

Mexican Wild Yam

Eine Pflanze mit Hormonwirkung

Die Yamswurzel ist ein beliebtes Nahrungsmittel in vielen südlichen Ländern, wo sie dank ihres hohen Nährwerts so bedeutend ist wie bei uns Brot oder Kartoffeln.

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 Barbascovariante und die chinesische Yamswurzel Shen-Yao. In China wird sie seit mindestens 2000 Jahren medizinisch genutzt.

Besondere Bedeutung als Naturarznei hat die mexikanische Yamswurzel, deren Gehalt an Diosgenin, dem Hauptwirkstoff der Wurzel, wesentlich höher ist als in anderen Arten. Der botanische Name der Pflanze und auch der Name des Hauptwirkstoffes sind abgeleitet von Dioskorides, einem berühmten griechischen Arzt im 1. Jahrhundert nach Christus.

Diosgenin wird von japanischen Forschern bereits seit 1936 untersucht. Es hilft Frauen bei Wechseljahrsproblemen, beugt der Osteoporose vor und bremst den Alterungsprozess. Yamswurzel und Diosgenin regen die körpereigene DHEA-Synthese an. Yamswurzel kann nicht überdosiert werden, da der Organismus nur so viel DHEA bildet, wie er benötigt.

Die Wurzel wird eingesetzt bei Rheuma und Gicht, bei Muskelkrämpfen, Perioden- und Wechseljahrbeschwerden. Die wilde Yamswurzel wird auch von Medizinern als Alternative zur Hormonersatztherapie verordnet, bei der künstliche Hormone eingesetzt werden und die in den Ruf gekommen ist, schwerwiegende Nebenwirkungen zu verursachen. Sie wird auch als Aphrodisiakum angesehen. Es gibt Literatur, in welcher auch der Einsatz der Yamswurzel als natürliche Empfängnisverhütung beschrieben ist.

Yamswurzel als Hormonausgleich

Diosgenine sind Pflanzenhormone wie die Isoflavone in Soja und Rotklee oder die Polyphenole in Granatapfel. Pflanzenhormone helfen bei hormonellen Ungleichgewichten, wie sie im Leben immer wieder auftreten, etwa in der Pubertät, bei Stress im Wechsel oder wenn die Hormonproduktion im Alter nachlässt. Alles rund um Zyklus und Wechsel der Frau lässt sich mit Wild Yam positiv beeinflussen, auch hormonell bedingte Hautprobleme lassen sich bessern. Beim Mann ist eine gesunde Prostata vom hormonellen Gleichgewicht abhängig, wozu die Yamswurzel beitragen kann.

Trotz der phytohormonellen Wirkung ist Yams kein Progesteronvorläufer, wie regelmäßig behauptet wird. Industriell wird zwar aus dem Wirkstoff Diosgenin das Hormon Progesteron hergestellt, dem menschlichen Körper fehlen aber die dafür notwendigen Enzyme. In Vitro Studien zeigten, dass sich Diosgenin zu einem gewissen Prozentsatz an den Progesteron-Rezeptor bindet, aber keine

Progesteronwirkung zeigt. Trotzdem ist Diosgenin ein therapeutisch wirksames Phytoöstrogen, da es Östrogen imitiert (östrogenmimetischer Effekt). In weiteren Versuchen ließ sich auch der die Knochendichte steigende Effekt des Östrogens mittels Diosgenin reproduzieren.

Pflanzenöstrogene wirken gezielt auf die Östrogenrezeptoren und beugen dadurch Osteoporose und Herzinfarkt vor. Vor Brust- und Unterleibskrebs der Frau und Prostatakrebs beim Mann schützen sie, indem sie sich in bestimmte Östrogenrezeptoren setzen und so ein Andocken des körpereigenen, aggressiveren Östradiols verhindern.

Die krebsschützende Wirkung von Pflanzenöstrogenen konnte in epidemiologischen Studien an breiten Bevölkerungsgruppen gezeigt werden. Völker, die besonders viel Soja oder Yams essen, erkranken weniger häufig an Prostata-, Brust- oder auch an Darmkrebs. Ändern sie ihre Ernährungsgewohnheiten, wie das etwa bei den Japanern, die in die USA ausgewandert sind, untersucht wurde, steigt ihr Risiko an hormonabhängigen Krebsarten zu erkranken, auf jenes der dort lebenden Bevölkerung an.

Yamswurzel bei Stress und Burnout

Yamswurzel bietet aber noch spezielle Wirkungen, die andere Pflanzenhormone nicht haben. Yams ist ein Adaptogen. Es hilft dem Körper bei Stress von der Alarmphase schneller in die Stressanpassungsphase zu kommen. Dadurch werden die schädlichen Effekte von Stress auf den Körper reduziert. Das deshalb, weil Diosgenin die Produktion von DHEA in den Nebennierendrüsen stimuliert. DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist ein natürliches Prohormon, das von den Nebennieren produziert wird. Daraus bildet der Körper sowohl weibliche Geschlechtshormone als auch männliche und darüber hinaus das Wachstumshormon IGF. Darum ist Yamswurzel als Unterstützung der natürlichen Basis für die körpereigene Hormonproduktion nicht nur für Frauen empfohlen, sondern auch für Männer. DHEA steht dabei im gegensätzlichen Verhältnis zu Cortisol. Cortisol steigt an, wenn DHEA im Körper abnimmt. Das ist einerseits unter Stress der Fall und andererseits tendenziell ab etwa 30 Jahren.

Mexican Wild Yam ist daher bei Burnout zum Wiederaufbau erschöpfter Hormone genauso günstig wie während Stressphasen, bei hormonellen Ungleichgewichten von Mann und Frau und generell bei zunehmendem Alter.

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. Seit einer 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 pharmazeutischen Präparate einen höheren Verbrauch an Vitamin C und B-Vitaminen, an Mangan und Zink verursachen und die Folsäureverwertung stören.

Die wilde Yamswurzel aus Mexiko

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. 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 (β -Sitosterol), Alkaloide, Gerbstoffe und Stärke.

Auf die ganze Wurzel kommt es an:

Im Internet finden Sie eine ganze Reihe von Anbietern. Und alle bieten Wild Yam als Extrakt an. Zu recht unterschiedlichen Preisen. Fast alle Anbieter von Wild Yam behaupten nun, dass die Höhe der Konzentration von Diosgenin im Extrakt nun das "Geheimnis der Erfolgs und der Wirkung" sei. Je höher die Konzentration umso besser die Wirkung ...

Nach allen Informationen, die wir haben, sind diese Aussagen nicht wirklich korrekt. **Aus der amerikanischen Literatur geht hervor, dass Mexican Wild Yam eben möglichst unbearbeitet angewendet werden soll.**

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 zwölf 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 Normaldosierung 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. 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: 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.