

Maca ist eine Wurzelknolle, die ursprünglich in Südamerika beheimatet ist. Dort wächst sie auf den Hochebenen der Anden, trotz somit den klimatischen Extremen. Heißen Tagen folgen eisig kalte Nächte. Die UV-Strahlung ist in großen Höhen sehr viel konzentrierter, weshalb die Pflanze evolutionär spezielle Schutzmechanismen ausbilden musste. Ein wenig erinnert sie in ihrem Aussehen an die Knoblauch-Knolle. Und sie steckt ebenso voll mit vielen gesunden Wirkstoffen. Aus diesem Grund nutzten bereits die Inka diese gesunde Knolle als energielieferndes Gemüse und vor allem als Heilpflanze. Auch wir werfen nun einen genaueren Blick auf ihr Potenzial.

Maca gilt traditionell als Mittel zur allgemeinen Stärkung des Körpers. Sie wird auch heute noch von den Einheimischen in Südamerika als Naturheilmittel eingesetzt. Zugleich wird sie als stärkendes Lebensmittel geschätzt. Viele Anden-Bewohner müssen sich trotz der sehr unwirtlichen Natur mit dünner Luft und extremen klimatischen Gegensätzen, körperlich anstrengen – sei es durch die Arbeit auf dem Feld oder die steil bergige Landschaft. Sie brauchen daher ein Mittel zur allgemeinen Stärkung, das ihnen Maca bietet.

Stress reduzieren

Aufgrund seiner Eigenschaften ist Maca daher auch ein wirksames Mittel zur Bekämpfung von Stress. Es wirkt nicht beruhigend, es wirkt auch nicht entspannend. Vielmehr wirkt es stärkend auf den Körper und somit auch auf das seelische Wohlbefinden. Körper und Seele bilden nämlich im Idealfall eine Einheit. Ist ein Teil geschwächt, wirkt sich dies auch auf den anderen aus. Das erkennen wir eben auch daran, wie sehr Stress (sei es physischer oder psychischer) den Verlauf von Hashimoto negativ beeinflussen kann.

Maca bietet sich daher an, um den Körper zu stärken, ihn widerstandsfähiger gegen Stresssituationen zu machen. Zwar können wir bestimmten Stress vermeiden, Stress auslösenden Situationen aus dem Weg gehen oder versuchen, unsere Einstellung zu ändern. Dies funktioniert jedoch nicht immer und ist auch nicht in jeder Situation möglich. Es ist daher wichtig, für solche Fälle vorzubeugen und sich zu stärken.

Darmfreundlich und verdauungsfördernd



Wie wir wissen, ist eine reibungslose Verdauung enorm wichtig für einen gesunden Darm und vor allem auch eine intakte Darmflora. Kommt es hier zu Problemen, wirkt sich dies automatisch auf den gesamten Organismus negativ aus. Das Immunsystem steht, wie wir wissen, in enger Verbindung mit der Darmflora und reagiert auf eine Fehlbesiedlung mit negativen Folgen. Letztlich hat dies auch Auswirkungen auf die Schilddrüse und die Autoimmunerkrankung Hashimoto.

Wir sollten Maca auch deshalb in unseren Speiseplan integrieren. Denn dieses Superfood hat es wahrlich in sich. Es sind nicht nur die Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und unterstützen. Es sind jede Menge positiv wirksame, bioaktive Stoffe in der Knolle enthalten, die auch für das Verdauungssystem wichtig sind.

Bildquelle Artikelbild: Fotolia_44593613 Urheber: [Ildi26](#)