

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/naturheilkunde/mexican-wild-yam-eine-pflanze-mit-hormonwirkung/print.html>

Mexican Wild Yam: Eine Pflanze mit Hormonwirkung

Empfängnisverhütung, Osteoporose. PMS und klimakterische Beschwerden

Ein Artikel von Kristina Peter

Mit einem hölzernen Grabestock lockert die alte Indianerin die Erde rund um eine hübsche Kletterpflanze mit herzförmigen Blättern und winzigen grünen Blüten. Das Gesicht der Frau ist nach Osten gewandt – die Himmelsrichtung die Neubeginn und Erwachen symbolisiert - und mit Dankbarkeit im Herzen entnimmt sie dem Erdreich eine dicke, fleischige Wurzel. Die Wurzel der „Anmutigen Pflanze“, wie die Azteken sie nannten. Ein kleines Stück bricht sie ab und legt es zurück in die schwarze Erde, damit daraus eine neue Pflanze entstehen kann. Die Knolle verschwindet in ihrem einfachen ledernen Beutel, der bereits weitere heilkräftige oder stärkende Teile anderer Pflanzen enthält. Die alte Indianerin ist die Heilerin ihres Stammes. In ihrem Kopf ist das Wissen um annähernd 3000 Pflanzen, deren Wirkungen, Erntezeitpunkt, Verarbeitung und Dosierung gespeichert. Darunter sind mindestens 80 sog. Frauenkräuter, so dass die Heilerin mit dieser Auswahl für jedes „weibliche Problem“ eine Lösung in der Natur finden kann. Zu diesen „Frauenkräutern“ gehört diese Knolle. Sie wird im Schatten bei niedrigen Temperaturen getrocknet und anschließend im Mörser pulverisiert. Manchmal wird die Pflanzenknolle auch frisch zu einem Mus verarbeitet. Für die regelmäßige Einnahme und optimale Dosierung ist das Pulver jedoch besser geeignet. Das fertige Pulver wird die Heilerin in verschieden große Beutel füllen und schließlich an bestimmte Frauen des Stammes verteilen. An junge und ältere Frauen. Die meisten bekommen kleine Beutelchen. Diejenigen Frauen, welche die größeren Beutelchen bekommen, haben etwas gemeinsam: Sie wollen derzeit eines nicht – nämlich schwanger werden.

Der Wunsch nach Familienplanung und sicherer Verhütung existiert schon lange

Naturvölker vieler Länder wussten sich diesen Wunsch im Einklang mit der Natur zu erfüllen. Sie wussten, welche Pflanzen für welchen Zweck eingesetzt werden konnten, so auch zur Verhütung. Pflanzen sind aber – noch – nicht patentierbar. Also blieben sowohl viele tropische heilkräftige Pflanzen als auch das Wissen um ihre Wirkungen den Völkern der Industrienationen vorenthalten. Forscher jedoch untersuchten diese Pflanzen und extrahierten aus ihnen diese und jene Wirkstoffe. So geschah es auch mit der erwähnten Knolle, die sich Mexican Wild Yam oder zu Deutsch mexikanische wilde Yamswurzel nennt. Man fand in ihr einen hormonähnlichen Stoff, der in der entsprechenden Dosierung in der Lage war, Schwangerschaften zu verhindern. Jetzt konnte man Patente anmelden. Und damit Geld verdienen. Jetzt – Anfang der Sechziger Jahre – wurde die Werbetrommel gerührt und das Volk auf diesen neuen Stoff, auf eine neue Pille aufmerksam gemacht: Die Antibabypille.

Mexican Wild Yam – eine von den Indianern Nord-, Mittel- und Südamerikas oft und regelmäßig verwendete Heil- und Verjüngungspflanze – enthält einen Stoff namens Diosgenin. Dabei handelt es sich um eine Vorstufe des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron. 1942 entwickelte der amerikanische Forscher Russell Marker ein chemisches Verfahren, mit dem sich im Labor aus eben diesem Diosgenin das Hormon Progesteron herstellen ließ. Mitte der Siebziger Jahre war es dann soweit: Mexico verhängte vorübergehend ein Wild-Yam-Exportstopp – wegen zu starker Nachfrage. Daraufhin verwendete man zur Herstellung der Antibabypille vermehrt andere Arten, auch solche, die nicht so gehaltvoll waren. Russel Markers Verfahren ist bei der Herstellung der Antibabypille noch heute in der

Anwendung. Also ist der Ausgangsstoff vieler Antibabypillen noch immer jene Pflanze, die seit Jahrhunderten, wenn nicht seit Jahrtausenden von verschiedenen Ureinwohnern des nord- und südamerikanischen Kontinentes unter anderem zu genau demselben Zweck verwendet wurde und wird wie in unseren Breiten die „Pille“. Was aber ist der Unterschied? Während die Frauen jener Naturvölker mit der Einnahme von Mexican Wild Yam – also der ganzen Pflanze – nicht nur sicher verhüten, sondern nebenbei regelrecht aufblühen, ihren Körper und sein Hormongleichgewicht harmonisieren sowie sichtbar jünger werden, nimmt die Liste der Nebenwirkungen und Beschwerden, unter denen die Frauen der Industrienationen durch die Einnahme der im Labor kreierten Antibabypille zu leiden haben, kein Ende.

Begleiterscheinungen der Antibabypille

Die in den meisten Antibabypillen enthaltenen Hormone (Östrogene und Gestagene) täuschen dem weiblichen Körper sozusagen eine Schwangerschaft vor. Wie bei einer Schwangerschaft unterdrücken sie die Eireifung und verschließen gleichzeitig die Gebärmutter gegenüber Spermien.

Zu den als harmlos geltenden Begleiterscheinungen dieser künstlichen Manipulationen gehören Kopfschmerzen, Depressionen, Zwischenblutungen, Ausfluss, Candidose (= Pilzbefall), Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen oder durch den appetitsteigernden Effekt der Gestagene, Übelkeit, Spannung in den Brüsten, Ausbleiben der Regel und schließlich Verminderung bis Verschwinden der Libido. Als eher seltene, dafür aber umso schwerwiegendere Nebenwirkungen (bei deren Erscheinen empfohlen wird, sofort den Arzt aufzusuchen) gelten schwere Migräneanfälle, plötzlich auftretende Sehstörungen (Anzeichen für einen Thromboseprozess), Lungenarterienembolien, Gelbsucht und ganz plötzlich einen hohen Blutdruck. Aber auch permanenter Bluthochdruck kommt bei Pillenbenutzerinnen doppelt so häufig vor wie bei Frauen, die die Pille nicht benutzen. Was die Thrombosen betrifft, so treten sie bei Pillenbenutzerinnen in Form von tiefen Beinvenenthrombosen, Hirnthrombosen, Herzinfarkten und Netzhautthrombosen auf. Das Risiko ist doppelt so hoch wie bei Frauen, die die Pille nicht benutzen.

Knoten in der Brust sind bei Pillennehmerinnen keine Seltenheit. Studien zufolge erhöhe die Antibabypille sowohl das Risiko an Brustkrebs als auch jenes an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken enorm (2003 fanden Valerie Beral von der Cancer Research UK Epidemiology Unit in Oxford und ihre Kollegen Hinweise, die darauf hindeuten). Letzteres war wohl lange Zeit umstritten, darf aber heute als erwiesen betrachtet werden. Fairerweise sollte nicht unerwähnt bleiben, dass das Risiko der Krebsentstehung beim Ovarialkarzinom (Eierstockkrebs) durch die langjährige Einnahme von oralen Kontrazeptiva hingegen auf die Hälfte verringert werden könne – so heißt es zumindest...

Ganz pauschal und ohne Einschränkungen oder Zweifel stufte die „International Agency for Research on Cancer“ (Internationales Krebsforschungszentrum) der Weltgesundheitsorganisation im Sommer 2005 kombinierte Östrogen-Progesteron-Kontrazeptiva (Verhütungsmittel) auf Grundlage der bisher veröffentlichten Forschungsergebnisse als krebserregend für den Menschen ein.

Was den Mineralstoffhaushalt von Pillenbenutzerinnen betrifft, so fand man heraus, dass Kalzium offenbar weniger ausgeschieden wird als bei Nicht-Anwenderinnen. Deshalb nimmt man an, dass der langfristige Gebrauch oraler Kontrazeptiva die Osteoporoseentwicklung verhüten könne. Die vorstehende Annahme ist jedoch spekulativ und steht im Widerspruch zu anderslautenden wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es ist nämlich bekannt, dass die langjährige Pilleneinnahme nicht – wie beabsichtigt – nur die Hormonproduktion der Eierstöcke beeinflusst, sondern auch die anderer Hormondrüsen, wie z. B. der Nebennierenrinde und der Schilddrüse. Unter Einwirkung der Pillenhormone kommt es zu Schilddrüsenveränderungen, welche ihrerseits mittels künstlicher Schilddrüsenhormone behandelt werden. Eine langjährige Einnahme der Schilddrüsenhormone jedoch führt oft zu frühzeitig und verstärkt auftretender Osteoporose. Jetzt müssen rasch künstliche Wechseljahreshormone her, welche wiederum die Nebenwirkungen der künstlichen Schilddrüsenhormone auf die Knochen beheben sollen. Zum Ende eines Frauenlebens muss dann letztendlich der Internist oder gegebenenfalls der

Psychiater aktiv werden, um die internistischen oder psychologischen Auswirkungen der fast lebenslangen Hormongaben auf die Integrität der Frau zu behandeln.

Pillenbenutzerinnen leiden ferner unter Immunstörungen, was sich in einer allgemein höheren Infektanfälligkeit äußert. Harnwegsinfekte, Pilzinfektionen, Angina, Sinusitis (= Nebenhöhlenentzündung) und Bronchitis treten bei ihnen deutlich häufiger auf als bei Frauen, die keine Pille nehmen. Bereits 1984 zog man den Schluss, dass die Geschlechtshormone das Immunsystem regulieren und umgekehrt.

Vom Sinn der Menstruationsblutung

Die meisten Pillen führen einen regelmäßigen „Zyklus“ dadurch herbei, dass nach 21 Tagen Pilleneinnahme 7 Tage lang keine Pille genommen wird. Da in der Einnahmepause keine Hormone zugeführt werden, kann der Körper die gebildete Gebärmutter Schleimhaut nicht aufrechterhalten, und eine Blutung setzt ein, wobei es sich hierbei um keine echte Menstruation handelt, sondern nur um eine sog. Entzugsblutung. Da diese Blutung sehr viel schwächer als eine normale Regelblutung ausfällt, wird die Pille oft auch allein deshalb verschrieben, wenn die betreffende Frau unter regelmäßig starken oder langanhaltenden Blutungen leidet. Wichtig wäre hier die Ursache der starken Blutung festzustellen, anstatt sie als unerwünschtes und lästiges Symptom weg zu medikalisieren.

Was bedeutet das künstlich herbeigeführte Ausbleiben oder Abschwächen der Menstruation für den weiblichen Körper? Was ist überhaupt der eigentliche Sinn der regelmäßigen Monatsblutung? Ist die Menstruation wirklich „nichts anderes als das klinische Symptom dafür, daß man nicht schwanger geworden ist? Das ist alles! Auf die Menstruation könnten wir völlig verzichten“, wie ein Gynäkologen-Professor namens Meinert auf einem Gynäkologen-Kongress in den neunziger Jahren erklärte. Interessanterweise sprach Hippokrates einst die folgenden Worte: „Wenn die Menses nicht abgesondert werden, erkranken die Frauen an ihrem Leibe.“ Sollte der altgriechische Arzt und Meister etwas gewusst haben, was heutigen Gynäkologen-Professoren entgangen sein könnte?

Die Schulmedizin hält gehemmte oder blockierte Ausscheidungsfunktionen für wenig bedeutungsvoll bei der Entstehung von Krankheiten. Sie ignoriert die Tatsache, dass Ausscheidungsbehinderungen zur „Verschlackung“ des Gewebes führen können und diese Schlacken sowohl die Versorgung als auch die Entgiftung der Körperzellen erschweren und folglich erst zu einer Schwächung, schließlich zur Erkrankung des Organismus führen. Die allmonatliche Blutung stellt für den weiblichen Körper eine unvergleichliche Möglichkeit zur „Rundum-Entgiftung“ dar – ein überragender Vorteil gegenüber der Männerwelt. Versiegt in den Wechseljahren die Blutung, geht auch Frauen diese automatische Monatsreinigung verloren und ihre Gesundheit nimmt oft rapide ab. Wird jedoch bereits in jungen Jahren mittels synthetischer Hormone eine regelmäßige Blutung unterdrückt oder künstlich abgeschwächt, so kommt das regelrecht einem vorsätzlichen Attentat auf die Gesundheit der auf diese Art verhütenden Frauen gleich. Also ist die Menstruation keinesfalls „ein Relikt der Natur, völlig überflüssig und für die Frau schädlich“, wie gar ein weiterer Professor zu wissen glaubt und bei jenem o. g. Kongress verlauten ließ.

Unter diesen Umständen und mit diesen Informationen dürfte sich für jede kluge Frau eine Verhütung mit der Antibabypille erübrigen haben. Glauben Sie weder den rosaroten Worten pharmagesponserter Gynäkologen noch den immer wieder aufs Neue in den Medien auftauchenden Positivmeldungen zu Hormonpillen. Es ist Ihr Körper, Sie allein sind für ihn verantwortlich und auch Sie allein sind es, die den Schmerz und die Qualen empfinden wird, wenn er sich irgendwann einmal beschweren wird! Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Körper für die „pharmakologische Langzeitstudie mit der Überschrift 'Antibabypille'“ missbraucht wird – auch wenn ständig angeblich verträglichere und „bessere“ Präparate auf den Markt geworfen werden. Diese erscheinen aber nicht, um Frauen und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, sondern um neue Marktlücken und damit die Konten der Pharmamultis zu füllen. Es gibt längst eine natürliche, völlig unschädliche, ja sogar sehr wohltuende und segensreiche Lösung – ja, in Wirklichkeit hat es sie schon immer gegeben ...

Mexican Wild Yam!

Es gibt verschiedene Arten der wilden Yamswurzel. Mexican Wild Yam (*Discorea machrostachya mexicana*) jedoch ist besonders wirkstoffreich und eignet sich deshalb zur Empfängnisverhütung am besten. Interessant ist, dass genau diese Art zwar von allen den geringsten Diosgeningehalt aufweist, aber dennoch am wirkungsvollsten ist. Ein Beweis dafür, dass nicht ein einzelner Stoff für die Wirkung verantwortlich ist, sondern die Gesamtheit aller Inhaltsstoffe im synergistischen Zusammenspiel ausschlaggebend ist – so wie es die Natur vorgesehen hat! Die Yamswurzel wird von den Naturvölkern nicht ausschließlich zur Verhütung verabreicht. Sie wirkt darüberhinaus auch krampflösend bei Koliken, entzündungshemmend, lindernd bei rheumatischen Schmerzzuständen, schweißtreibend, harntreibend, galletreibend und ist mit leberschützenden Substanzen ausgestattet. Die Indianermänner schätzen Wild Yam in geringer Dosierung als Verjüngungsmittel. Je nach Dosis eignet sich Wild Yam zur Besänftigung von Wechseljahresbeschwerden, zur „Vertreibung“ des Prämenstruellen Syndroms (PMS) oder eben zu einer effektiven, aber harmonischen Empfängnisverhütung.

Wie wirkt Wild Yam?

Während der fruchtbaren Tage der Frau ist ihr Zervixschleim – das ist jene Flüssigkeit an der Scheideninnenwand - von solch einer Beschaffenheit, dass die Samenzellen leicht und rasch zur Eizelle wandern können. Es sind die Östrogene, welche dem Zervixschleim diese spermienfreundliche Beschaffenheit verleihen. Einige Stunden nach dem Eisprung steigt die Menge der Gestagene im Blut plötzlich schlagartig an. Sie veranlassen den Schleim, eine andere „Qualität“ anzunehmen. Jetzt ist er für Spermien unüberwindlich. Manche Fachleute vermuten, dass das Diosgenin in Wild Yam diese Wirkung der Gestagene imitiert und so während des gesamten Zyklus ein Schleim vorhanden ist, der Spermien auf dem Weg zur Eizelle sozusagen „ausrutschen“ lässt. Sie schaffen es nicht bis zu ihrem anvisierten Ziel. Andere Experten sind der Meinung, dass durch Wild Yam ein vom Zervixschleim unabhängiger vollständiger und dünner Film an der Scheidenwand, am Muttermund und zum Teil in der Gebärmutter aufgebaut wird, der den Zervixschleim überlagert und der die Spermien daraufhin abgleiten lässt.

Ferner wird bezweifelt, dass ausschließlich Diosgenin den Empfängnischutz aufbaut, so dass beispielsweise allein das isolierte Diosgenin möglicherweise überhaupt keine verhütende Wirkung hätte. Die Einnahme von reinem, unveränderten und vollständigen Mexican Wild Yam ist deshalb ein absolutes Muss und ein wichtiger Sicherheitsfaktor bei der natürlichen Verhütung. Weder Eireifung noch Eisprung und auch der natürliche Menstruationszyklus werden unter der Einwirkung von Wild Yam irgendwie beeinträchtigt, manipuliert oder gar - wie bei der Antibabypille - brutal verhindert.

Eine Hebamme berichtet...

Die US-amerikanische Hebamme Willa Shaffer verfasste schon im Jahre 1986 eine kleine Broschüre über Wild Yam zur Verhütung („Wild Yam: Birth Control Without Fear“). Seit 1981 gibt sie ihren Klientinnen Wild Yam. Die Anwenderinnen erlebten neben einem sicheren Verhütungsschutz ein verbessertes Wohlbefinden und eine völlig unproblematische Menstruation durch die harmonisierenden Wirkungen von Mexican Wild Yam

Willa Shaffer erzählt: „Im Juli 1981 fand ich heraus, wo ich die wilde Yamswurzel bekommen konnte und verlor keine Minute, alle Frauen zu informieren, die daran interessiert waren, diese Pflanze auszuprobieren. Seit Juli 1981 habe ich die Wirkungsweise dieser Pflanze als Verhütungsmittel an ungefähr 75 Frauen im Alter zwischen 17 und 47 Jahren getestet. Von diesen 75 Frauen, die ursprünglich damit begannen die Yamswurzel zu testen, benutzen 56 die Wurzel nach wie vor als einziges Verhütungsmittel. Von den 19 Frauen, die aufhörten die Yamswurzel einzunehmen, wollten 3 ein Baby und wurden wie geplant schwanger. Sechs weitere haben entweder die Einnahme des Mittels vergessen oder hielten sich dabei nicht an meine Anweisungen. 9 Frauen machten nach einer gewissen Zeit aus

unbekannten Gründen bei der Studie nicht mehr mit. Eine Frau wurde trotz Wild Yam schwanger, obwohl sie behauptete, sich an alle Einnahmeanweisungen streng gehalten zu haben. Dennoch war diese Frau über ihre Schwangerschaft offenbar nicht sonderlich überrascht, denn sie sagte nur: „Immer wenn mein Mann seine Hose an den Bettpfosten hängt, werde ich schwanger.“ Es gibt immer einige Frauen, die trotz aller Verhütungsmittel schwanger werden – außer natürlich bei absoluter Enthaltbarkeit. Diese Frauen werden entweder einer Großfamilie oder einer Sterilisation entgegensehen...“

„Meine Damen“, schreibt Willa Shaffer begeistert, „dies ist ein Verhütungsmittel mit keinen bekannten Nebenwirkungen, das offensichtlich eine unglaublich hohe Erfolgsquote hat. Weder das Alter noch die Anzahl der bereits vorhandenen Kinder und auch die Rasse der Frauen machten bei der Wirkungsweise der Wurzel einen Unterschied. Bis auf die eine erwähnte Ausnahme lag die Sicherheit bei 100 Prozent. In den 4 Jahren des Versuchs habe ich herausgefunden, dass es über das Verhütungsmittel keinerlei Nebenwirkungen zu berichten gibt. Ich habe auch keine schädliche Wirkung bei mir selbst festgestellt. Ich betone nochmals, dass es keinen Nachweis über Gewichtszunahme, Anschwellungen, Krämpfe oder Hormonveränderungen im Zusammenhang mit diesem Mittel gibt. Diese unangenehmen Nebenwirkungen gehen normalerweise mit den üblichen verschreibungspflichtigen Antibabypillen einher, die aber auch noch andere, bereits erwähnte, verheerende Nebenwirkungen haben. Wir haben hier die Wahl zwischen einem Mittel mit schlechtem Ruf, das für seine nachteiligen Auswirkungen auf den Benutzer berüchtigt ist oder einem sehr erfolgreichen, natürlichen Mittel, das die gewünschte Verhütung bewirkt, jedoch keinerlei Nebenwirkungen hat. Schwierige Wahl?“

Wie wird Mexican Wild Yam eingenommen?

Die Einnahme erfolgt täglich ohne auszusetzen. Mit einer Dosis von 3.000 Milligramm (1.500 Milligramm morgens und 1.500 Milligramm abends) der getrockneten und pulverisierten Wild-Yam-Wurzeln (in Kapseln) pro Tag wird eine durchschnittliche Verhütungssicherheit von 97 % erreicht. Bei regelmäßiger Einnahme, einem natürlichen Lebensstil und stabiler Gesundheit praktisch 100 %. Die korrekte und regelmäßige Einnahme ist eine wichtige Grundlage für den Erfolg. Der Empfängnischutz kann ab erfolgter Pubertätsreife angewendet werden. Allerdings ist ein vollkommener Schutz (der komplette Film) erst nach einer Einnahme von neun (bei sehr jungen Anwenderinnen elf) Wochen aufgebaut. Diese Zeit muss mit anderen Verhütungsmitteln (Kondomen) überbrückt werden, aber nicht mit der „Pille“! Nach dem Absetzen der Pille wartet „frau“ zwei bis drei Tage und beginnt erst dann mit Wild Yam.

Unsicherheitsfaktoren

Wie bei der Antibabypille, gibt es auch bei Wild Yam gewisse Unsicherheitsfaktoren. An allererster Stelle stehen natürlich eine unregelmäßige Einnahme und schlechte Produktqualität. Die Einnahme von Drogen, Alkohol und Nikotin (auch starkes Passivrauchen) verträgt sich ebenfalls nicht gut mit der wilden Yamswurzel. Auch starke Medikamente (z. B. Herzmittel, Valium, Antibiotika) sowie der übermäßige Verzehr von Zucker, zuckerhaltigen Getränken und Süßigkeiten irritieren die Wirkung von Wild Yam. Bei diesen Unsicherheitsfaktoren, bei deutlichem Übergewicht oder wenn Sie eine Entschlackungskur machen, ist die tägliche Dosis höher anzusetzen.

Vergessen?

Besteht einmal der fertig aufgebaute Dauerfilm, ist ein einzelnes Vergessen nicht problematisch. In diesem Fall können gesunde Menschen sporadisch 2 bis 3 Tage aussetzen. Am Anfang der Entwicklung stehende Menschen (betrifft physische Gesundheit und geistig-spirituelle Entwicklung) können sporadisch nur einen Tag aussetzen. Sehr weit gesundheitlich und spirituell entwickelte, "feinstoffliche" Menschen können sporadisch bis zu 4 bis 5 Tagen mit der Einnahme aussetzen. Wenn jedoch ein längeres Aussetzen passiert ist, muss man damit rechnen, dass der Film möglicherweise durchlässig

wurde und man erneut mit einer Vorlaufzeit von 9 bis 11 Wochen rechnen muss, bis wieder ein optimaler Schutz vorhanden ist.

Schulmedizinische Studien?

Mexican Wild Yam wurde bislang schulmedizinisch nicht getestet. Gottseidank, können wir sagen, denn, um sich für eine natürliche und nebenwirkungsfreie Verhütungsmethode zu entscheiden, brauchen wir die erst wenige Jahrzehnte junge Schulmedizin, ihre fragwürdigen, oft manipulierten Studien und ihre schändlichen Tierversuche nicht – schon gar nicht, wenn das uralte Wissen um die Wirkung einer Pflanze von Menschenvölkern stammt, die es über Jahrtausende hinweg geschafft haben, mit der Natur zu leben, sie weder auszubeuten noch sie zu zerstören.

Beim Kauf der Kapseln sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die gesamte Wurzel darin in schonend getrockneter und pulverisierter Form enthalten ist und nicht nur Extrakte oder einzelne Bestandteile.

„Wild Yam – der natürliche und sichere Weg zu hormonellem Gleichgewicht“

Das ist der Titel eines kleinen englischsprachigen Buches von Rita Elkins . Darin berichtet sie von den bahnbrechenden Erfolgen, die der Arzt Dr. John R. Lee bei seinen Patientinnen mit Wild Yam erleben konnte. Auch in diesem Buch wird darauf hingewiesen, dass Wild Yam in fast jeder Kultur seit vielen Generationen von Frauen dazu verwendet wurde, ohne negative Nebenwirkungen in ein hormonelles Gleichgewicht zu finden – sowohl in jungen Jahren als auch in den Wechseljahren.

Laut Dr. Lee ist die Ursache von PMS (dem Prämenstruellen Syndrom) und Wechseljahresbeschwerden nicht – wie häufig vorausgesetzt wird - ein zu niedriger Östrogenspiegel, sondern ein im Verhältnis zum Östrogenspiegel zu niedriger Progesteronspiegel, also eine sog. Östrogendominanz bzw. ein Progesteronmangel!

PMS – Das Prämenstruelle Syndrom

Dieser Progesteronmangel hat Auswirkungen, die vielen Frauen nicht unbekannt sein dürften und sich in den letzten zwei Wochen des Zyklus' in Symptomen äußern, die als PMS bezeichnet werden: Spannen der Brüste, Kopfschmerzen, Ängstlichkeit und Weinerlichkeit, Müdigkeit, Krämpfe, Kreuzschmerzen, Heißhunger auf Kohlenhydrate/Zucker, Akne, Gewichtszunahme/Wassereinlagerungen, Stimmungswandel bis hin zu Depressionen etc. All diese Symptome konnten durch die Einnahme von Wild-Yam-Präparaten bei 90 Prozent aller Patientinnen erfolgreich verbannt werden, wie Dr. Joel T. Hargrove vom Vanderbilt University Medical Center begeistert feststellte.

Das Klimakterium – die Wechseljahre

Das hormonelle Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron kann ab einem bestimmten Alter zu den als sog. Wechseljahresbeschwerden definierten Erscheinungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, vaginaler Trockenheit, Schlafstörungen, Stimmungsveränderungen, Zyklusstörungen und der gefürchteten Osteoporose führen. Eine 2003 im Auftrag des deutschen Bundesgesundheitsministeriums durchgeführte Umfrage kam zu dem Ergebnis, dass jede dritte Frau zwischen 45 und 60 Jahren schon einmal Wechseljahreshormone eingenommen hat. In der Altersgruppe der 55- bis 60jährigen lag der Anteil sogar bei 56 Prozent. Das heißt, mit der Hormontherapie in den Wechseljahren wurde eine natürliche Lebensphase von Frauen in den letzten zwei Jahrzehnten von Gynäkologinnen und der Pharmaindustrie stark medikalisiert. Damit zwingt man Frauen regelrecht dazu, sich permanent in die Hände eben derselben zu begeben und als Versuchskaninchen mal diese mal jene Dosis

mal diesen mal jenen Hormonpräparates zu testen. Das National Institute of Health forderte bereits vor Jahren eine „Entmedikalisierung der Wechseljahre“.

Gängige Hormontherapien für Frauen in den Wechseljahren sollen – so die Vorstellung der Hormonpräparatehersteller – nicht nur die Beschwerden in der Menopause beheben, sondern praktischerweise auch Herzkrankheiten, die erwähnte Osteoporose und möglicherweise sogar Alzheimer vorbeugen – Behauptungen, die eher absatzfördernd denn erwiesen sind. Inzwischen gibt es dazu unzählige Studien. Manche bestätigen die Wünsche der Pharmaindustrie, manche bestätigen das Gegenteil. Eine relativ aktuelle Studie der Women's Health Initiative (WHI) wurde gar aufgrund der verheerenden Auswirkungen der Hormonpräparate vorzeitig abgebrochen. Man beobachtete vermehrt invasiven Brustkrebs, welcher oftmals erst im fortgeschrittenen Stadium entdeckt werden konnte, da unter einer Hormonbehandlung das Brustgewebe viel dichter ist und eine Früherkennung per Mammographie dadurch erschwert wird. Thrombosen, Lungenembolien, Schlaganfälle, Blasenschwäche, Gebärmutterkrebs und – wer hätte das gedacht – Herzkreislauferkrankungen traten derart vermehrt auf, dass die angeblichen Vorteile der Therapie, nämlich eine geringere Anzahl von Dickdarmkarzinomen und Hüftfrakturen die erwähnten gravierenden Risiken nicht annähernd aufzuwiegen imstande sind. Darüberhinaus kam diese Studie zu dem Ergebnis, dass „Auch die Wirkung auf die Lebensqualität der Frauen enttäuschend war. Weder allgemeine und geistige Gesundheit noch Vitalität noch depressive Symptome oder sexuelle Zufriedenheit wurden durch die Therapie verbessert.“ Und auch die Sache mit der Alzheimer-Vorbeugung entpuppte sich – zumindest in dieser Studie – als Schwindel (ob absichtlich oder unabsichtlich, das sei dahin gestellt), denn man stellte fest, dass Altersdemenz durch die Hormontherapie geradezu gefördert werde. Höchste Zeit, sich auf die Suche nach anderen natürlichen Methoden zu machen, um die Jahre des Klimakteriums heil und glücklich zu überstehen.

Wild Yam und Osteoporose

Besonders großes Aufsehen erregte die Wild-Yam-Wurzel in den USA wegen ihrer stark knochenverdichtenden Wirkung. Dr. Lee, der immer wieder darauf hinweist, dass ein sinkender Progesteronspiegel Osteoporose auslöse und nicht das fehlende Östrogen, wertete dazu seine Behandlungserfolge bei einhundert menopausalen Patientinnen aus. Er hatte ihnen zu allererst empfohlen, das ursprüngliche synthetische Hormonpräparat abzusetzen und über einen Zeitraum von drei Jahren ausschließlich eine Creme aus natürlichem Mexican-Wild-Yam nach seinen Anweisungen anzuwenden. Ein Großteil dieser Frauen befand sich bereits in verschiedenen stark ausgeprägten Osteoporose-Stadien. Die Ergebnisse dieser Wild-Yam-Therapie waren fast unglaublich: Abgesehen davon, dass die Patientinnen nicht weiter an Gewicht verloren, keine Schmerzen mehr hatten und kein einziger Knochenbruch mehr auftrat, konnte die Knochendichte bei der Mehrzahl der Frauen nicht nur erhalten, sondern in vielen Fällen so dramatisch gesteigert werden wie das zuvor noch mit keiner anderen Therapie erlebt werden konnte. Auch andere Frauenärzte konnten beobachten, dass bei ihren menopausalen Patientinnen (die ebenfalls z.T. schon an Schäden durch Osteoporose litten) durch die Einnahme von Wild Yam die Knochendichte überzeugend um bis zu 25% gesteigert wurde. Diejenigen Frauen, die ursprünglich die niedrigste Knochendichte hatten, erlebten dabei die größte Zunahme ihrer Knochendichte – und das alles ohne jegliche schädlichen Nebenwirkungen!

Dosierung bei PMS und klimakterischen Beschwerden bzw. zu deren Vorbeugung

Man beginnt mit einer niedrigen Dosis von etwa 400 Milligramm täglich und steigert diese je nach Bedarf auf bis zu 1000 Milligramm täglich.

Jetzt wissen Sie auch, für wen die alte indianische Heilerin die kleinen Beutelchen vorbereitet hatte: Für diejenigen Frauen, die prämenstruelle oder klimakterische Beschwerden hatten.