

11 aphrodisierende Lebensmittel

Nahrungsmittel, die ihn scharf machen

wusstest Du, dass es einige Lebensmittel gibt,

die von Natur aus eine aphrodisierende Wirkung haben?

Egal ob du wieder Schwung in die Beziehung bringen willst oder die Leidenschaft in ihm entzünden willst: bei diesen Lebensmitteln bekommt er Lust.

Schon seit der Antike sind gewisse Kräuter, Gewürze und Lebensmittel als Lustwecker und Luststeigerer bekannt. Vielleicht fragst du dich im Moment, ob es sich dabei nur um Gerücht hält - oder ob es tatsächlich stimmt. Um dir zu beweisen, dass es diese Lebensmittel tatsächlich gibt, habe ich diese in einer Liste zusammengefasst und dazu auch erläutert, WARUM sie aphrodisierend wirken.

Wenn du nachvollziehen kannst, wie der männliche Körper funktioniert, wirst du auch verstehen wie diese Wirkungen zustande kommen. Verantwortlich für die Lust, die in ihm aufkommen wird, sind oft Mikronährstoffe beziehungsweise Mineralstoffe, die den Stoffwechsel sowie die Transmitter der Nerven anregen. Außerdem kann auch die Testosteronbildung, die Spermienbildung und der Blutfluss angeregt werden. Viele Inhaltsstoffe wirken zudem stimmungsaufhellend und senken den Stress-Pegel. Natürlich ist auch die Menge der Stoffe entscheidend.

Um eine signifikante Wirkung zu spüren, müsste der Mann, mit dem du ein Date hast beispielsweise etwa eine Hand voll Erdbeeren essen, um durch das darin enthaltene Vitamin C stimuliert zu werden. Die Wirkung bei allen Lebensmitteln kann schwanken, je nach dem wie stark die Lebensmittel verarbeitet werden und je nach dem wie stark der Mann auf die Stoffe reagiert. Denn wenn ein Mann sich beispielsweise nicht besonders viel Zink durch die Nahrung zuführt, hat er dort einen Mangel und wird dadurch eine stärkere Wirkung verspüren.

Ich wünsche dir alles erdenklich Gute bei eurem gemeinsamen Essen!

Hier nun die Liste der **11 Lebensmittel, die aphrodisierend wirken**:

- **Bananen** - einerseits wird er es lieben eine Banane in deinem Mund zu sehen, andererseits hat sie noch den Effekt, dass sie reich an Nährstoffen ist und dadurch die Bildung von Geschlechtshormonen begünstigt.
- **Basilikum** - ein Kraut, das für seine aphrodisierende Wirkung bekannt ist, ist Basilikum. Vor einigen hundert Jahren verwandten die Frauen es, um daraus ein verführerisches Parfüm zu gewinnen. Diesen Effekt kannst du dir zu Nutze machen und es in Salaten, Pesto oder als essbare Dekoration auf deinen Speisen verwenden. Du solltest immer einen frischen kleinen Basilikumstrauch in deiner Küche haben, alleine schon weil es schön aussieht.
- **Cayennepfeffer, Chili und Ingwer** - verbessern die Versorgung empfindlicher Körperteile mit sauerstoffreichem Blut. Chili sorgt sogar dafür, dass der Körper Opiate ausschüttet.
- **Espresso** - viele Geschäftsleute lieben Kaffee! Ich würde sogar sagen, dass alle Geschäftsmänner Kaffee lieben. Kaffee hilft die sexuelle Aktivität zu verändern: es erhält die Libido und kann die Lust steigern.
- **Granatapfel** - war damals in der Antike Griechenlands das Symbol für die Göttin Aphrodite sowie für die Fruchtbarkeit. Die zellerneuernde Wirkung ist schon seit hunderten Jahren bekannt. Heute sagen Experten dem Granatapfel heilende Wirkungen in Sachen Erektionsstörungen nach. Mach dir das zu Nutze! Granatäpfel kannst du gut in einem Salat verarbeiten.
- **Muskat** - Schon seit über 300 Jahren wird der Muskatnuss eine anregende beziehungsweise sogar berauschende Wirkung nachgesagt. Schon im Mittelalter wurden Getränke mit Muskat gewürzt um die Lust auf Intimität zu steigern. Am besten wirkt Muskat, wenn er frisch gerieben wird. Du solltest jedoch nicht übertreiben, da bereits eine geringe Menge davon ausreicht. Sowohl für den Geschmack, als auch für die aphrodisierende Wirkung. Der Wirkstoff Myristicin sorgt für die stimulierende Wirkung auf das Lustzentrum.

- Rosmarin - dieses edle Kraut wird auch mit der Liebesgöttin Aphrodite in Verbindung gebracht. Es steigert die Durchblutung und hilft, die Hautempfindlichkeit zu erhöhen. Du kannst es entweder beim Kochen verwenden oder Rosmarinöl ins Badewasser geben. Die darin enthaltenen ätherischen Öle sorgen für eine aphrodisierende Wirkung.
- Schokolade - hilft das Blut zu verdünnen, die Durchblutung empfindlicher Körperstellen zu verbessern und das Herz zu stärken. Das erhöht die Ausdauer. Bereits die Maya und Azteken schenkten ihren Liebsten eine heiße Schokolade mit echter Vanille ein. Die Inhaltsstoffe der Kakaobohne entspannen, bauen Stress ab und sorgen für eine euphorisierende Wirkung. Der Duft von Vanille ähnelt lustmachenden Pheromonen, die beim Empfänger die gewünschten Reize auslösen können.
- Spargel - ist reich an Kalzium, Vitamin E, Phosphor und Kalium und liefert zusätzlich dadurch Energie für größere sexuelle Ausdauer und regt die Bildung von Geschlechtshormonen an.
- Trüffel - sie enthalten viele Aminosäuren, die den Testosteronspiegel nicht abflachen lassen und enthalten den Sexuallockstoff Androstenol. Es wird vermutet, dass dieser Lockstoff beeinflussen kann, wie sympathisch man einen Menschen wahrnimmt.
- Weintrauben werden mit Bacchus, dem römischen Gott des Rausches in Verbindung gebracht, weshalb aus ihnen unter anderem auch Wein gewonnen wird. Durch den hohen Anteil an Fruchtzucker, wird dein Geliebter ein rauschähnliches Erlebnis haben und das wird dafür sorgen, dass er in bester Laune sein wird. Was steht euch dann noch im Weg, dass ihr euch näher kommt?