichten Depressionen und begleitend bei Migräne ein. Nebenwirkungen von Damianapräparaten sind bisher nicht bekannt. Weil keine ausreichenden Erfahrungsberichte vorliegen, sollten diese aber nicht während der Schwangerschaft eingesetzt werden.

Seit Ende der 1960er-Jahre gilt Damiana in gewissen Kreisen ausserdem als legales Rauschmittel und Tabak- oder Marihuanaersatz. Geraucht oder geräuchert entfaltet das Kraut einen krautigen, süssen Duft, der behutsam euphorisch macht. Die erntefrischen Blätter beziehungsweise das blühende Kraut kann man aber auch kauen.

## Indianisches Lustmittel

Bereits in prähistorischen Zeiten scheint Damiana in Mexiko und in den Maya-gebieten die Menschen in Liebesdingen begleitet zu haben. Die Naturmedizin der Indianer ist reich an luststeigernden Mitteln, hier geniesst *Turnera diffusa* eine hohe Wertschätzung. Männer nutzten den Liebestrank vor allem bei sexueller Schwäche, Impotenz und Hodenentzündung, für Frauen galten Abkochungen der Blätter als libido- und fruchtbarkeitsfördernd, gebärmutterstärkend und waren ein wichtiges Mittel für die Behandlung weiblicher Sterilität.



Auch spanische Bezeichnungen für Damiana wie Hierba del venado (Kraut des Hirsches), Hierba de la pastora (Kraut der Schäferin) oder gar Rompe camisa macho (die dem Mann das Hemd auszieht) weisen unzweideutig auf die luststeigernde Wirkung hin.

Der Name Damiana geht pikanterweise auf spanische Missionare zurück, die das Kraut als Zeichen der Verehrung auf den christlichen Märtyrer Damian taufen. Wahrscheinlich lernten die Missionare Damiana aber nicht nur als Aphrodisiakum kennen,

sondern ebenso als Stärkungs- und Beruhigungsmittel. Der Heilige Damian gilt seit dem

15. Jh. auch als Schutzheiliger der Ärzte und Apotheker.

Christian Rätsch gibt in seiner «Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen» als mögliche Namensquelle auch Peter Damiani an, der im 11. Jahrhundert die Sittenlosigkeit der Geistlichen angeprangert hatte. Untersuchungen haben ergeben, dass *Turnera diffusa* die Reflexbereitschaft der Sexualzentren im Rückenmark verbessert, die Durchblutung der Sexualorgane fördert und zugleich das Zentralnervensystem anregende und die Libido steigernde Eigenschaften besitzt. Die sexuelle Leistungsfähigkeit und das Lustempfinden können dadurch bei Mann und Frau gestärkt werden, und entsprechende Präparate wirken Potenzproblemen, Orgasmusschwierigkeiten oder stressbedingten Erschöpfungszuständen entgegen. Überdies erhöht die Pflanze die Hautsensibilität und wirkt sich so ebenfalls positiv auf die sexuelle Erlebnisfähigkeit aus. Im Handel sind homöopathische Aphrodisiaka erhältlich, die auf einer Urtinktur aus getrockneten Damianablättern basieren.

### Literatur

- Christian Rätsch: «Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen – Botanik, Ethnopharmakologie und Anwendungen», AT Verlag 2004, Fr.168.–
- Bert Marco Schuldes: «Psychoaktive Pflanzen», Pieper Werner Medienexp.1994, Fr.16.–

### Internet

- [www.heilpflanze.ch](http://www.heilpflanze.ch)