

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/bioflavonoide-und-kraeuter/yamswurzel-natuerliche-alternative-zu-kuenstlichen-hormonen/print.html>

# Yamswurzel: Natürliche Alternative zu künstlichen Hormonen

Die wilde Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) aus der Familie der Dioscoraceae stammt ursprünglich aus dem atlantischen Nord- und Mittelamerika und kommt heute weltweit vor. Die mexikanische wilde Yamswurzel (*Dioscorea machrostachya mexicana*) ist besonders wirkstoffreich und eignet sich am besten von allen Yamswurzeln zur Empfängnisverhütung, man nennt sie auch Cabeza.

Es ist eine bis zu 6 m lange, windende Staude mit herzförmigen Blättern, winzigen grünen Blüten und dickem, fleischigem Wurzelstock. Die Yamswurzel benötigt Sonne und fruchtbaren Boden. Wurzeln und Knollen werden im Herbst geerntet und enthalten die Wirkstoffe Steroidsaponine (primär Dioscin), Phytosterole ( $\beta$ -Sitosterol), Alkaloide, Gerbstoffe und Stärke. Die Yamswurzel wirkt krampflösend, entzündungshemmend, antirheumatisch, schweißtreibend, harntreibend, galletreibend und ist leberwirksam.

## Traditionelle Anwendungen

Die Azteken in Mexiko und die Mayas in Südamerika wandten die Yamswurzel bereits therapeutisch an, u.a. als Schmerzmittel zur Behandlung rheumatischer Beschwerden. Auch die Indianer Nordamerikas kannten und schätzten die Pflanze. Ihre Frauen verstanden es, damit sicher zu verhüten, ihren Körper jung zu erhalten und zu harmonisieren. Die Männer nutzten die Knolle in geringerer Dosierung als Verjüngungsmittel. In Mittel- und Nordamerika ist sie seit langen Zeiten ein Mittel gegen Perioden-, Eierstock- und Wehenschmerz. Die europäischen Siedler in Nordamerika nutzten sie auch zur Behandlung von Koliken, Rheuma und arthritischen Beschwerden. Ihre entzündungshemmende und krampflösende Wirkung lindert den Schmerz, entspannt steif gewordene Muskeln und lässt die Entzündung abklingen. Die heutige Naturheilkunde empfiehlt die Yamswurzel auch bei Dickdarmentzündungen (Kolitis) und Darmwandschwäche (Divertikulitis). Langfristige Anwendung hilft zudem bei Dauerstress, weil sie natürliche Vorstufen der Nebennierenhormone enthält.

## Aus der Forschung

Mexican Wild Yam bei PMS, Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden und zur Verhütung

Das Diosgenin, ein Dioscin-Spaltprodukt, wurde 1936 von japanischen Wissenschaftlern identifiziert. Diese Entdeckung führte zur Synthese des Progesterons, einem der wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone, und von Nebennierenhormonen wie Cortison. 1942 entdeckte der Forscher Russell Marker aus den USA, dass die mexikanische wilde Yamswurzel (Mexican Wild Yam) einen hohen Gehalt des Steroids Diosgenin aufweist. Daraus konnte er im Labor das Hormon Progesteron erzeugen. In den fünfziger Jahren wurde daraufhin von der mexikanischen Pharmafirma Syntex aus dem Diosgenin wildwachsender Yamswurzeln die erste Antibabypille produziert. Mitte der siebziger Jahre verhängte Mexiko wegen zu starker Nachfrage einen Ausfuhrstopp für die Wurzel.

Seitdem verwendet man auch andere medizinische Arten, besonders die nordamerikanische Barbasco-Variante und die chinesische Yamswurzel Shen-Yao. In China wird sie seit mindestens 2000 Jahren medizinisch genutzt und ist dort Teil der „Tablette der Acht Zutaten“. Sie wird traditionell verwendet, um eine Unterfunktion der Schilddrüse, Nierenentzündung und Diabetes zu behandeln. Man verschreibt sie in China als mildes Tonikum (Anregungsmittel) bei Müdigkeit, Gewichtsverlust und

Appetitlosigkeit Sie hilft gegen übermäßiges Schwitzen, Harndrang und chronischen Durst, wird ebenfalls bei chronischem Husten, Scheidenausfluss und Spermatorrhoe (unwillentlicher Samenabgang) angewandt.

## Alternative zu künstlichen Hormonen

Heute wird Mexican Wild Yam in der Naturheilkunde schwerpunktmäßig bei Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden und für die Empfängnisverhütung eingesetzt. Als natürliche Alternative zu künstlichen Hormonen vermeidet sie auch deren Nebenwirkungen. Denn seit der großen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigte sich der Verdacht, dass die langfristige Einnahme von Östrogenen bösartige Tumore der Brust und des Gebärmutterhalses begünstigen (das Erkrankungsrisiko verdoppelt sich). Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Nebenbei sei erwähnt, dass diese Präparate einen höheren Verbrauch an Vitamin C und B-Vitaminen, an Mangan und Zink verursachen und die Folsäureverwertung stören. Der gesamte Vitaminstoffwechsel ist beeinträchtigt. Teilweise kommt es zudem zu psychischen Beeinträchtigungen und zu Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Kopfschmerzen usw....

Mexican Wild Yam verursacht diese schädlichen Nebeneffekte nicht. Es war wie bereits erwähnt, das bevorzugte Mittel der Ureinwohner Nordamerikas. Die Frauen verwenden die Wurzeln in frischem Zustand oder schonend getrocknet und pulverisiert, damit die Enzyme erhalten bleiben.

Mexican Wild Yam zur Empfängnisverhütung: Die Anwendung dieser alternativen Methode bedeutet natürlich Betreten von Neuland. Wir können keine Garantie und Haftung für Richtigkeit und Auswirkungen der folgenden Informationen übernehmen. Sie stellen Erfahrungsberichte dar und sollen der eigenen Meinungsbildung dienen. Die US-amerikanische Hebamme Willa Shaffer veröffentlichte 1986 eine Broschüre über Wild Yam zur Verhütung (Wild Yam: Birth Control Without Fear). Sie gibt ihren Klienten seit 1981 dieses Präparat. Die Anwenderinnen erfreuen sich seitdem einer unproblematischen Menstruation, erleben harmonisierende Wirkungen und verbessertes Wohlbefinden durch Wild Yam.

## Die Wirkung – Dosierung - Unsicherheitsfaktoren

Das Diosgenin in Wild Yam ist eine Vorstufe der Körperhormone und wirkt im Zusammenspiel aller Pflanzeninhaltsstoffe. Es ähnelt dem Hormon Gestagen, das den Zervixschleim in der Scheide so verändert, dass er für die Spermien unüberwindlich bleibt. Dieser Schleimfilm überzieht vollständig Scheidenwand, Muttermund und Teile der Gebärmutter. Die Spermien gleiten dadurch ab und können nicht zum Ei wandern. Der Empfängnisschutz besteht immer, wenn der Film durch Wild Yam umfassend aufgebaut ist. Bei der Einnahme bleiben regelmäßige Eireifung und Menstruation erhalten. Die Einnahme muss täglich ohne Aussetzen erfolgen. Die Verhütungssicherheit liegt dann bei 97%. Bei stabiler Gesundheit und natürlichem Lebenswandel kommt sie nahe an 100% heran.

**Zu den Unsicherheitsfaktoren zählen:** Unregelmäßige Einnahme, Rauchen, Einnahme von Drogen oder starken Medikamenten, deutliches Übergewicht, häufiger Verzehr zuckerhaltiger Produkte, stärkere Hefepilzinfektionen (Candida), schlechter Gesundheitszustand und evtl. schlechte Produktqualität.

**Dosierung der Mexican Wild Yam Kapseln:** Die Normaldosierung beträgt etwa 1500 mg morgens und etwa 1500 mg abends, d.h. ohne auszusetzen morgens und abends je 2 Kapseln zu 750 mg.

**Wichtig:** Die empfohlene Tagesdosis sollte neun bis elf Wochen lang eingenommen werden, bevor ein sicherer Schutz aufgebaut ist.

**Abweichungen:** Sehr schlanke und zierliche Frauen brauchen nur 3 Kapseln à 750 mg täglich: 1 Kapsel morgens und 2 Kapseln abends. Bei Krankheiten oder hohen psychischen Belastungen sollte die Normaldosis auf 6 Kapseln täglich (2 x 3 Kapseln) erhöht werden. Frauen, die ihre Ernährung ruckartig auf Naturkost umstellen, entschlacken in der Zeit sehr stark und sollten ihre Dosis auf 6 bis 7 Kapseln pro Tag erhöhen.

Frauen mit hohem Gewicht, die schnell auf Frischkost wechseln, brauchen täglich 8 bis 10 Kapseln. Wer sanft auf Frischnahrung übergeht, braucht nur eine leicht erhöhte Dosis. Wer viel Süßigkeiten verzehrt, braucht mehr. Frauen, die stabil hauptsächlich Naturkost zu sich nehmen, brauchen 4 Kapseln pro Tag.

**Besonderheiten:** Ein Unsicherheitsfaktor ist unregelmäßige Einnahme. Besteht ein fertig aufgebauter Dauerfilm, ist ein einmaliges Vergessen unproblematisch. Bei längerem Aussetzen beginnt die Einnahmezeit wieder von vorne (9 oder 11 Wochen Vorlaufzeit bis zum Schutz). Man kann Wild Yam und die Pille nicht gleichzeitig nehmen, bis ein Schutz zuverlässig aufgebaut ist. Auch wartet man nach Absetzen der Pille 2-3 Tage, bevor man mit Wild Yam beginnt.

**Wechseljahresbeschwerden:** Einmal täglich morgens 1 Kapsel und abends ebenfalls 1 Kapsel. Männer nehmen zur Nahrungsergänzung und Verjüngung gelegentlich 1 Kapsel.

**Bei Schwangerschaft kein Wild Yam einnehmen.** 3 - 4 Tage vor der erwarteten Geburt können 2 Kapseln täglich genommen werden, um den Gebärrkanal weicher zu machen. Wenn sich die Geburt verzögert, keine weiteren Kapseln einnehmen.

## Literaturhinweise

Willa Shaffer: "Wild Yam: Birth Control Without Fear", Woodland Health Books, Provo (Utah, USA) 1986.

Willa Shaffer: "Diary Of A Country Midwife" , Willa Shaffer, Bay City (Texas, USA) 1994.

Michael Bennett: "Wild Yam: Nature' s Source of Phytohormones" , Optimal Healthspan Publications, Vista (California, USA) 1997.

Rita Elkins: "Wild Yam: Nature's Progesterone", Woodland Publishing, Pieasant Grove (Utah, USA) 1999.

H.J. Stammel: "Die Apotheke Manitous", Rowohlt Verlag, Reinbek 1986. I"

E. Raith, P. Frank, G. Freundl: "Natürliche Familienplanung heute", Springer Verlag, Berlin 1999.

Roland Süßmuth (Hg): "Empfängnisverhütung: Fakten, Hintergründe, Zusammenhänge", Hänssler Verlag, Holzgerlingen 2000. '!

Dr. Josef Rötzer: "Natürliche Empfängnisregelung", Herder Verlag, Freiburg 2000.

Dr. Josef Rötzer: "Der persönliche Zyklus der Frau", Herder Verlag, Freiburg 1999.