

[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Demnächst\]](#) [\[Hobbytips\]](#)
[\[Hobbythekbücher\]](#) [\[Häufige Fragen\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#)



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

Hobbytip Nr 261

Es lebe die Liebe

von und mit

Frauke Kleist, Monika Pohl, Vladimir Rydl und Jean Pütz

[Vorwort](#)

[Der Kopf - das größte Sexualorgan](#)

[Das Riechen](#)

[Das Tasten](#)

[Das Hören](#)

[Das Sehen](#)

[Das Schmecken](#)

[Der Feigenkaktus, ein vielseitiger Exot](#)

[Liebeslust und Lebensfreude](#)

[Bezugsquellennachweis & Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

mit dieser Hobbytheke-Sendung habe ich mir in gewissem Sinne selbst ein Geschenk gemacht, denn seit langem trug ich mich mit dem Gedanken, einmal eine Sendung zum wohl am weitesten verbreiteten Hobby dieses Globus, der Liebe, zu machen.

Daß es dieses zwischenmenschliche Spiel, oder allgemein die Heterosexualität, überhaupt gibt und die Natur sie mit so viel Instinkt und Durchsetzungskraft ausgestattet hat, darüber können wir wirklich froh sein. Selbstverständlich ist dies nicht, denn normalerweise geht die Natur den Weg des geringsten Aufwandes. Wie einfach wäre es doch, wenn die Fortpflanzung durch reine Zellteilung

erfolgen könnte, wie es bei primitiven Lebewesen der Fall ist: z.B. bei Einzellern oder Bakterien.

Aber die Vielfalt der Lebewesen auf unserem Globus wäre nicht so groß geworden, wenn die Natur nicht die Heterosexualität, das heißt die zwischen Männlein und Weiblein, erfunden hätte. Dadurch werden die Karten im Spiel des Lebens immer wieder neu gemischt, die Gene immer wieder neu kombiniert. Wäre das nicht so, dann wären die Lebewesen recht bald an diversen Erbkrankheiten zugrunde gegangen, Gendefekte würden sich nämlich immer weiter vererben und ließen sich dann nicht mehr ausbügeln. Die Spezies stürbe recht bald aus.

Mit dem Titel "Es lebe die Liebe" wollten wir darum ein Hoch auf diese wohl fantastischste Erfindung der Natur aussprechen.

Daß Liebe nicht einfach nur Spaß macht, sondern auch für unser inneres Gleichgewicht sehr wichtig ist, bestätigen Verhaltensforscher, die glauben, daß bei zuviel Triebverzicht Aggression und Perversion von uns Besitz ergreifen.

Vielleicht waren die 60er und 70er Jahre in unseren Breiten so friedlich, weil man sich damals dem Wahlspruch "Make love not war" verschrieben hatte, das heißt "Liebe statt Krieg" - in Köln nennt man das "poppe statt kloppe".

Wenn Sie mich fragen, die Zeiten haben sich insbesondere durch AIDS doch erheblich geändert, und vielleicht ist das mit ein Grund, daß die moderne Gesellschaft so extrem aggressionsgeladen ist, neben dem brutalen Egoismus, der sich in diesem Jahrzehnt überall breitgemacht hat.

Ich denke, der Wahlspruch hat sich einfach umgekehrt. Heute ist es "Make war to love". Jeder will der Größte, Schönste, Stärkste und Brutalste sein.

Nun sehe ich dies aus männlicher Sicht. Ich weiß natürlich nicht, wie eine Frau das sieht. Deswegen habe ich mir zur Unterstützung und auch, um nicht als Macho zu gelten, zwei Kolleginnen zu Hilfe geholt, und zwar als Autorin Monika Pohl und überwiegend als Moderatorin Frauke Kleist, die Sie vielleicht schon aus vorherigen Sendungen kennen.

Dieses Thema paßt insofern sehr gut in die Hobbythek, weil wir es bewußt von der Professionalität und der Vermarktung der Liebe, inklusive Pornos, absetzen möchten. Uns geht es vor allem um die Sinnlichkeit im engeren Sinne, im wahren Sinne des Wortes. Wie können wir unsere Sinne, also das Riechen, das Schmecken, das Fühlen und Tasten, das Hören und Sehen so anregen, daß die Lust auf Erotik und Zärtlichkeit in uns geweckt wird?

Dies ist in unserer hektischen und reizüberfluteten Zeit gar nicht so einfach. Wer heutzutage in die Disco geht, bleibt notwendigerweise wegen der Lautstärke der Musik sprachlos und vermutlich auch allein. Zartes Liebesgeflüster prallt hier

unweigerlich auf taube Ohren. Auch auf dem Arbeitsplatz, wo immer noch die meisten zarten Bande geknüpft werden, ist angesichts von Streß, Mobbing und Stellenstreichungen die Liebe zunehmend auf dem Rückzug.

Aber ich denke, allzu pessimistisch sollten wir das alles nicht sehen. Die Liebe verleiht uns ja bekannterweise Flügel, und so wünsche ich Ihnen viel Spaß mit neuen oder alten Partnern.

Ihr Jean Pütz

Der Kopf - das größte Sexualorgan

Erfahrene Liebhaber und kluge Frauen wissen natürlich, daß der Kopf das wichtigste Sexualorgan ist. Und das liegt nicht zuletzt an zwei kleinen Drüsen unterhalb des Zwischenhirns: der Hypophyse und dem Hypothalamus. Sie sind praktisch die Verbindungsstelle zwischen Gehirn und Körper und sorgen dafür, daß das Gewitter im Kopf seine Blitze auch in die entferntesten Körperregionen schickt. Mit anderen Worten: Hypophyse und Hypothalamus sind dafür zuständig, daß die Körperdrüsen - also auch die Geschlechtsdrüsen - ihre Hormone ausschütten. Ein Hormon, das uns in Euphorie versetzt und auch beim Verlieben eine ganz entscheidende Rolle spielt, ist das Phenylethylamin (PEA). Und wenn wir uns dann fühlen, als würden wir wie auf Wolken schweben, dann liegen wir damit gar nicht so falsch, denn dieses PEA hat man auch im Blut von Fallschirmspringern kurz nach dem Absprung gefunden.

Dieses PEA ist bei Verliebten unter anderem schuld daran, daß die Knie weich und die Hände feucht werden, daß sich die Zunge verknotet und der Magen nicht mehr mitspielt. Daß dieser Zustand auf Dauer nicht zu ertragen ist, versteht sich von selbst. Deshalb dauert die Phase des Verliebtseins meist nicht länger als anderthalb, höchstens aber drei Jahre. Länger verkraftet das Gehirn diesen ständigen Rauschzustand nicht.

Das Riechen

"An der Nase eines Mannes erkennt man seinen Johannes", behauptet der Volksmund. Ob das stimmt oder nicht, sei dahingestellt - auf jeden Fall ist unsere Nase von entscheidender Bedeutung für die Liebe und die Sinnlichkeit. "Ich kann ihn nicht riechen", sagt man und meint: "Ich mag ihn nicht." Wenn es um Zu- und Abneigung geht, hat unsere Nase ein entscheidendes Wörtchen mitzureden. Jeder Mensch besitzt nämlich einen eigenen Körpergeruch - sein ganz individuelles Parfüm sozusagen. Dieses setzt sich zusammen aus verschiedenen chemischen Stoffen, die in den Körpersekreten enthalten sind. Die Zusammensetzung dieses Duftes ist zum einen eine genetische Frage. Geschwister oder überhaupt Verwandte riechen auch ähnlich. Zudem spielen die Bakterien, die auf der Haut siedeln, eine Rolle, denn sie zersetzen die Körpersekrete. Das erzeugt dann zum Beispiel den typischen Schweißgeruch. Und wie die körpereigene Fauna

zusammengesetzt ist, hängt letztlich auch vom Lebenswandel ab - von der Ernährung, vom Schlafrhythmus, vom Gemütszustand.

Nun stellt sich natürlich die Frage: Was haben ein heißgelaufener Turnschuh und ein durchgeschwitztes T-Shirt mit Sinnlichkeit zu tun? Eine ganze Menge, denn das was da riecht, sind unter anderem eine Art menschlicher Pheromone, Sexuallockstoffe also. Diese sind im Tierreich dafür zuständig, daß der Eber auf die Sau findet und die Frau Goldhamster dem Herrn Goldhamster verkünden kann, wann sich ein Schäferstündchen nachwuchstechnisch lohnen würde. Durch solche Pheromone signalisiert das Weibchen seine Paarungsbereitschaft und das Männchen seinen potentiellen Rivalen: Finger weg!

Interessant ist, daß wir Menschen diese Lockstoffe absondern, obwohl wir dieses Nachrichtensystem eigentlich gar nicht mehr nötig haben. Denn anders als im Tierreich ist eine Frau nicht nur ein- oder zweimal im Jahr fruchtbar und muß dies mittels ihrer Duftmarken im Umkreis kundtun. Außerdem haben wir uns im Laufe der Evolution ja auch ein ganzes Arsenal anderer - feinerer - Rituale und Instrumente ausgedacht, mit denen wir umeinander werben, die Sprache zum Beispiel. Und trotzdem: der Geruch nach Erregung, Schweiß und Sex macht uns an - ganz so wie damals, als wir noch auf den Bäumen gehockt haben.

Was sind das nun für Botenstoffe? Die Hauptquellen des Körpergeruchs sind die apokrinen Drüsen. Sie sitzen in den Achseln, an der Brust, an der Wange, auf dem Augenlid, im Ohrkanal, auf der Kopfhaut und natürlich im Genitalbereich. Sie sind auch nicht während des ganzen Lebens aktiv, sondern nur zwischen der Pubertät und den Wechseljahren. Interessant für uns sind vor allem drei Stoffe:

Androstenon, Androstenol und die sogenannten Copuline. Die ersten zwei sind Steroide, bei den Copulinen handelt es sich um eine Kombination von Säuren. Androstenon findet sich im Achselsekret, vor allem beim Mann. Objektiv gesehen, riecht es nicht besonders angenehm - nach Urin, Moschus und Sandelholz. Androstenon signalisiert wohl: "Achtung, Mann!", ist also der männliche Geruch schlechthin. Androstenol wird als sandelholz- und moschusartig riechend beschrieben. Es findet sich v.a. im Urin und im Schweiß, und zwar in weitaus höherer Konzentration beim Mann als bei der Frau. Die Copuline schließlich sind eine Kombination von Säuren im Vaginalsekret.

Verschiedene Wissenschaftler haben nun versucht herauszufinden, wie sich diese Signalstoffe auf den Menschen auswirken, und sind zu sehr interessanten Ergebnissen gekommen: So hat man beispielsweise Theatersitze und die ausgelegten Programmhefte mit Androstenon besprüht. Ergebnis: Männliche Besucher mieden die besprühten Sitze, die Damen ließen sich dagegen bevorzugt darauf nieder und nahmen nach der Aufführung die behandelten Programmhefte mit nach Hause. Die neutral riechenden blieben liegen. Ähnliche Experimente hat man auch mit Androstenol durchgeführt - das Ergebnis war vergleichbar.

Interessant ist auch eine zweite Untersuchung: Frauen gab man eine kräftige Dosis Androstenon zu riechen - vergleichbar einem intensiv riechenden Mann.

Dann legte man ihnen Fotos von Männern vor, denen sie bestimmte Eigenschaften zuschreiben sollten. Am positivsten wurden die Männer von den Frauen bewertet, die sich gerade im zweiten Drittel ihres Monatszyklus befanden - also ihre fruchtbaren Tage hatten.

Eine dritte Untersuchung ergab, daß Frauen, die man zur Zeit ihres Eisprungs mit Androstenol einsprühte, sich gelassener und weniger aggressiv fühlten. Während ihrer Menstruation machte sie der Geruch dagegen reizbar. Soweit zu den beiden Steroiden, auf die offensichtlich vor allem die Frauen reagieren - und zwar abhängig von ihrem wissenschaftlich so schön formulierten "reproduzierbaren Status". Anscheinend macht Frauen dieser männliche Geruch während ihrer fruchtbaren Tage gewogener, während der Menstruation dagegen haben solch naturbelassen duftende Herren eher schlechte Karten.

Nun zu den originär weiblichen Lockstoffen: den Copulinen. Sie lösen bei Säugetieren das Kopulationsverhalten aus. Diese Copuline bestehen aus verschiedenen Säuren, zu denen auch Essigsäure, Buttersäure und Methylbutansäure gehören. Der Anteil dieser Fettsäuren im Vaginalsekret steigert sich im Verlauf des Zyklus und erreicht - wie zu erwarten - die höchste Konzentration kurz vor dem Eisprung. Damit wird angezeigt: "Achtung, fruchtbar!" Daß dieses Signal beim Mann auch ankommt, hat eine weitere Untersuchung ergeben. Männer, denen man zuvor das weibliche Säuregemisch unter die Nase gerieben hatte, bewerteten Frauen auf Fotos grundsätzlich attraktiver, anziehender und sympathischer als Männer, die man mit einer neutralen Substanz besprüht hatte. Interessant ist übrigens, daß im Vaginalsekret von Frauen, die die Pille nehmen, also keinen Eisprung haben, die Konzentration der Fettsäuren generell niedriger ist und sich dieser Spiegel auch nicht während des Zyklus verändert.

Nun muß man natürlich bei den Schlußfolgerungen etwas vorsichtig sein, denn es ist ja nicht so, daß Jungmänner gleich wie von Sinnen hinter jeder fruchtbaren Frau her laufen, um sich wild mit ihr zu paaren. Bei uns Menschen spielen natürlich die sozialen Beziehungen die entscheidende Rolle: Der Geruch eines bekannten Menschen wird zum Beispiel grundsätzlich positiver bewertet als der eines Fremden. Außerdem verbinden wir mit bestimmten Gerüchen bestimmte Situationen, an die wir uns erinnern. Und das über Jahre, denn der Geruchssinn ist der Sinn, der am engsten mit unserem Erinnerungsvermögen verknüpft ist. Wer also einmal sehr schlechte Erfahrungen mit einem Partner gemacht hat, der wird dessen After-shave oder Parfüm vermutlich zeit seines Lebens verabscheuen.

Was unseren Geruchssinn betrifft, so scheinen wir uns von unserer Natur und unseren tierischen Urahnen weniger entfernt zu haben, als wir denken. Und das sollten wir vielleicht bedenken, bevor wir uns das nächste Mal in Wolken von Deo, Parfüm oder Rasierwasser einhüllen. Denn durch diese künstliche Dunstglocke kommt selbst der beste Riechkolben nicht mehr durch. Darum gilt auch für die Parfüms aus unserem Parfümbaukasten, für die wir Ihnen nun einige Rezepte nennen: sparsam dosieren! Immer nur einen Hauch Parfüm zu besonderen Gelegenheiten. Ein künstlicher Duft soll unser körpereigenes

Duftbouquet nur unterstreichen und abrunden, aber niemals übertünchen.

Sinnliche Düfte aus dem Parfümbaukasten

Wenn Sie den Hobbythek-Parfümbaukasten schon besitzen, dann wissen Sie ja, daß unsere Parfüms immer aus verschiedenen Basis- und Zusatznoten gemischt werden. Bei den Basisnoten handelt es sich um eine Kombination verschiedener Düfte, die bereits alle drei Komponenten eines Parfüms enthalten: die Kopfnote, die Herznote und die Fondnote. Der Vorteil ist, Sie können auch bei eigenen Kreationen nicht viel falsch machen. Die Zusatznoten sind zum größten Teil ätherische Öle in 25 %iger Verdünnung.

Sollten Sie die für unsere Rezepte nötigen Zusatznoten allerdings einzeln in den Läden kaufen, die die von uns verwendeten Rohstoffe führen, erkundigen Sie sich nach der jeweiligen Konzentration und lassen Sie sich die nötige Verdünnung (mit Kosmetischem Basiswasser) erklären. Außer den Duftstoffen brauchen Sie noch unser kosmetisches Basiswasser zur Verdünnung der Parfüms, mindestens eine Pipette, ggf. einen Hobbythek-Meßlöffel (2,5 ml), einen Flakon und vielleicht einen kleinen Kosmetiktrichter. Ganz wichtig ist, daß Sie Ihrem Duft die nötige Reifezeit gönnen. Erst nach drei bis vier Wochen haben sich die einzelnen Bestandteile so miteinander gemischt, daß die Komposition wirklich ausgewogen riecht. Und jetzt kann's losgehen:

Mississippi

Dies ist ein Herrenduft aus der Familie der aromatischen Eaux de Toilette, der dem Duftbereich holzig-fruchtig, Moschus zugeordnet werden kann. Es ist ein

strahlender, fruchtiger Duft mit einer sehr sinnlichen Moschusnote. Hier das Rezept:

2 Tropfen Basis Bitterfrisch

1 Tr. Basis Amber Oriental

20 Tr. Basis Holz Trocken

5 Tr. Basis Jasmin

5 Tr. Basis Galbanum

50 Tr. Basis Marine

6 Tr. Basis Aromatique

10 Tr. Zusatznote Moschus 25 %ig

1 Tr. Zusatznote Leder 2,5 %ig

Um ein Eau de Toilette (10 %ig) zu erhalten, geben Sie 150 Tropfen (oder 2,75 Meßlöffel) Kosmetisches Basiswasser hinzu, für ein Eau Fraiche (5 %ig) benötigen Sie 400 Tropfen (7,25 Meßlöffel).

Camargue

Dieser Duft ist der Familie der holzigen Eaux de Toilette entnommen und dort der Gruppe der animalisch ledrigen Düfte. Es handelt sich um einen sehr männlichen Duft mit deutlicher Ledernote.

10 Tr. Basis Amber Oriental

10 Tr. Basis Animalisch

2 Tr. Basis Nelke

2 Tropfen Basis Rose

5 Tr. Basis Galbanum

50 Tr. Basis Fougère

5 Tr. Zusatznote Leder 2,5 %ig

Mit 134 Tropfen oder 2,5 Meßlöffel Kosmetisches Basiswasser verdünnen Sie die Mischung zum Eau de Toilette, mit 356 Tropfen oder 6,5 Meßlöffeln zum Eau Fraiche.

Aus jedem Eau Fraiche können Sie übrigens leicht auch ein After-shave herstellen. Zu diesem Zweck sollten Sie die oben genannten Mengenangaben steigern, zum Beispiel verfünffachen. Zur fünffachen Duftmenge geben Sie als pflegenden Zusatz etwa 50 Tropfen oder 2 Meßlöffel D-Panthenol 75 (wasserlöslich) oder 25-50 Tropfen bzw. 1-2 Meßlöffel Alpha-Bisabolol (öllöslich) hinzu. Sie erhalten dann etwa 100 ml After-shave.

Und auch zwei sinnliche Damendüfte haben wir für Sie ausgewählt:

Circe

Dies ist ein Duft aus der Familie der orientalischen Damenparfüms, und zwar der Gruppe würzig, balsamisch. Es ist ein verführerischer, üppiger Duft.

5 Tr. Basis Bitterfrisch

43 Tr. Basis Amber Oriental

11 Tr. Basis Grün

15 Tr. Basis Holz Trocken

10 Tr. Basis Jasmin

5 Tr. Basis Maiglöckchen

5 Tr. Basis Nelke

10 Tr. Basis Rose

3 Tr. Basis Tuberose

2 Tr. Zusatznote Bergamottöl (25 %ig)

8 Tr. Zusatznote Cumarin (10 %ig)

Königin der Nacht

Die Duftfamilie, in die dieses Parfüm hineingehört, sind die sogenannten Chypre-Düfte. Sie sind würzig, warm und sinnlich. Unser Rezept hat die Note ledrig, animalisch, Moschus.

2 Tr. Basis Bitterfrisch

2 Tr. Basis Amber Oriental

2 Tr. Basis Animalisch

44 Tr. Holz Klassisch

34 Tr. Basis Jasmin

10 Tr. Zusatznote Moschus 25 %ig

2 Tr. Zusatznote Leder 2,5 %ig

evtl. 1 Tr. Zimtrindenöl

Beide Düfte verdünnen Sie mit 24 Tropfen Kosmetischem Basiswasser zum Parfüm, mit 96 Tropfen oder 1,75 Meßlöffeln zum Eau de Parfum und mit 144 Tropfen oder 2,33 Meßl. zum Eau de Toilette.

Das Tasten

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Mit ihr grenzen wir unser Inneres zur Außenwelt ab. Etwa eine halbe Million Sinneszellen warten darauf, Reize ans Gehirn weiterzuleiten, und diese Informationen sind entscheidend dafür, ob wir uns wohl oder unwohl in unserer Haut fühlen. Feuchte Kälte, brennende Hitze, angenehme Kühle, samtiger Stoff, schön geschliffenes Holz, kratzige Wolle, ruppige Stöße oder sanftes Streicheln: Informationen, die unser Körpergefühl beeinflussen. Diese Reize können bei entsprechender Intensität alle anderen Wahrnehmungen dominieren, Schmerz beispielsweise oder unerträglicher Juckreiz. Versuchen Sie beispielsweise, aufmerksam einem wundervollen Konzert zu lauschen, wenn Ihnen der Fuß juckt, oder in einem Bett einzuschlafen, in dem irgendwo Krümel liegen. Zwecklos!

Daß unsere Haut natürlich auch bei der Sinnlichkeit eine entscheidende, vielleicht sogar die entscheidende Rolle spielt, ist unbestritten. Zärtliches Streicheln vermittelt uns: Wir werden geliebt. Es gibt uns das Gefühl von Geborgenheit, Wärme und Zuwendung. Streicheln und sanftes Massieren kann intimer sein als Sex, denn wer sich den zärtlichen Händen des Partners oder der Partnerin hingibt, ist nicht nur körperlich nackt, sondern hat auch seine ganze Seele ausgebreitet.

Aber auch ohne Partner oder Partnerin können Sie sich ein paar Streicheleinheiten gönnen, mit einem duftenden Bad und einem pflegenden Körperöl.

Hier unsere Rezepte für sinnliche Stunden:

Warme Wogen fürs Gemüt

Für Ihr Duftbad hat die Hobbythek einige Rezepte kreiert. Sie können sie entweder zum Badeöl zusammenmischen oder zur Badeessenz. Die Essenz besteht nur aus ätherischen Ölen, dem Badeöl ist zusätzlich noch fettes Öl zugesetzt. Dadurch wirkt es rückfettend, und Sie brauchen sich nach dem Bad nicht mehr zusätzlich einzucremen.

Grundrezept Badeessenz

10 ml ätherische Ölmischung

5 Tropfen LV 41

Diese Menge reicht für ein bis zwei Vollbäder. Die ätherischen Öle können Sie ganz nach Geschmack zusammenmischen. Für ein Liebesbad empfehlen wir sinnliche Düfte wie Rosenöl, Jasmin, Ylang Ylang (soll angeblich auf Frauen erotisierend wirken und Verspannungen lösen) und Moschus. Sie können aber auch einige Tropfen würziger Öle wie Nelke, Estragon oder auch Thymian, der angeblich sinnliche Wunder vollbringt, zugeben. LV 41 ist ein rein pflanzlicher

Emulgator, den Sie benötigen, damit sich das Öl gut im Wasser verteilt. Ohne Emulgator geht's auch, wenn Sie statt der ätherischen Öle Rosenwasserkonzentrat ins Badewasser gießen. Das ist zwar sehr teuer, aber für unser Liebeszauberbad brauchen Sie auch nur 10 bis 20 Tropfen des kostbaren Duftes.

Grundrezept Badeöl

Ein Badeöl hat den Vorteil, daß sich ihre Haut nach dem Bad anfühlt wie Samt und Seide. Denn während die ätherischen Öle komplett in die Haut einziehen, bildet das fette Öl einen feinen pflegenden Film auf der Hautoberfläche. Für ein Ölbad benötigen Sie einen stärkeren Emulgator. Wir haben hier unser Fluidlecithin BE zur Verfügung.

10 ml ätherische Ölmischung

85 ml fettes Öl (z.B. Mandel-, Jojoba- oder Avocadoöl)

10 ml Fluidlecithin BE

Diese Menge reicht etwa für vier Vollbäder. Vermischen Sie die Zutaten und lassen Sie sie langsam in den Strahl des einlaufenden Wassers fließen, dann entfaltet sich der Duft am besten. Sie können das Badeöl zwei bis drei Monate aufbewahren, ohne daß es ranzig wird.

Sudanesisches Rauchbad

Unsere Kollegin Ellen Norton hat dieses sudanesische Rauchbad bei einem Studienaufenthalt im Sudan entdeckt. Die Frauen bringen sich durch ein solches Rauchbad in sinnliche Stimmung. Sie verbrennen Weihrauch und Sandelholz, was sie zuvor in ihre Lieblingsparfüm-Öle eingelegt haben, in Tonschalen. Diese Schalen stellen sie entweder in Erdkuhlen oder sie bedecken sie mit einer Art umgedrehter Hühnerkörbe. Dann hocken sich die Frauen etwa eine halbe Stunde über diesen aromatischen Rauch, wobei ein weiter Mantel dafür sorgt, daß er nicht verfliegt. Die Haut und die Haare nehmen den schweren Duft auf und halten ihn für mehrere Tage fest. Auch ihre Kleider beduften die Sudanesinnen über diesem Rauchbad. Als Vorbereitung für die Liebesnacht reiben sich die Frauen noch Handflächen und Fußsohlen mit Henna ein.

Da wir Ihnen nicht zumuten wollen, ein Loch in den Wohnzimmerboden zu graben, haben wir uns eine europäische Variante des "Rauchbades" überlegt. Sie können sich aus Weihrauch, Sandelholz (oder da es mit diesem Stoff ökologische Probleme gibt, als Ersatz auch Amrys-Öl) und verschiedenen anderen Duftölen einen Badezusatz, ein Badeöl oder ein Körperöl zubereiten. Verwahren Sie sich dieses Liebeselixier aber wirklich für besondere Stunden auf, denn als alltäglicher Duft ist es viel zu schwer. Hier das Rezept für ein "Sudanesisches Badeöl":

10-15 ml ätherische Ölmischung aus Weihrauch, Sandelholz/Amrys-Öl, Jasmin-,

Geranium-, Lavendel- und Rosenöl

85 ml fettes Öl (Mandel-, Avocado- oder Jojoba-Öl)

10 ml Fluidlecithin BE

Für die Badeessenz nehmen Sie statt dessen:

10 ml der ätherischen Ölmischung

5 Tropfen LV 41

Und für ein Körper- oder Massageöl:

5 ml ätherische Ölmischung

85 ml fettes Öl.

Einen Emulgator brauchen Sie dann nicht.

Und nun noch ein Vorschlag für ein würziges Bad, das aus vielen Gewürzölen zusammengesetzt ist und angeblich wahre Wunder gegen Entkräftung, allgemeine Müdigkeit und Lustlosigkeit wirkt. Außerdem sagt man einigen dieser Inhaltsstoffe nach, daß sie gegen Impotenz helfen und zudem noch aphrodisierend wirken. Vor allem das enthaltene Rosmarinöl soll, was das betrifft, ein wahrer Tausendsassa sein. Probieren Sie es aus, Ihre Erfahrung würde uns interessieren.

Sinnliches Kräuterbad:

2,5 ml Rosmarinöl

2,5 ml Salbeiöl

2,5 ml Oreganoöl

2,5 ml Pfefferminzöl

2,5 ml Kamillenöl

10 Tropfen Gewürznelkenöl

10 Tropfen Muskatöl

5 ml LV 41 als Emulgator

Geben Sie von dieser Badeessenz zunächst ein Viertel ins Wasser und steigern Sie

dann die Menge je nach Bedarf. Menschen, die unter Bluthochdruck oder schwerer Herz- und Kreislaufschwäche leiden, sollten allerdings mit Rosmarinöl sehr vorsichtig sein, denn es bringt den Kreislauf mächtig auf Trab.

Streicheleinheiten für Körper und Seele

Wenn Sie nun im Bad Körper und Seele entspannt oder auch angeregt haben, fehlt zum völligen Wohlbefinden noch eine zärtliche Massage. Dabei ist weniger mehr. Nicht der beherzte Griff an den Bizeps oder in den Nacken ist gefordert, sondern das leichte Ausstreichen entlang der Muskeln. Dann laufen Sie auch nicht Gefahr, etwas falsch zu machen und ihrem Partner oder ihrer Partnerin einen gesalzenen Muskelkater zu bescheren. Sie werden schon merken, was ihm oder ihr guttut. Verlassen Sie sich ganz auf Ihr Gefühl. Hier nun das Rezept für ein Massageöl für besondere Gelegenheiten.

Aphrodites Körperöl

5 ml ätherische Ölmischung aus Lavendel-, Geranium-, Patschuli-, Ylang Ylang, Jasmin- und echtem Rosenöl.

85 ml fettes Öl (z.B. Jojoba-, Avocado-, Mandelöl).

Dem Jasminöl schreibt man in der Aromatherapie vor allem emotionale Wirkungen zu. Es beruhigt die Nerven und soll gleichzeitig die Stimmung heben, den Körper wärmen und entspannen. Rosenöl gilt als das Liebesöl par excellence, weil sein Duft angeblich alle Sinne öffnet. Lavendelöl soll die Durchblutung der Haut verbessern und außerdem anregend wirken. Patschuli und Ylang Ylang geben diesem Öl einen mystischen und leicht orientalischen Duft.

Das Hören

Das Ohr ist das sensibelste Sinnesorgan des Menschen, es reagiert schon auf Reize, die zehn Millionen mal kleiner sind als die Reize beim Berühren. Und während uns die Augen mitteilen, wie unser Gegenüber aussieht, wie er geht, wie er lacht oder wie er gestikuliert - uns also über sein Äußeres informieren, erfahren wir durch unsere Ohren etwas über sein Innenleben: Nicht nur dadurch, was er sagt, sondern auch dadurch, wie er etwas sagt. Spricht er laut und fest, klingt die Stimme ängstlich und belegt, oder hat er "einen Frosch im Hals"? Durch den Klang der Stimme bekommen wir Informationen über die Gefühlswelt unseres Gegenübers. Die Stimme verrät das Innenleben.

Aber unser Gehör beeinflusst auch unser eigenes Gefühlsleben: Eine Musik beispielsweise kann uns völlig unvorbereitet in verschiedene Stimmungen versetzen, uns in tiefste Melancholie stürzen oder in Euphorie ausbrechen lassen, ohne daß es dafür einen vernünftigen Grund gäbe. Klang und Schall stimulieren oder dämpfen unsere Hirntätigkeit, und dies bewirkt dann solche körperlichen und

geistigen Reaktionen. Die Pulsfrequenz steigt oder sinkt, Herzschlag und Blutdruck verändern sich. Musik beeinflusst unser vegetatives Nervensystem, selbst wenn wir ihr gar nicht bewußt zuhören. Das machen sich zum Beispiel Kaufhäuser zunutze, indem sie ihre Verkaufsräume mit beschwingter Musik beschallen, um uns in die "richtige" Einkaufslaune zu bringen. Naturvölker versetzen sich durch bestimmte Rhythmen sogar in Ekstase und verfallen in ekstatischen Tanz bis zum Rausch. Sieht man sich heutzutage in Discotheken oder auf sogenannten Raves um, dann stellt man bei den jugendlichen Tänzern ähnliches fest.

Orgiastische Tanzwut

Aber dies ist nichts Neues: Selbst im pruden europäischen Mittelalter gibt es Hinweise auf die schon damals enthemmende Wirkung der Musik. So liest man in der Limburger Chronik aus dem 14. Jahrhundert von einer "Tanzwut", die die Menschen überkam. Diese führte zu Wellen von Erregung und gipfelte offenbar in regelrechten Orgien. Und so berichtet der Schreiber, "wurd das Ding also viel, daß man in Köln in der Stadt mehr denn 500 Dántzer fand. Und fand man, daß es eine Ketzerei war, und geschah umb Geldes willen, daß ihr ein teil Frauw und Mann in Unkuschheit mochten kommen und die vollbringen. Und fand man da zu Köln mehr denn 100 Frauwen und Dienstmägd, die nit ehrliche Männer hatten. Die wurden alle in der Dántzerei kindertragend und wann sie dantzeten, so bunden und knebelten sie sich hart umb den Leib, daß sie desto geringer wären ..."

Verdauen nach Noten

Musik fährt uns aber nicht nur in die Beine, sondern offenbar auch in den Darm. Wissenschaftler der Landesnervenklinik in Salzburg, die die Wirkung von Musik auf den Organismus untersucht haben, fanden heraus, daß bestimmte Musikstücke sogar Durchfall hervorrufen können. Welche das sind, ist leider nicht überliefert. In dieser Studie wurde auch bestätigt, daß rhythmische Musik den Zuhörer sogar in Ekstase versetzen kann. Es werde nämlich eine starke innere Spannung aufgebaut, die dann lustvoll gelöst werde. Und die führe dann - so die Wissenschaftler - zu einem Gefühl der Ekstase, einem wilden und ungezügelter Lusterleben. Eine Musik aus anhaltenden Klängen und Schwingungen wirke dagegen eher entspannend. Wie groß die Emotionen sein können, die durch Musik ausgelöst werden, zeigt die Tatsache, daß drei Dirigenten an derselben Stelle in Wagners Tristan zusammengebrochen sind. Dabei handelte es sich nicht um eine für den Dirigenten besonders anstrengende Passage, sondern um eine sehr emotionsbeladene, die die Musik hier zum Superstreß machte.

Interessant ist auch, welche Wirkung eine Komposition von Karl-Heinz Stockhausen auf die Musiker eines Symphonieorchesters hatte: Die psychischen Belastungen waren bei diesen Musikern dreimal so hoch wie bei den Interpreten der harmonischeren klassischen Stücke. Die Orchestermitglieder klagten über Durchfall und Magenschmerzen, litten unter Nervosität, Depressionen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Streitsucht u.ä. Manche berichteten auch über

Störungen des Familien- und Sexuallebens, sogar über Impotenz. Ein Holzbläser erzählte zum Beispiel, bei ihm habe die Frustration über die Aufführung zu ganz bestimmten "sexuellen Fehlhandlungen" geführt. Er habe sich zu einem "rücksichtslosen Sexualpartner" gewandelt. Die Musiker klagten bei der dissonanten Musik über "klangliche Spannungen, die unerträglich seien". Zahlreiche Orchestermusiker befiel nach der Aufführung der Drang, sich zu betrinken. Soweit kann es also kommen, wenn man ungeliebte Musik hören oder sogar selber produzieren muß.

Das Sehen

Das Sehen gilt als unser vornehmster Sinn. Wir sind Augenwesen, d.h. wir orientieren uns in unserer Welt durch unsere Augen. Mit ihnen treten wir in Verbindung zu unseren Mitmenschen. Blicke entscheiden über Interesse und Desinteresse, Abneigung oder Zuneigung. Mit unseren Augen wählen wir potentielle Partner aus und vergleichen diese mit dem Wunschpartner, den wir vor unserem inneren Auge sehen. Und darum geht es in diesem Kapitel um Märchenprinzen, Schönheitsideale und schmachtende Blicke.

Etwas Beruhigendes zu Beginn: Als Rendezvous-Partner sind Menschen mittlerer Attraktivität am beliebtesten. Vor den Superschönen verharren die meisten wohl in sprachloser Bewunderung, als potentielle Partner sind sie wenig geschätzt. Und noch etwas zur Beruhigung: Das Schönheitsideal der Männer ist eine mittelgroße Frau mit einem Durchschnittsgesicht. Das haben Soziologen herausgefunden, indem sie mehreren Männern Photos von Frauen vorgelegt haben. Am schönsten fanden alle die Frau, die durch das Übereinanderkopieren mehrerer Frauengesichter entstanden war. Je mehr Frauengesichter man zusammengemischt hatte, desto größer die Begeisterung der Herren. Und auch die meisten Frauen stehen offenbar auf Mittelmaß - den mittelgroßen Mann mit langem Oberkörper und schmalem Gesäß. Generell positiv werden Menschen bewertet, die extrovertiert und aufgeschlossen sind, also schnell Kontakte schließen.

Interessant ist, daß es viel mehr Untersuchungen und Studien darüber gibt, wen und was Männer schön finden, als über die Idealvorstellungen von Frauen. Nun denn! Für Männer hat das Ideal weiblicher Schönheit einen festen, ausladenden Busen, eine schlanke Taille und ein gebärfreudiges Becken. Und das, was Sophia Loren oder Marilyn Monroe in Reinkultur verkörpert haben, galt auch schon vor hunderten, ja vielleicht Tausenden von Jahren. Soziobiologen jedenfalls behaupten dies anhand ihrer Untersuchungen: Nach wie vor würden das breite Becken und die prallen Brüste als Hinweis auf die Fähigkeit, Kinder zu gebären und zu ernähren, geschätzt. Und daran habe sich auch in den letzten Jahrzehnten allen Modetrends zum Trotz nichts geändert.

Diesen Soziologen zufolge sollen übrigens jene Paare am glücklichsten sein, in denen beide Partner ähnlich attraktiv sind. Dies trage erheblich dazu bei, die Zufriedenheit in einer Partnerschaft auch über Jahre zu erhalten. Empirische

Untersuchungen haben ergeben, daß sich die meisten langjährigen Partner in bezug auf Alter, soziale Herkunft, physische Attraktivität und Intelligenz ähneln. Zur Attraktivität trägt übrigens nicht nur das Aussehen bei; ebenso wichtig sind auch sozial erwünschte Eigenschaften wie Intelligenz, Redegewandtheit oder Humor.

Der Flirt

Entschieden wird der Flirt in den ersten 30 Sekunden - der Aufmerksamkeitsphase. Dauer und Intensität des Blickkontakts und die offene bzw. verschlossene Körperhaltung zeigen an: "Aus uns könnte etwas werden", oder: "Bleib mir vom Hals!" Dabei geht der Großteil der aktiven und passiven Partnerwahl von der Frau aus, weil - so die Soziologen - sie Ausschau halte nach dem möglichst potentesten potentiellen Vater ihrer potentiellen Kinder. Deswegen sei sie bei der Partnerwahl wählerischer als der männliche Gegenpart.

Der Verhaltensforscher Irenäus Eibl-Eibesfeld hat das Flirtverhalten von Frauen in verschiedenen Ländern untersucht und Gemeinsamkeiten festgestellt: So lächelt die Frau zuerst den Mann an, zieht dabei schnell und ruckartig die Brauen hoch, sieht ihn mit weitgeöffneten Augen an, senkt dann die Lider und den Kopf und wendet den Blick ab. Ein weiteres Flirtsignal ist das Zurückwerfen der Haare. Wenig romantisch: Ein solches Verhalten - nämlich das Zurückwerfen des Kopfes - zeigen auch Tiere, zum Beispiel Albatrosse. Männer werfen sich beim Flirten gerne in Pose, legen z. B. die verschränkten Hände in den Nacken, werfen sich im Sessel nach hinten und wölben die Brust vor - Imponiergehabe also. Auf den ersten überraschten oder interessierten Blick folgt dann in der Regel eine Übersprungshandlung. Man fingert nach einer Zigarette, nestelt an der Jacke herum, bestellt einen Kaffee. Dies dient dazu, Zeit zu gewinnen, um sich über das weitere Vorgehen klar zu werden: Wage ich noch einen zweiten Blick, versuche ich es mal mit einem vielsagenden Lächeln? Oder doch lieber die kalte Schulter zeigen.

Flirtstadien

1. Aufmerksamkeit erregen: Frau wie Mann gestikulieren übertrieben, gehen breitbeinig oder mit wiegenden Hüften und tun alles, um vor dem Flirtpartner möglichst attraktiv zu erscheinen.
2. Erkennen: Ein intensiver Blick auf der einen Seite, ein freundliches Lächeln auf der anderen, das Paar kommt ins Gespräch.
3. Reden: Die Stimme wird höher und weicher, der Tonumfang wird größer (wie beim Gespräch mit Kindern), die Modulation lebhafter. Diese Phase ist ziemlich riskant für den Fortgang der Beziehung, da die Stimme, wie wir ja schon gehört haben, sehr viel über den inneren Zustand verrät.
4. Berührung: Sie geht meist von der Frau aus. Berührt werden zunächst nur die

sozial erlaubten Körperteile, wie Arm oder Hand. Diese Absicht wird meist angekündigt durch Aufstützen des Arms neben dem des Flirtpartners usw.

5. Gleichklang: Die beiden wenden sich immer mehr einander zu und bewegen sich schließlich im Gleichklang, fast synchron also. Dabei werden tiefe Blicke ausgetauscht.

Interessant ist, daß bei einer Befragung Männer bei der Schilderung eines Flirts fest davon überzeugt waren, die Initiative sei von ihnen ausgegangen. Beim Erzählen ließen sie einfach die Aktivitäten der Frau unter den Tisch fallen.

Das Schmecken

Essen und Sinnlichkeit - das hat viel miteinander zu tun. Vielleicht, weil am Essen alle Sinne beteiligt sind: Geschmack und Geruch natürlich, aber auch das Sehen und das Fühlen - vor allem, wenn nicht nur Messer und Gabel, sondern auch die Finger zum Einsatz kommen - und vielleicht sogar das Hören, wenn beim Essen schöne Musik ertönt. Alle Sinne sind praktisch auf Empfang gestellt. Vielleicht haben wir aber auch die Erinnerung an unsere Kindheit noch im Kopf, in der ja das Füttern nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Zärtlichkeit und Zuneigung durch unsere Eltern bedeutete. Ein Relikt dieses Fütterungsrituals ist ja der Kuß, und der ist nun unbestritten etwas Sinnliches.

In Brasilien gibt es Nomadenstämme, da ist die Verbindung von Essen und Sexualität so eng, daß es für beides nur ein einziges Wort gibt. Der Grund ist, es fehlt diesen Menschen durch Hungersnöte immer wieder an Nahrung. Und erst wenn die Krise überwunden ist, wenn also die Vorratskammern wieder voll sind, dann können die Frauen das Risiko eingehen, schwanger zu werden, und ein Schäferstündchen wagen. Und dies ist im Lauf der Zeit so eng miteinander verknüpft worden, daß es schließlich im Sprachgebrauch dieses Stammes zu einem einzigen Begriff verschmolzen ist.

Mit den Fingern in die Soße

An dieser Stelle vielleicht ein kleiner Ausflug ins Mittelalter, das ja für gewöhnlich ein finsternes, aber auch ein sinnenfrohes genannt wird. Tendenziell finster ging es wohl bei der sogenannten höfischen Liebe zu. So ließ der Dichter Gottfried von Straßburg sein Liebespaar Tristan und Isolde in ihrer Liebesgrotte darben: Angeblich lebten die beiden dort nur von Luft und Liebe, ohne irdische Nahrung zu sich zu nehmen. Der ordinäre Adel aber, dem solche höfischen Ideale wohl eher lästig waren, griff derweil mit beiden Händen hinein ins pralle Leben - in Form von Senftöpfen, Schmalztiegeln und Saumägen. Aber davon ist beim vornehmen Gottfried natürlich keine Rede.

Nun gab es aber an jedem Hof auch Leute, denen sich bei jedem Gelage buchstäblich der Magen umdrehte - vornehme Hofgeistliche vermutlich. So um

das Jahr 1200 herum konnten die das Elend bei Tisch nicht länger mit ansehen. Sie setzten sich in ihr Kämmerlein und schrieben auf, wie sich der ordentliche Ritter beim Gelage zu benehmen habe. Und wenn man sich heute durchliest, was diese mittelalterlichen Knigges so verboten haben und was alles geregelt und vorgeschrieben werden mußte, dann kann man sich vage vorstellen, wie es zu Zeiten der beiden liebenden Hungerhaken Tristan und Isolde tatsächlich zugegangen sein muß.

Zum einen konnte der gemeine Ritter nicht mit Messer und Gabel umgehen - mußte er auch nicht, denn solch komplizierte Instrumente wurden gar nicht erst ausgeteilt. Teller gab es auch nicht, eine Schmitte Brot, auf die dann alles geschaufelt wurde, mußte reichen. Schüsseln und Gläser teilte man sich mit seinem Tischnachbarn, Servietten hatte noch niemand erfunden, wozu auch, man besaß ja weite Ärmel. Notfalls war es auch gestattet, sich den Mund mit dem Tischtuch abzuwischen, nur - so empfiehlt es Tannhäusers Hofzucht - zum Schnutzen sollte man schon besser die eigene Kleidung benutzen. Als unfein galt es auch, sich in die eigene Hand zu schnutzen. Außerdem wurde den vornehmen Herren und Damen eingebleut, die abgegessenen Knochen nicht wieder in die Schüssel zurückzulegen und nicht mit den Fingern in den Senf oder die Soße zu greifen. Und zum Essen solle man doch bitte frische Kleidung anziehen, damit kein Ungeziefer an den Tisch komme.

Soweit der kleine Ausflug zu den Urahnern, der vielleicht nicht direkt etwas mit unserem Thema, der Sinnlichkeit, zu tun hat, aber zumindest um eine Ecke herum; denn wer den Film "Neuneinhalb Wochen" mit Mickey Rourke und Kim Basinger gesehen hat, der weiß, daß auch das hemmungslose Fressen, Schlecken und Kleckern schließlich zwischen zermatschtem Obst und plattgedrücktem Gemüse in einer heißen Liebesnacht enden kann. Womit wir wieder beim Thema wären.

Picknick mit Casanova

Casanova schätzte nicht nur die Damen, sondern auch ein gutes Essen. Und viele seiner zahllosen Amouren begannen bei einem intimen Dinner mit Kerzenlicht und einem edlen Tropfen Wein. Allerdings galt Casanovas besondere Leidenschaft dem Picknick - dem zwanglosen Mahl in der freien Natur, wobei es ihm offenbar weniger auf die Natur als auf die stärkenden und phantasievollen Häppchen ankam, mit denen sich die Liebenden vor oder nach der gemeinsamen Nacht stärkten.

Casanovas kulinarische Vorlieben waren offenbar in der Damenwelt bekannt, denn es wird berichtet, daß selbst Damen der vornehmen Gesellschaft sich nicht zu fein waren, dem Chevalier ein kleines Liebesmahl inklusive einer Flasche des von ihm hochgeschätzten Neufchater Rotweins vor die Tür zu stellen, um ihn gewogen zu machen - zum Beispiel Roquefortkäse mit trockenem Brot und einer Keule Pariser Schinken. Zwei junge Mädchen, die sich in den erfahrenen Liebhaber verguckt hatten, bereiteten ihm sogar ein getrüffeltes Brathähnchen zu, das seine Wirkung offenbar nicht verfehlt hat, denn in Casanovas Aufzeichnungen

ist zu lesen: "Das Brathähnchen war aufs beste getrüffelt, und die Zusammenstellung solch anregender Dinge ließ mich erkennen, daß meine beiden Nymphen einige physiologische Kenntnisse besaßen."

Um auch Ihnen Casanovas Leibes- und Liebesfreuden zuteil werden zu lassen, hier das Rezept für ein von ihm hochgeschätztes, aber dennoch ganz einfaches Käsegericht::

Auf Holztellern werden verschiedene Käsesorten am Stück und ein kräftiges Brot serviert. In kleinen Tonschälchen werden Oliven und gutgeputzte Radieschen oder zarte Rettiche angerichtet. Und dazu als Highlight ein Kräuterfrischkäse à la Casanova: Aus magerem Quark, Margarine oder frischer Butter, etwas Milch und einer Spur Honig, Kräutern, Salz und süßem Paprika einen Frischkäse anrühren und diesen, mit Petersilie bestreut, in einem Tonschälchen servieren. Casanova trank dazu stilecht aus Zinnbechern (es tun wohl auch schlichte Gläser) einen leichten Landrotwein und verspricht, daß man sich bei einem solch einfachen Mahl schneller näher komme als bei einem eleganten Abendessen. Und er muß es ja wissen.

Zu allen Gelegenheiten trank der Chevalier übrigens sein Täßchen Schokolade. Diese war bei manchen Leuten verpönt, weil sie zu stark erhitzte oder, wie eine Nichte Casanovas schamhaft bekannte, "sie zu sehr echauffiere". Dieses vielversprechende Getränk bereitete man aus 45 g Schokoladenpulver und einer Tasse Wasser zu. Pulver und Wasser brachte man langsam zum Sieden und kochte es eine Viertelstunde. Das Ganze ließ sich dann noch schaumig schlagen. Probieren Sie doch die "echauffierende" Wirkung einer heißen Tasse Schokolade einmal aus. Dazu empfehlen wir, statt Kakao geraspelte Zartbitter-Schokolade in der heißen Milch aufzulösen. Vielleicht noch ein Schlückchen Cognac dazu. Und sollte es bei Ihnen nicht die oben beschriebene Wirkung zeigen, so schmeckt es wenigstens gut.

Liebesmenü für Zwei

Vorspeise

2 kleine Artischocken

1 hartgekochtes Ei

30 g Kapern

4 Eßl. Olivenöl

1 Eßl. Essig

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Senf

Die Artischocken etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen. Sie sind gar, wenn sich die einzelnen Blättchen mühelos abziehen lassen. Für den Dip Kapern und zerhacktes Ei vermischen. Die Gewürze und die kleingeschnittene Zwiebel in den Essig einrühren. Öl und die Kapern-Ei-Masse hinzugeben und gut vermischen.

Das Sinnliche an dieser Vorspeise ist die Art des Genießens: Die einzelnen Blättchen werden mit den Fingern abgezogen und in den Dip getaucht. Das zarte Fruchtfleisch sitzt an den Blattinnenseiten. So dringt man langsam zum Herz der Artischocke vor - dem geschmacklichen Höhepunkt.

Lauchcremesuppe mit Hochseekrabben

1 Stange Lauch

1 kleine Zwiebel

etwas Öl oder Butter

150 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne

100 ml Milch

50 g Hochseekrabben

Lauch in feine Ringe oder Streifen schneiden, die Zwiebel würfeln. Beides zusammen im Fett andünsten und dann mit der Brühe ablöschen. Die Suppe etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und anschließend pürieren. Sahne und Milch hinzufügen. Die Hochseekrabben kurz vor dem Servieren in der Suppe erhitzen. Die Suppe können Sie mit einem kleinen Zweig Dill garnieren. Ein winziger Schuß Anisschnaps rundet das Aroma ab.

Für die Liebeslust sorgen hier vor allem die Krabben. Meeresfrüchte haben viel Eiweiß, viele Mineralstoffe und sind leicht zu verdauen, liegen also nicht schwer im Magen - eine ideale Mahlzeit also für einen vielversprechenden Abend. Der Lauch schließlich ist reich an den Vitaminen B 1 und C, enthält aber auch viel gesundes Eisen und Magnesium.

Zander auf Fenchelbett mit Feldsalat

50 g Feldsalat

2 gehäufte EL Kürbiskerne

1 Orange oder Grapefruit

4 Teel. Essig

8 Teel. Walnußöl

1 kleine Zwiebel

evtl. etwas Honig, Marmelade oder Gelee

Feldsalat sehr gut waschen (sonst knirscht es zwischen den Zähnen) und einen Teil der Wurzel abschneiden, so daß die einzelnen Sträußchen gerade noch zusammenhalten. Kürbiskerne ohne Fett rösten. Orange oder Grapefruit zerteilen und filetieren - d.h. von den einzelnen Schiffchen die feine Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Aus Essig, Öl, Zwiebel, Gewürzen und Honig eine Vinaigrette anrühren. Das Obst darin einlegen. Kurz vor dem Servieren diese Vinaigrette über den Feldsalat geben und die Kürbiskerne darüber streuen.

Anregend wirken hier vor allem die Kürbiskerne, denn sie enthalten neben vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auch eine Substanz mit Namen Sistolsterin. Und dieser Stoff soll Blase und Prostata stärken.

200 g Zanderfilet

1 Fenchelknolle

etwas Olivenöl

50 ml Sahne

100 ml Weißwein

1 kleine Tasse Reis

1 Msp. Safranfäden (oder Pulver)

Das Zanderfilet waschen, vorsichtig trockentupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Von der Fenchelknolle die harten Stielansätze abschneiden, die Knolle in feine Scheiben schneiden und in einer Deckelpfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Mit der Sahne und dem Wein ablöschen und die Soße etwas einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Safran in etwas Öl oder Butter zusammen mit dem Reis andünsten, dann Wasser aufgießen, salzen und den Reis garkochen lassen. Der Fisch wird auf das Fenchelbett gelegt und kann dort einige Minuten bei geschlossenem Deckel garziehen.

Hier liefern der Fisch und der Fenchel die Energie, denn Fenchel enthält viel

Carotin und viel Vitamin C - und hat dabei wenig Kalorien. Was man von unserem Nachtsch nicht gerade behaupten kann:

Marzipan-Mohnparfait

100 g Vollmilch

1/2 Vanillestange

30 g gemahlene Mohn

20 g Zucker

1 Eigelb

1 Teel. Honig

100 g geschlagene Sahne

Die Milch mit der halben Vanillestange aufkochen. Die Vanillestange längs aufschneiden, das Vanillemark herauskratzen und zur Milch geben (die leere Schote können sie in eine Dose mit Zucker geben - nach etwa einer Woche haben sie Vanillezucker). Die Hälfte der Vanillemilch mit dem Mohn noch mal aufkochen. Zucker und Eigelb verquirlen und hineingeben. In der anderen Hälfte der Vanillemilch den Marzipan und den Honig auflösen. Marzipan- und Mohnmasse vermischen, erkalten lassen und dann die Sahne unterheben. Kleine Glasschälchen mit Butter ausfetten, die Masse hineingeben und etwa vier Stunden ins Gefrierfach stellen. Servieren können sie diesen köstlichen Nachtsch auf einem großen Teller, auf den sie zuvor eine kleine Kelle Vanillesoße und pürierte Himbeeren, Erdbeeren oder Mango verteilt haben.

Diese süße Verführung bringt mindestens ihre Geschmacksnerven auf Hochtouren.

Sinnliches Genudel

Hier noch ein zweites Liebesmenü, das nicht ganz so aufwendig ist.

Rohkostteller mit verschiedenen Dips

Verschiedenes Gemüse (Möhren, rote und grüne Paprika, Chicorée, Blumenkohlröschen.....) in Spalten schneiden und auf einem großen Teller anrichten.

Die Zutaten der Dips jeweils pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und vermischen.

Avocadodip

1 Avocado

1/2 Knoblauchzehe

1 Eßl. Zitronensaft

1 Msp. Senf

1 Eßl. Creme fraiche

Salz und Pfeffer

Käsedip

50 g Edelpilzkäse

75 g saure Sahne

1 Eßl. Zitronensaft

1 Teel. Olivenöl

Salz und Pfeffer

Apfel-Meerrettich-Dip

1 kleingeschnittener Apfel

1 Eßl. Zitronensaft

1 Msp. Honig

100 g Sahne

1-2 Teel. geriebener Meerrettich

Salz und Pfeffer

Tomatencremesuppe

1 kleine Zwiebel

1/2 Knoblauchzehe

1 Eßl. Olivenöl

1 kleine Dose geschälte Tomaten

1/2 Teel. Oregano

1/2 Teel. Kräuter der Provence

1 Eßl. Creme fraiche

Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Öl anschwitzen, Tomaten und Gewürze zugeben und 1/2 Stunde köcheln lassen. Anschließend pürieren. Kurz vor dem Servieren die Creme fraiche zufügen.

Nudeln mit Lachs-Shrimps-Soße

1 kleine gewürfelte Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Eßl. Olivenöl

1 kleine Tomate ohne Kerne

1/2 Glas Weißwein

1/2 Teel.Dill

1 gestrichener Teel. Tomatenmark

100 ml Sahne

100 g frischer, kleingeschnittener Lachs

50 g Shrimps

Salz und Pfeffer

Kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Tomate im Öl andünsten, Wein und getrockneten Dill zufügen (frischen Dill erst zum Schluß zugeben). Aufkochen lassen. Tomatenmark und Sahne hinzufügen und etwas einkochen lassen. Lachs und Shrimps zum Schluß in die nicht mehr kochende Soße geben und ziehen lassen. Würzen nach Geschmack. Dazu servieren Sie Bandnudeln oder Spaghetti.

Mousse au Chocolat

100 g Zartbitter-Schokolade

100 g weiße Schokolade

100 g Creme fraiche

2 Eßl. Rum

2 Eiweiß

20 g Puderzucker

Die beiden Schokoladensorten zerbröckeln, getrennt mit jeweils 50 g Creme fraiche verrühren und in je einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Je 1 EL Rum zugeben. Eiweiß steifschlagen, Puderzucker unterrühren und halbieren. In jede Hälfte eine der beiden Schokomassen nach und nach unterrühren. Mindestens zwei Stunden kaltstellen.

Das Sinnliche an diesen Gerichten sind natürlich einerseits die gesunden Zutaten, aber vor allem die pure Sinnesfreude, die Ihnen das Essen bereiten wird: Bei diesem Menü gibt es viel einzutunken, abzuschlecken, mit den Fingern zu zerpflücken Nur keine Hemmungen!

Aphrodisiaka

Vor allem einigen Gewürzen sagt man nach, daß sie nicht nur scharf sind, sondern auch scharf machen - der Knoblauch, die Zwiebel und der Pfeffer beispielsweise. Beim Pfeffer ist dies der Inhaltsstoff Piperin, der die Durchblutung im Bauch und den Sexualorganen steigert. Dies sagt man übrigens auch Basilikum, Paprika und Ingwer nach. Andere Stoffe sollen aphrodisisch wirken, weil sie das Urogenitalsystem - also Blase und Sexualorgane - reizen, d.h. wassertreibend sind. Das trifft zum Beispiel auf Petersilie und Sellerie zu.

Im weitesten Sinne aphrodisisch wirken auch Mittel, die stimulierende oder enthemmende Stoffe enthalten, wie Alkohol, bestimmte Drogen und Alkaloide, die zum Beispiel in der Tollkirsche oder dem Stechapfel enthalten sind. Daß wir von solchen "Krücken" dringend abraten, versteht sich von selber. Sie haben nämlich nicht nur den entscheidenden Nachteil, daß sie sich auf Dauer unentbehrlich machen, daß nämlich ohne sie irgendwann gar nichts mehr geht, sie sind außerdem äußerst gesundheitsschädlich, ja sogar lebensgefährlich. Das Alkaloid der Tollkirsche beispielsweise, das Belladonin, ruft zwar angeblich ekstatische Träume und erotische Halluzinationen hervor, hat aber die unangenehme Nebenwirkung, daß es bei der geringsten Überdosierung das Atemzentrum lähmt. Und so ganz ohne Sauerstoff im Gehirn ist selbst die schärfste Phantasie nichts wert.

Ähnliches gilt für die berühmt-berüchtigte "Spanische Fliege", die ja früher als

Potenzmittel in den entsprechenden Läden erhältlich war. Außer Paprika enthielt dieses Mittel Cantharidin. Das ist ein giftiger Inhaltsstoff des Cantharis-Käfers, der in Süd- und Mitteleuropa heimisch ist. Dieses Cantharidin ist ein wirksames Gift, das schon in geringsten Dosen schwere Nierenstörungen bis hin zum Nierenversagen hervorrufen kann. Schon 0,03 Gramm dieses Cantharidins sind tödlich. Der Stoff wird heute nur noch in der Veterinärmedizin eingesetzt.

Viele Potenzmittel, die heutzutage angeboten werden, enthalten sogenanntes Yohimbin, ein Alkaloid bestimmter brasilianischer Bäume. Diese Substanz wird auch als Mittel gegen Bluthochdruck eingesetzt, weil sie gefäßerweiternd wirkt. Und dies soll auch für die Blutgefäße im Penis gelten, allerdings nur in sehr hohen Dosen. Aber auch hier gilt: Vorsicht, Nebenwirkungen! Schwindel, Herzrasen und die Senkung des Blutdrucks sind belegt.

Und dann gibt es noch die große Masse der Potenzmittel, die eine Mixtur aus Vitaminen, Mineralstoffen, Kolaextrakten und Koffein enthalten. Nach dem Motto: Irgendwas wird schon helfen. Wir meinen: Lassen sie sich nicht verrückt machen. Viele sogenannte Potenzprobleme sind hausgemacht, zum Beispiel durch den Leistungsdruck, immer und überall zu können - und zu müssen. Wenn man sich die Werbeversprechen der Potenzmittelhersteller ansieht, kann man wirklich auf den Gedanken kommen, es gehe nicht um die Liebe, sondern um einen sportlichen Wettbewerb. Vielleicht erzeugt solch ein Leistungsdruck erst die Probleme, die die Mittelchen dann kurieren sollen. Dabei hat doch Sinnlichkeit viel mehr mit Genießen als mit Leisten zu tun. Und zum Genuß, da gehören Zärtlichkeit, Phantasie, Lebenslust und auch Humor mehr als die vielgepriesene Dauererektion.

Trotzdem noch ein Wort zu echten Potenzstörungen: Neben dem hausgemachten Streß können auch bestimmte Krankheiten für die Lustlosigkeit verantwortlich sein, Schilddrüsenunterfunktion beispielsweise, Arteriosklerose, Diabetes oder Hormonstörungen. Auch Medikamente kommen als Ursache in Frage. Bestimmte Bluthochdruck- und Kreislaufmittel, Lipidsenker und Schlafmittel können die Libido negativ beeinflussen, und dies sind schließlich häufig verordnete Arzneimittel. Besprechen sie es aber auf jeden Fall mit ihrem Arzt, wenn sie einen derartigen Verdacht haben. Übrigens schwächt auch starkes Rauchen die Lust an der Lust, denn das Nikotin wirkt gefäßverengend, behindert also die Durchblutung.

Der Feigenkaktus, ein vielseitiger Exot

Eigentlich verbindet man mit Kakteen nicht gerade kulinarische Genüsse. Eher denkt man da an lebensfeindliche Wüsten, in denen anspruchslose Gewächse das in ihrem Stamm enthaltene lebensnotwendige Wasser durch einen Wald aus spitzen Stacheln schützen.

Dennoch gibt es unter den ungefähr 6000 Kakteenarten auch einige, deren schmackhafte Früchte sich auf der Obsttheke nicht hinter Banane, Kiwi oder

Orange verstecken müssen. Zu diesen Kakteen gehört auch der Feigenkaktus, *Opuntia ficus indica*, dessen Ursprung in den Trockengebieten Mexicos liegt.

Erst im 16. Jahrhundert brachten spanische Seefahrer, die offensichtlich Geschmack an den Früchten gefunden hatten, die Pflanze nach Europa. Seither findet man den Feigenkaktus in den Ländern rund ums Mittelmeer, aber auch in vielen subtropischen und tropischen Ländern bis nach Südafrika und Australien. Häufig kommt der Feigenkaktus wild oder als Unkraut vor, wird aber zunehmend auch kultiviert.

Ökologische Probleme ergaben sich durch diese über lange Zeiträume währende Ausbreitung über die ganze Weltkugel eigentlich nur in Australien, wo wie bei vielen eingeschleppten Tier- und Pflanzenarten fehlende natürliche Feinde die Neankömmlinge zur Plage werden lassen.

Die Früchte, von denen übrigens ähnlich den Kiwis nur das Fruchtfleisch gegessen wird, gelangen im Sommer und Frühjahr aus Brasilien und Kolumbien, im Herbst aus Sizilien, Spanien und Griechenland, von Dezember bis April aus Afrika und im August aus Israel auf den deutschen Markt. Zumeist unreif geerntet, müssen die Früchte solange nachreifen, bis sie eine gelbe bis rote, manchmal sogar bräunliche Farbe aufweisen.

Obwohl die größeren Stacheln der Früchte schon vor dem Verkauf entfernt werden, sollten Sie die verbleibenden kleinen dunklen Warzen nur durch Handschuhe oder ein Papiertuch geschützt berühren. Kleine, kaum sichtbare Stacheln lassen sich mitunter nicht völlig entfernen und können sich in der empfindlichen Haut der Hand verhaken, was zwar nicht schmerzt, aber etwas unangenehm ist. Ungeschützt fassen Sie die Früchte daher am besten an den beiden Enden an.

Opuntia ficus indica

Besonderes Augenmerk verdienen die Blüten des Feigenkaktus. Sie vertrocknen nach der Bestäubung und fallen, wenn sie nicht gesammelt werden einfach ab.

Im Mai 1996 trafen wir anlässlich einer Reise nach Israel Prof. Yosef Mizrahi vom Institut für Wüstenforschung der Ben Gurion Universität in Beer-Sheva.

Er berichtete uns über die Schwierigkeiten der israelischen Landwirtschaft, die auf dem schmalen, fruchtbaren Küstenstreifen keine neuen Anbauflächen findet und angesichts verfallender Orangenpreise unter dem Zwang steht, neue und zukunftssträchtige Produkte für den Weltmarkt zu produzieren. Zunehmend wird daher auch die Negev-Wüste bewässert und urbar gemacht.

Er stellte sich jedoch die Frage ob es denn überhaupt sinnvoll sei, angesichts der Wasserknappheit in Israel Pflanzen wie Orangen, Olivenbäume und andere mit Hilfe von Gentechnik mühsam wüstantauglich zu machen, wenn es doch weltweit

genügend Wüstenpflanzen gibt, die sehr gut mit Brackwasser gegossen oder gar nicht bewässert werden müssen. Solche Pflanzen holt Prof. Mizrahi in die Negev-Wüste, baut sie in seinem Institut an und verbessert ihre Erträge.

Eine der von Ihm erforschten Pflanzen ist der Feigenkaktus.

Prof. Mizrahi ist vor allem an dessen Früchten interessiert und es gelang ihm durch geschickte Zuchtauswahl und verbesserter Anbaumethoden statt bisher einer sogar bis zu drei Ernten pro Jahr zu erzielen.

Dennoch lenkte er unser Augenmerk auf die Blüten des Feigenkaktus. Diese vertrocknen nach der Bestäubung und fallen, wenn sie nicht gesammelt werden einfach ab.

Prof. Mizrahi berichtete uns jedoch von einem Kollegen, Dr. Avinoam Nerd, der bei einem Sizilienbesuch ältere Leute traf, die regelmäßig Tee aus getrockneten Opuntiablüten tranken. Auf Dr. Nerds Fragen erwiderten diese, daß der Tee zum einen hervorragend schmecken, aber zum andern auch ein uraltes Hausmittel gegen Prostatabeschwerden darstellen würde.

Auch in Mexico wurde beobachtet, daß Frauen, die regelmäßig frische Blüten und Früchte des Feigenkaktus aßen, seltener an Blasenproblemen wie etwa Harninkontinenz, d.h. unfreiwilligem Urinieren, leiden.

Die Blüten sind offensichtlich wahre Tausendsassas. Das hat eine Forschergruppe an der Ben-Gurion-Universität, Beer Sheva belegt. Sie haben Männern mit Prostatabeschwerden das Blütenpulver über mehrere Wochen hinweg in Kapseln verabreicht. Die Tagesdosis, die den Versuchen zugrunde lag, entsprach 1,5 Gramm Pulver.

Zunächst einmal reduzierte sich die Häufigkeit des Wasserlassens auf knapp ein Fünftel, der ständige Harndrang ließ nach, ebenso das Gefühl, sich nicht komplett entleeren zu können, das lästige Tröpfeln nach dem Wasserlassen und vor allem die nächtliche Rennerei zum Klo. Bei vielen Patienten waren die Ergebnisse so durchschlagend, daß sogar eine vorher notwendige Prostataoperation vermieden werden konnte.

Dabei sind die Opuntiablüten keinesfalls als ein Medikament anzusehen und der Genuß des Tees sollte Sie auch nicht verleiten bei Prostatabeschwerden auf ärztlichen Rat zu verzichten. Es besteht ja immer die Möglichkeit einer Krebserkrankung und die sollte so früh wie möglich erkannt werden.

Allerdings kann *Opuntia ficus indica* bei Herren mittleren Alters dafür sorgen, daß eine gutartige aber lästige Vergrößerung der Prostata eventuell gar nicht erst auftritt.

Die Opuntiablüten sind als Nahrungsmittel oder als Nahrungsergänzungsmittel

anzusehen. Am ehesten könnte man noch den Vergleich mit Pfefferminztee ziehen, der ebenfalls heilsame Wirkungen zeigt, aber gleichfalls gerne als Genußmittel getrunken wird. Ähnlich wie Pfeffeminz- und andere Kräutertees sollte jedoch auch Opuntiatee nicht zügellos, sondern in Maßen genossen werden. Die wohltuenden etherischen Öle wirken dann am allerbesten auf den Organismus. Für den großen Durst in sommerlichen Hitzeperioden gibt es sinnvollere Alternativen, so etwa die Frusip´s der Hobbythek.

Eine erfreuliche "Nebenwirkung"

Nebenwirkungen im üblichen Sinne, wie man sie etwa von Beipackzetteln vieler Medikamente her kennt, sind bei *Opuntia ficus indica* nicht bekannt geworden.

Allerdings haben die Kaktusblüten offenbar eine positive Nebenwirkung.

Das hat jedenfalls ein 91jähriger Patient aus dem Altersheim Rahmad-Aviv in Israel geschrieben. Er freue sich, daß er keine Prostataoperation mehr nötig habe, schreibt er, nun störe ihn aber, daß sein Penis wieder häufiger anschwellen. Dies, so beklagt er sich, sei in seinem Alter wirklich eine unnötige Wohltat. Schließlich habe er lange genug vom Baum dieser Erkenntnis gekostet.

Nun ja, probieren Sie einfach einmal aus, ob sich vielleicht auch bei Ihnen weitere "Wohltaten" einstellen. Wir empfehlen die getrockneten Blüten natürlich in erster Linie gegen die Malaise mit der Prostata.

Opuntia-Tee

Wahrscheinlich werden Sie Opuntia-Blütentee als Pulver und nicht in Form ganzer Blüten erhalten. Vielleicht gibt es aber auch bei uns demnächst fertige Teebeutel, die man in Israel bereits in jedem Supermarkt kaufen kann.

Das Pulver geben Sie ganz einfach in die handelsüblichen Teefilter, die es in jedem Supermarkt gibt.

Als Richtwert für die Menge können Sie zwischen 1 und 2 Teel. nehmen, das entspricht etwa 1,5 - 3 g je Portion Tee. Nach dem Aufbrühen lassen Sie den Tee etwa 6-10 Minuten ziehen.

Wenn Sie die Inhaltsstoffe restlos verwerten möchten, dann können Sie das Pulver nach der Verwendung im Tee auch ein zweites Mal verwenden, etwa als Zusatz zum Müsli, in Saucen oder wo auch immer die pulvrige Konsistenz nicht stört. Der Geschmack ist sehr neutral, so daß die Zugabe das Mahl nicht beeinträchtigt.

Ganze Blüten lassen sich direkt im Tee verwenden, 3 Blüten entsprechen da etwa 1 Gramm. Für andere Anwendungen müßten Sie diese zerkleinern, entweder im

Mörser oder in einer Kaffeemühle mit Schlagwerk.

Liebeskonfekt aus der Wüste

Für den, der das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden will, hier noch drei Rezepte für ein Konfekt, in das wir das Blütenpulver eingearbeitet haben - Liebespralinen sozusagen. Wir haben den Rezepten jeweils 12 g Blütenpulver zugesetzt. Das entspricht etwa 20 getrockneten Blüten. Da die Tagesdosis bei etwa 1,5 Gramm liegt, reichen die Pralinen jeweils für acht Tage:

Rumkugeln

50 g geriebene Mandeln

50 g Zartbitter-Schokolade

30 g Schokoladenstreusel, Kokosflocken oder geraspelte weiße Kuvertüre

50 g weiche Butter oder Margarine

25 g Puderzucker

2 cl Rum (ein Schnapsglas)

12 g pulverisierte Feigenkaktusblüten

Zartbitter-Schokolade raspeln. Butter und Puderzucker cremig rühren. Dann Mandeln, Schokolade und Blütenpulver hinzugeben. Pralinen in den Schokostreuseln oder Kokosflocken wälzen und etwa ein Stunde kalt stellen.

Ergibt etwa 30 Stück.

Schoko-Crunchies

150 g Vollmilchkuvertüre

12 g Kaktusblüten

ca. 2 Tassen Cornflakes

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, die pulverisierten Kaktusblüten und die Cornflakes hinzugeben. Alles gut vermischen und dann mit zwei Teelöffeln kleine Bällchen abstechen. Auf einem Backblech erkalten lassen.

Ergibt etwa 15 Stück.

Kaktusfeigenkaramell

100 g gehackte Mandeln

50 g gehackte, getrocknete Aprikosen

50 g Korinthen

50 g Kürbiskerne

75 g Zucker

75 g Sahne

30 g Butter

1 Prise Zimt

1 Prise Ingwer

12 g pulverisierte Kaktusblüten

ca. 20 Backoblaten

Zucker auf kleiner Flamme schmelzen und leicht anbräunen lassen. Von der Platte nehmen und die weiche Butter und die Sahne hinzugeben und verrühren. Alle weiteren Zutaten damit vermengen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen abstechen, auf die Oblaten setzen und trocknen lassen.

Ergibt etwa 20 Stück.

Liebeslust und Lebensfreude

Zur Liebe gehört die Lebensfreude. Und entscheidend für diese ist, daß man sich wohl fühlt in seiner Haut. Kein lästiges Zwicken, Jucken oder Brennen, keine schweren Beine oder hämmernden Kopfschmerzen. Und auch für Ihr allgemeines Wohlbefinden haben wir zum Schluß noch zwei wertvolle Tips.

Antiradikx

In den letzten Wochen konnte man auch hier in Deutschland mehrfach über die Ergebnisse einer Studie der amerikanischen Universität Tucson/Arizona lesen. Dort haben Wissenschaftler die segensreichen Wirkungen des Spurenelements Selen auf den Organismus untersucht. Dabei wurde bestätigt, worüber die Hobbythek bereits vor mehreren Jahren berichtet hat:: Selen wirkt sich in der

Krebsvorsorge v.a. auf die inneren Organe günstig aus, weil es nämlich die sogenannten freien Radikale einfängt, die krebserregend wirken können.

Wir haben damals, durch ähnliche Studien der Universität Rostock angeregt, ein Mittel entwickelt, das neben Selen auch Vitamin C und E und Betacarotin enthält. Wir haben es Antix bzw. später dann Antiradix genannt. Sie bekommen es auch heute noch in den Läden, die die Rohstoffe führen, die wir in unseren Sendungen empfehlen. Mittlerweile können Sie es aber auch in der Apotheke kaufen.

Es würde uns freuen, wenn wir damit unseren Beitrag zur Bekämpfung bzw. Vorbeugung von Krebs leisten konnten. Auf jeden Fall stärkt unser Antiradix aber das allgemeine Wohlbefinden und damit natürlich auch Lebensfreude und Liebeslust.

Gleitcreme à la Hobbythek

Der Mann von Welt geht - oder besser steht - nicht mehr ohne Kondom, vor allem wenn die Liebe noch neu, die oder der Geliebte noch ziemlich unbekannt ist. Hier kann sich unter Umständen eine Gleitcreme recht verdient machen. Von der Vaseline - wie von allen fetthaltigen Cremes - sollten Sie besser die Finger lassen. Denn Vaseline hat die unangenehme Eigenschaft, den Kautschuk aufzulösen. Und undicht nützt das schönste Kondom nicht mehr. Die Hobbythek macht natürlich auch vor solchen Problemen nicht halt und hat eine spezielle Gleitcreme für Sie entwickelt, die allen Anforderungen standhält.

30 g Glycerin

3 Tropfen Teebaumöl

2 Meßl. Xanthan (als Verdickungsmittel)

2 g Fluidlecithin Super (als Emulgator)

70 g abgekochtes und abgekühltes Wasser

Vermischen Sie Glycerin, Teebaumöl, Xanthan und das Fluidlecithin Super und gießen auf diese Mischung das abgekühlte Wasser. Rühren Sie so lange, bis das Xanthan bindet, das kann ein paar Minuten dauern. Das Fluidlecithin Super wirkt nicht nur als Emulgator, es pflegt auch die empfindlichen Schleimhäute, und unser Teebaumöl wirkt zusätzlich gegen Viren, Bakterien und Mikropilze. Wenn Sie die Creme länger verwahren wollen, können Sie noch 10 Tropfen unseres Konservierungsmittels Paraben K hinzugeben.

Spaßvögel oder besondere Genießer können zusätzlich noch einige Spritzer Frusip für den frisch-fruchtigen Geschmack oder aber 3 Tropfen Rosenwasserkonzentrat für die Nase hinzugeben. Derart präpariert dürften Sie dann gegen alle Eventualitäten gewappnet sein.

Literatur

Maiworm, Regina: Menschliche Geruchskommunikation, Waxmann-Verlag, Münster 1993.

Vincent, Jean-Didier: Biologie des Begehrens - Wie Gefühle entstehen

rororo science Sachbuch 1990

ISBN 3 499 19383 3

Obwohl im Original von 1986 und damit schon 10 Jahre alt, gibt dieses Buch einen hervorragenden Überblick über das Zusammenspiel von Gehirn und "Körpersäften", den Hormonen, sowie deren gegenseitige Beeinflussung. Schön geschrieben, aber anspruchsvoll.

Impressum

Text: Frauke Kleist, Monika Pohl, Vladimir Rydl und Jean Pütz

Satz: Christel Bora und Hubert Kratzmar

Bezugsquellennachweis