

Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



In lockerer Folge werde ich Ihnen unter dem Titel "Wichtige Nährstoffe kurz und bündig" eine Reihe von wichtigen Vitalstoffen mit ihren Hauptwirkungen für unsere Gesundheit vorstellen.

Mit meinem Gesundheitsbrief „Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan“ habe ich bereits begonnen, Ihnen eine Reihe von wichtigen Vitalstoffen mit ihren Hauptwirkungen für unsere Gesundheit vorzustellen. Dabei möchte ich versuchen, Ihnen auch immer eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur zu bieten.

Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den beiden Kräutern **Wilde Yamswurzel** und **Dong Quai**.

Wilde Yamswurzel: Verjüngende Pflanzenkraft, für natürliches Hormongleichgewicht

Natürlicher Ausgleich niedriger Hormonspiegel:

Die Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) wird seit frühesten Hochkulturen naturmedizinisch genutzt. Ihr Wurzelextrakt enthält neben Proteinen, Mikronährstoffen und Saponinen einen hohen Gehalt an Diosgenin, einem Pflanzenstoff, der die Bildung von Dehydroepiandrosteron (DHEA) in den Nebennieren stimuliert. DHEA ist eines der wichtigsten Steroidhormone für den Menschen und die Vorstufe für alle weiblichen und männlichen Geschlechtshormone wie Östrogen, Testosteron und Progesteron. Ab dem 30. und verstärkt ab dem 40. Lebensjahr nimmt die körpereigene Bildung von DHEA und damit einhergehend das körperliche Leistungsvermögen kontinuierlich ab und zelluläre Alterungsprozesse beschleunigen sich.

Von Altersforschern empfohlen:

DHEA ist in üblichen Nahrungsmitteln nicht enthalten und kann nur über eine gezielte Ergänzung mit Yamswurzel-Extrakt aufgenommen werden. Eine Supplementierung ab Beginn der zweiten Lebenshälfte, wie sie von Altersmedizinern empfohlen wird, geht mit einer signifikanten Steigerung der körperlichen, einschließlich sexuellen, und kognitiven (geistigen) Leistungsfähigkeit sowie des Allgemeinbefindens und einer Verlangsamung der

Alterungsprozesse einher. Zudem dient der Einsatz von DHEA zur Stärkung der körperlichen Immunabwehr, zur Herz-Kreislauf-Prophylaxe, zur Förderung einer ausgeglichenen Östrogen- und Testosteronbildung während der Wechseljahre beider Geschlechter, sowie bei Hormonstörungen, dem Prämenstruellen Syndrom (PMS), depressiven Verstimmungen und bei verschleißbedingten Beschwerden des Bewegungsapparats.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Baulieu E. et al.: DHEA and aging: contribution of the DHEAge Study to a sociobiomedical issue. Proc Natl Acad Sci, (2000).
2. Bird C. et al.: Dehydroepiandrosterone sulfate: kinetics of metabolism in normal young men and women. Clin Invest Med. 7:119–122. (1984).
3. Cleary M. et al.: Anti-obesity effect of two different levels of dehydroepiandrosterone in lean and obese middle-aged female Zucker rats. International Journal of Obesity 10(3): 193-204, 1986.
4. Coleman D. et al.: Therapeutic effects of dehydroepiandrosterone (DHEA) in diabetic mice. Diabetes 31: 830-33, 1982.
5. Casson P. et al.: Oral dehydroepiandrosterone in physiologic doses modulates immune function in postmenopausal women. Am J Obstet Gynecol. 169:1536–1539. (1993).
6. Diamond P. et al.: Metabolic effects of 12-month percutaneous dehydroepiandrosterone replacement therapy in postmenopausal women. J Endocrinol (1996).
7. Haning R. et al.: Metabolic clearance rates (MRC) of dehydroepiandrosterone sulfate DS, its metabolism to dehydroepiandrosterone, androstenedione, testosterone and dehydrotestosterone, and the effect of increased DS concentration on DS MRC in normal women. J Clin Endocrinol Metab. 69:1047–1052 (1989).
8. Morales A. et al.: Effects of replacement dose of DHEA in men and women of advancing age. J Clin Endocrinol Metab (1994).
9. Schwartz A. et al.: Dehydroepiandrosterone: An antiobesity and anti-carcinogenic agent. Nutrition and Cancer 3: 46-53, 1981.

MBP01: Mexican Wild Yam - Preis: 39,00 €

Traditionell wird Mexican Wild Yam verwendet, um die Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren zu unterstützen.

Seit Jahrhunderten wird die Yamswurzel in vielen Kulturen als Nutzpflanze angebaut und verzehrt. Die wilde Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) aus der Familie der Dioscoraceae stammt ursprünglich aus dem atlantischen Nord- und Mittelamerika und kommt heute weltweit vor. Eine Sonderstellung nimmt dabei die wilde Yamswurzel aus Mexiko ein. 1942 entdeckte der Forscher Russell Marker aus den USA, dass die mexikanische, wilde Yamswurzel einen bemerkenswerten Gehalt des Steroids Diosgenin aufweist. Aus der mexikanischen Yamswurzel wurden die ersten Antibabypillen gewonnen. Dem menschlichen Organismus können Steroide zum Aufbau körpereigener Progesterone dienen. Progesteron ist Bestandteil des Hormonhaushaltes der Frau, sowie auch des Mannes. Aus der amerikanischen Literatur geht hervor, dass Mexican Wild Yam

möglichst unbearbeitet angewendet werden soll.

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.

Dong Quai: Natürlicher Regulator für hormonelles Gleichgewicht

Unterstützung der weiblichen Hormonregulation:

Dong Quai (*Angelica sinensis*) hat seit vielen Jahren einen festen Stellenwert in der traditionellen und modernen Medizin. Die Wurzelpflanze dient insbesondere zur Behandlung weiblicher Beschwerden, die auf hormonellen Imbalancen beruhen. So wird der so genannte „weibliche Ginseng“ vor allem zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Haut- und Scheidentrockenheit und Depressionen sowie zur Regulierung des Menstruationszyklus und dem prämenstruellen Syndrom (PMS) eingesetzt. Die in Dong Quai enthaltenen Phytoöstrogene sind bioaktive Pflanzenbestandteile, die aufgrund ihrer Ähnlichkeit zum weiblichen Geschlechtshormon Östrogen hormonähnliche Aktivität ausüben. Phytoöstrogene besitzen die regulative Fähigkeit, den Hormonspiegel je nach Notwendigkeit zu erhöhen oder zu senken. Dong Quai hat allgemein schmerzlindernde (analgetische), entzündungshemmende (antiinflammatorische) und muskelentspannende (antispastische) Wirkungen und umfasst daher ein breites Spektrum an Anwendungsgebieten.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Carroll D.: Nonhormonal therapies for hot flashes in menopause. *Am Fam Physician*. 73(3):457-64 (2006).
2. Hirata J. et al.: Does dong quai have estrogenic effects in postmenopausal women? A double-blind, placebo-controlled trial. *Fertil Steril* 68(6):981-986 (1997).
3. Israel D., Youngkin E.: Herbal therapies for perimenopausal and menopausal complaints. *Pharmacother*. 17(5):970-98 (1997).
4. Lau C. et al.: Use of dong quai (*Angelica sinensis*) to treat peri- and postmenopausal symptoms in women with breast cancer: is it appropriate? *Menopause* 2005;12:734-40.
5. Shaw C.: The perimenopausal hot flash: epidemiology, physiology, and treatment. *Nurse Pract*. 22(3):55-56, 61-66 (1997).
6. Zhiping H., et al.: Treating amenorrhea in vital energy-deficient patients with *angelica sinensis*-*astragalus membranaceus* menstruation-regulating decoction. *J Trad Chin Med*;6(3):187-190 (2002).

Dong Quai ist ein chinesisches Kraut, dessen Wurzel in der traditionellen Volksgesundheitskunde verschiedenster Kulturen genutzt wird. Seit über 2000 Jahren hat es seinen festen Platz in der chinesischen und japanischen Pflanzenheilkunde. Dong Quai, auch weiblicher Ginseng genannt, ist beliebt bei Unannehmlichkeiten rund um die Menstruation, fördert einen normalen und regelmäßigen natürlichen Zyklus und hat positive Eigenschaften für das Wohlbefinden während der Wechseljahre.

Wild Yam hilft Frauen mit den typischen Anzeichen der Menopause (wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Unruhe und Reizbarkeit) fertig zu werden. Wild Yam ist hilfreich auch bei Menstruationsbeschwerden. Seit Jahrhunderten wird Wild Yam in vielen Kulturen als Nutzpflanze angebaut und verzehrt. Die wilde Yamswurzel stammt ursprünglich aus dem atlantischen Nord- und Mittelamerika und kommt heute weltweit vor.

Hier finden Sie Dong Quai mit Wild Yam im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.