

Eine Einladung zum romantischen Dinner oder ein Abendessen im lauschigen Beizli ist bei vielen Paaren der Startschuss für ein erstes Näherkommen. Und auch in einer langjährigen Beziehung sind oft diejenigen Paare am glücklichsten, die sich hin und wieder an einem liebevoll gedeckten Tisch und bei Kerzenschein lukullischen Genüssen hingeben.

Ein Grund dafür liegt in den Inhaltsstoffen gewisser Lebensmittel. Diese wirken, zum Beispiel in der Form von Enzymen, Vitaminen oder ätherischen Ölen, aphrodisierend und regen die Libido an. Manche Köstlichkeiten steigern das sexuelle Begehren auch durch ihren blossen Anblick.

Eier, Schoggi und Austern: Viagra seit dem Mittelalter

«Austern, Fenchel, Spargeln, Erdbeeren, Bananen oder Prosecco – massvoll genossen – sind fraglos lustvolle Mittel, um die eigene Sexualität lebendig zu erhalten oder neu zu beleben», erklärt die Sexual- und Psychotherapeutin Ines Schweizer aus Luzern. Schon unsere Vorfahren wussten, dass sie ihr Begehren auf natürliche Art in Schwung bringen konnten: Eier, Sellerie, Austern und Schokolade galten als Viagra des Mittelalters. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Ines Schweizer: «Denn alles, was unsere fünf Sinne stimuliert – sehen, hören, riechen, schmecken und tasten – macht Lust auf Berührung und bringt befriedigenden Sex.» *Sonja Leissing*



Das Vorspiel beginnt in der Küche

Liebe geht durch den Magen. Der Genuss aphrodisierender Speisen fördert auch im Bett das leibliche Wohl.

HERZ & SEELE

Flugangst ist weit verbreitet. Tipps von Thomas Wey, Psychologe und Flugbegleiter bei der Swiss.



Flugangst lässt sich mildern

- Planen Sie genügend Zeit für die Formalitäten am Flughafen ein – das vermeidet unnötigen Stress.
 - Tragen Sie während des Flugs bequeme Kleider
 - Nehmen Sie leichte Lektüre und eigene Musik mit.
 - Essen und trinken Sie genügend (leichte Kost, Riegel, Bananen etc.; mindestens 1 dl Flüssiges pro Flugstunde). Denn Angst raubt Energie.
 - Vor allem auf längeren Flügen sollten Sie sich immer wieder bewegen.
 - Outen Sie sich beim Kabinenpersonal, so kann dieses auf Sie zugehen und Sie beraten.
 - Medikamente und Alkohol sind ungünstige «Beruhigungsmittel». Gönnen Sie sich besser nach dem Flug ein Gläschen.
- Mehr Infos: www.fit-to-fly.ch

Lust aus Fruchtkorb, Gewürzregal und Kühlschranks

→ **Bananen:** Nicht nur ihr Aussehen, sondern auch das Esserlebnis wirkt erotisch aufs Gegenüber. Das Enzym Bromelain soll zudem die männliche Leistungsfähigkeit steigern.

→ **Champagner oder Prosecco:** Massvoll genossen wirkt Alkohol enthemmend und entspannend.

→ **Erbeeren:** Die prallen, roten Früchte regen dank vieler Vitamine unseren Kreislauf an. Unser Gehirn schüttet so vermehrt Glückshormone aus.

→ **Meeresfrüchte:** Die in Hummer, Crevetten oder Lachs enthaltenen Stoffe wie Eiweiss und Zink fördern die Produktion des Sexualhormons Testosteron.

→ **Gewürze:** Ätherische Öle in Kardamom, Rosenpfeffer, Curry, Koriander, Muskat und Ingwer regen Kreislauf und Durchblutung an.

→ **Knoblauch** ist lustfördernd. Doch wird er nicht von beiden gegessen, kann die starke Ausdünstung den Geliebten oder die Herzensdame in die Flucht jagen.

Anzeige



Bring Farbe in die Wechseljahre!

cimifemin® neo – mit Traubensilberkerze

- Lindert Wechseljahresbeschwerden wie:
 - Hitzewallungen
 - Schweissausbrüche
 - Nervosität
- Nur 1 Tablette täglich

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

cimifemin® neo ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.