



Yohimbe

Das Indolalkylamin Yohimbin wird aus der getrockneten Rinde des in Afrika wachsenden Baumes *Corynanthe yohimbe* gewonnen. Wegen der sexualstimulierenden Wirkung wird die Substanz in der Medizin zur Behandlung von Impotenz eingesetzt. Im Sport wird Yohimbin wegen der gesteigerten Körperfettverbrennung verwendet. Es erhöht die Thermogenese, reduziert Appetit und blockiert Rezeptoren im Fettgewebe. Als besondere Eigenschaft gilt dabei, dass auch schwierig abzubauen Fettgewebe an Hüfte und Oberschenkeln reduziert werden können. Allerdings tritt ein deutlicher Körperfettabbau nur in Verbindung mit einer Reduktionskost ein. Yohimbin bedingt z.T. Blutdruckerhöhungen, Nervosität, Kopfschmerzen sowie Schlafprobleme und ist ein rezeptpflichtiges Medikament.