

# DER WILDE YAMS

## POWERKNOLLE FÜR DIE FRAU

Störungen im hormonellen Zyklus sind weit verbreitete Phänomene in der Frauenheilkunde. All zu oft werden hier künstliche Hormone eingesetzt mit möglichen gravierenden Nebenwirkungen. Zunehmend und mit Recht fordern Frauen natürliche Lösungen für ihre gesundheitlichen Anliegen. Viele finden sie in der wilden mexikanischen Yamswurzel!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Sabine Spangl, Marissa Türk*

Die Yamswurzel ist ursprünglich in den Wäldern Mittelamerikas beheimatet. Sie gilt dort seit Urzeiten als besonders stärkendes Nahrungsmittel. Heute wird Yams auch in vielen Ländern Afrikas angebaut und gehört dort zu den Hauptnahrungsquellen überhaupt. Unter den etwa 600 Yamssorten ist jedoch nur die in Mexiko wildwachsende Sorte *Dioscorea villosa* in der Frauenheilkunde von Bedeutung. Schon die Azteken, die Mayas und weitere Ureinwohner Mittelamerikas erkannten ihre entkrampfende Wirkung und nutzten die Knolle traditionell zur Regulierung des weiblichen Zyklus, zur Empfängnisverhütung und zur Geburtserleichterung. Die Wurzel trägt bis heute auch den Volksnamen „Rheumawurzel“, da sie Entzündungen und Schmerzen an Gelenken und Knochen lindert.

### Verhüten mit Yamswurzel

Traditionell verwendeten die indigenen Völker Mittelamerikas die wilde Yams auch als Verhütungsmittel. Die Hebamme Villa

Shaffer (70er Jahre, USA) machte hierzu einige sehr erfolgreiche Studien. Sie gab ihren Probandinnen täglich 3.000 mg Yamswurzel mit ca. acht Wochen Vorlauf und hatte eine geringe Fehlerquote. Ein wunderbarer Nebeneffekt dieser natürlichen Empfängnisverhütungsmethode sind weniger Menstruationsbeschwerden. Vermutet wird, dass es durch die Einnahme der Yamswurzel zu einer Verdichtung des Zervixschleims kommt und so die Spermien nicht durchkommen. Jedoch fehlen bis heute Studien über eine mögliche Langzeit-Nebenwirkung.

In der Frauenheilkunde wächst die Bekanntheit von *Yams* in den letzten Jahren stetig, wenn auch nicht unbedingt als Verhütungsmittel. Der Forscher Russell Marker entdeckte bereits im Jahr 1942, dass die mexikanische Yamswurzel einen auffallend hohen Gehalt des Steroids Diosgenin aufweist. Steroide helfen dem menschlichen Organismus unter anderem beim Aufbau des körpereigenen Hormons Progesteron. Doch wann könnte das nötig sein?

### Yams für Fruchtbarkeit, gegen vorzeitige Wehen und PMS

Yamswurzel-Präparate können über ihren Gehalt an Diosgenin vor allem die zweite, von Progesteron dominierte Zyklushälfte im weiblichen Körper unterstützen und die Fruchtbarkeit der Frau fördern. Vorausgesetzt Leber und Darm sind leistungsfähig, denn es

### > Progesteron ist wichtig für

- Stressbewältigung
- Psyche
- Gehirntätigkeit, Gedächtnisleistung, Konzentration
- Regulierung der Blutgerinnung
- Mineralverarbeitung
- Immunsystem
- Fettverarbeitung
- Zuckerverarbeitung
- Gebärmutter Schleimhaut
- Schwangerschaft
- Schlaf
- Brustgesundheit
- Herz
- Stoffwechsel
- Knochen
- Cholesterinregulierung
- Krebszellenbekämpfung
- Regelmäßige Zyklen der Frau
- Prostatagesundheit beim Mann
- Energie
- Schilddrüsengesundheit
- Jungbleiben
- Gewichtskontrolle





## > Kennen Sie Ihren DHEA-Spiegel?

*Yams* hebt DHEA an. Laut Studien kann DHEA schon bis zu neun Jahre vor Ausbrechen von Brustkrebs erniedrigt sein. Diejenigen, die wirklich Brustkrebs bekamen, hatten sogar extrem niedrige Langzeitwerte. DHEA schützt im Tierversuch vor Brustkrebs. Weitere Studien stellten einen bis zu 80 %igen Rückgang der Tumorraten durch DHEA fest. DHEA-Forscher äußern sich, „dass DHEA immer, wenn es in einer Modellumgebung für die Krebsentstehung und Tumorindizierung getestet wurde, präventive Effekte hatte.“

Wenn das Leitsymptom für DHEA-Mangel Müdigkeit und Erschöpfung vorliegt, kann das unter Umständen ein Krebsgeschehen anzeigen. Man kann den DHEA-Spiegel sicherheitshalber untersuchen lassen, damit ein eventuell erniedrigter Wert nicht übersehen wird.

## **Yams gegen Wechseljahresbeschwerden, Zysten, Myome, Osteoporose**

Bevorzugt, aber nicht nur, zeigen sich Myome und Zysten zwischen Mitte dreißig und den Wechseljahren, eine Zeit, in der die Progesteronproduktion der Eierstöcke deutlich zurück geht und das Östradiol überwiegen kann (nicht muss). Östradiol ist zellwachstumsfördernd, was auch zu erhöhter Krebsgefahr führen kann, wenn es zu einer Östradiol-Dominanz kommt. *Yams* kann bei Wechseljahresbeschwerden helfen und – neben genügend Bewegung und einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt mit genügend Mineralienzufuhr – der Osteoporose vorbeugen.

## **Yams bei Migräne, Blasenentzündung, Rheuma und Nebennierenschwäche**

Die entkrampfende Wirkung der *Yamswurzel* kann auch bei Migräne und Blasenentzündungen eingesetzt werden. Sie wirkt schmerzstillend bei rheumatischer Arthritis und anderen Gelenksbeschwerden.

Die *Yamswurzel* unterstützt den Körper, wenn die Nebennieren schon geschwächt sind oder beugt einer Schwächung vor. *Yams* ist ein Adaptogen. Die Wurzel hilft dem Körper bei Stress von der Alarmphase schneller in die Stressanpassungsphase zu kommen. Es wird weniger Cortisol ausgeschüttet. Dadurch werden die schädlichen Effekte von Stress auf den Körper reduziert und die Nebenniere wird genauso geschont wie die Schilddrüse.

*Yams* könnte sich vor allem auf jene positiv auswirken, die Cholesterinsenker nehmen. Die Kehrseite des „Cholesterinwahns“ wird nämlich nur selten betrachtet: Cholesterin ist der wichtigste Grundbaustoff fürs Gehirn und die Vorstufe für alle Nebennieren- und Sexualhormone. Aus Cholesterin wird neben Progesteron, Östrogen, Testosteron, das Prohormon der Jugend DHEA und das Stresshormon Cortisol gebildet. Wird Cholesterin vehement und zu tief gesenkt, mangelt es möglicherweise an allen vom Cholesterin abhängigen Hormonen.

## **Der Jungbrunnen Yams fördert DHEA**

Das Diosgenin aus der *Yamswurzel* fördert die Produktion von DHEA in den Nebennierendrüsen. DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist ein natürliches Prohormon und ein Basis-hormon in unserem Körper mit erheblichen Wirkungen auf das zentrale Nervensystem, auf Stoffwechsel, Skelett, Haut und Haare. Daraus bildet die Nebenniere sowohl weibliche Geschlechtshormone als auch männliche und darüber hinaus das Wachstumshormon IGF, das bei Mangel zu geringem Wachstum in der Kindheit und Jugend, später zu Fettgewebe am Bauch, erhöhten Blutfettwerten und niedrigem Blutzuckerspiegel führen kann.

DHEA sinkt unter Stress (da Cortisol ansteigt), häufig auch bei Nahrungsmittelintoleranzen (etwa auf Histamin) und tendenziell ab etwa 30 Jahren. Krebs- und AIDS-Patienten haben DHEA-Defizite. Die Abnahme von DHEA im

muss daraus erst körpereigenes Progesteron aufgebaut werden bzw. stellt man sich das so vor, denn noch ist nur klar, dass die *Yamswurzel* bei Progesteronmangel helfen kann, jedoch nicht wie.

Diosgenin beugt in der Schwangerschaft nicht nur drohender Fehlgeburt vor, sondern kann auch bei vorzeitigen Wehen helfen und bei Übelkeit in der Schwangerschaft, die mit einer ungenügenden hormonellen Umstellung in Verbindung gebracht wird.

Beim prämenstruellen Syndrom (PMS) wirkt *Yams* oft phänomenal – keine Wassereinlagerungen mehr, keine schmerzenden Brüste, keine Schmierblutungen vor der Menstruation. Frauen, die PMS vor allem seelisch aus dem Gleichgewicht bringt, fühlen sich ausgeglichener, deutlich weniger gereizt, weniger unruhig oder niedergeschlagen. Die positive Wirkung von *Yams* auf die Psyche ist keineswegs zu unterschätzen! Antidepressiva hingegen verschlimmern den Hormonmangel, setzen sie doch die Produktion der Geschlechtshormone gleich um etwa ein Drittel herab.

Körper hängt auch eng mit der Alterung zusammen. Bei 80-Jährigen macht es nur noch etwa 10 bis 20 Prozent vom ursprünglichen Spitzenwert in der Jugend aus. DHEA ist äußerst wichtig für die Zellerneuerung und um stressbedingte Prozesse im Körper, die mit der Produktion bestimmter Fette, Hormone und Säuren zusammenhängen, zu entschärfen. Es sind genau die Prozesse, die uns unter anderem schneller altern lassen. *Yams* ist daher bei Burnout zum Wiederaufbau erschöpfter Hormone genauso günstig wie während Stressphasen, bei hormonellen Ungleichgewichten von Mann und Frau und generell im fortschreitenden Alter.

### Yams richtig anwenden

Frauen mit Zyklus nehmen *Yams* in der zweiten, Progesteron dominierten Zyklushälfte ab dem Eisprung (Zyklusmitte) bis zum Einsetzen der Regelblutung.

Kurz vor dem Wechsel, wenn die Zyklen seltener werden und nach dem Wechsel nimmt man die *Yamswurzel* durchgehend, vor allem bei Hitzewallungen, Schlafstörungen etc. Um

die Bioverfügbarkeit zu steigern, ist zusätzlich *Acerola Vitamin C* günstig. Wir plädieren aber prinzipiell dafür, auch die *Yamswurzel* energetisch auszutesten.

Die Symptome müssen sich jedenfalls bessern. Tun sie es nicht, muss man andere Wege beschreiten (etwa Hormone messen, Progesteron gibt es auch als homöopathische Creme). Oder man muss erst einmal Leber und Darm fit machen, da die Leber – sie ist nur bei gesundem Darm wirklich leistungsfähig – *Yams* erst umarbeiten muss, um seine hormonfördernde Wirkung nutzen zu können. Gegen Östradioldominanz helfen auch noch andere Naturmittel wie Vitalpilze (*Reishi, Cordyceps, Agaricus blazei murrill*). Vermindertes Östriol (das Schleimhauthormon), das mit der Einnahme der Pille auch ganz stark herabgesetzt wird, kann man mit *Krillöl* verbessern. Progesteron kann man auch



### > Was bringt die Yamswurzel dem Mann?

*Yams* fördert Progesteron beim Mann, das in den Nebennieren und in den Hoden produziert wird. Es kann Prostata-Erkrankungen, wie die ab 50 Jahren häufige gutartige Prostatavergrößerung, bessern. Denn es hemmt das Enzym 5-Alpha-Reduktase, das für die Umwandlung von Testosteron in das viel aktivere, zellwachstumsfördernde DHT verantwortlich ist. Damit reduziert Progesteron auch die Krebsgefahr. Es kommt auch zu weniger nicht genetisch bedingtem Haarausfall/Glatzenbildung bei Männern. Außerdem gilt dasselbe wie für Frauen: *Yams* hilft bei der Stressreduktion, produziert mehr DHEA, es kommt zu weniger Erschöpfung und weniger Osteoporose (die auch bei Männern vorkommt).

durch das Essen von Walnüssen oder durch das Einmassieren von Walnussöl fördern. ♪

# WAS SIE ÜBER PROGESTERON WISSEN SOLLTEN

## Die Rolle des Progesterons im weiblichen Zyklus

Der weibliche Zyklus wird von den Hormonen Östradiol und Progesteron mit Hilfe übergeordneter Hormone aus der Hirnanhangsdrüse und dem Zwischenhirn reguliert. Die Grundlage für die Bildung von Östradiol und Progesteron bildet Cholesterin.

Östradiol wird während des gesamten Zyklusses ausgeschüttet, doch in der ersten Zyklushälfte im Verhältnis zum Progesteron in viel größeren Mengen. Denn Östradiol ist im Körper für Wachstums- und Aufbauprozesse verantwortlich wie Schleimhautwachstum, Wasser- und Fetteinlagerung, Lockerung des Bindegewebes und Eireifung, die speziell in der ersten Zyklushälfte wichtig sind.

Progesteron wird auch Gelbkörperhormon genannt. Es wird nach dem Eisprung vom

Gelbkörper, der umgewandelten Eihülle, produziert und ist in der zweiten Zyklushälfte dominant. Es bremst das Zellwachstum, scheidet Gewebwasser wieder aus, baut Fett in Energie um.

## Progesteron-Schwäche verursacht Östradioldominanz

Progesteron spielt eine wichtige Rolle als Gegenpol zum Östradiol. Ist der Progesteronspiegel zu gering, entsteht leicht eine Östradiol-Dominanz mit vielen unerwünschten Folgen.

Progesteron wird in den Nebennierenrinden, in den Hoden (auch bei Männern spielt es in kleineren Mengen eine Rolle), in der Schwangerschaft in der Plazenta und im Gehirn produziert. Hauptsächlich aber in den Eierstöcken. Bei Frauen in der letz-

ten Phase vor dem Wechsel zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr verstärkt sich eine Progesteronschwäche. Denn kurz vor dem Wechsel treten vermehrt Zyklen ohne einen Eisprung auf. Der Eisprung ist aber für die Bildung größerer Progesteronmengen maßgeblich. Findet er nicht statt, wird die zweite Zyklushälfte nicht von Progesteron sondern vom Gegenspieler Östradiol dominiert. Es kommt häufig zu dem typischen Östradiol-Progesteron-Ungleichgewicht mit den bekannten „Wechseljahrbeschwerden“ wie Hitzewallungen, trockener Schleimhaut, funktionellen Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen.

## Künstliche Hormone fördern Progesteronmangel

Bei Einnahme künstlicher Hormonpräparate sieht es mit dem Progesteron auch nicht gut aus. Abgesehen vom erhöhten Risiko an gynäkologischen Krebsarten zu erkranken, an Herzinfarkt und Schlaganfällen, Thrombosen, Lungenembolien, Blasenproblemen oder Demenz im Alter führen künstliche Hormone außerdem zu Progesteronmangel. Etwa,

wenn Hormone verhüten sollen oder gegen Akne, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrbeschwerden oder Osteoporose gegeben werden. Künstliche Hormone verhindern entweder den Eisprung und damit Progesteronbildung oder sie imitieren nur Progesteron, sind nicht ident mit natürlichem Progesteron, besetzen jedoch die Empfängniszellen mit synthetischer Konkurrenz. Um ein Präparat patentieren zu können, wird fast ausschließlich mit Progestinen statt mit identisch nachgebautem Progesteron gearbeitet. Progestine sind aber in ihren Wirkungen nicht vergleichbar mit Progesteron, können sogar gegensätzliche Wirkungen haben als das Original-Hormon Progesteron. Etwa fördert und schützt natürliches Progesteron das neue Leben. Künstliche Progestine verhindern oder unterbrechen eine Schwangerschaft. Progesteron schützt vor Brustkrebs und lässt Brustverhärtungen wieder weich werden. Progestine gehören zu den möglichen Verursachern von Brustkrebs und Brustverhärtungen!

### Progesteronmangel durch Stress und Umweltschadstoffe

Ob mit oder ohne Hormonpillen – bei Progesteron-Mangel verträgt man Stress immer schlechter. Progesteron, Schilddrüsen- und Stresshormone helfen immer so gut es geht zusammen, wenn es darum geht, mit Stress fertig zu werden. Verbraucht der Körper mehr vom Stresshormon Cortisol als er zur Verfügung hat, versucht er sich vergebens beim Progesteron zu bedienen, um daraus das Stresshormon Cortisol herzustellen. Ist viel Stress da – etwa auch bei einer Histaminintoleranz – bleibt erst recht zu wenig Progesteron für einen ausgeglichenen Zyklus oder eine Schwangerschaft übrig. Da sind Menstruationsbeschwer-

den, Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten vorprogrammiert. Mitverursacher des Progesteronmangels sind außerdem sogenannte Xeno-Östrogene, Fremdstrogene, die Hormonrezeptoren besetzen, aber nicht vergleichbar wirken und in immer größeren Mengen in der Umwelt vorkommen, vor allem in vielen Haushaltschemikalien, Kosmetika, hormonbehandeltem Rind-, Schweine-, Puten- und Hühnerfleisch, Weichplastik (durch Weichmacher), Spermiziden, Pestiziden, Unkrautvernichtungsmitteln, Intimhygieneprodukten und sogar in Trinkwasser.



### > Mögliche Folgen von Östradioldominanz/ Progesteronmangel für Frauen

- Wassereinlagerungen
- Brustspannen, schmerzhaftes Brustknospen
- Migräne
- Schwere Beine/Venenprobleme
- Depression
- Unfruchtbarkeit (erschwerter Einnistung des Eis)
- Unkontrollierbares Übergewicht
- Myome, Zysten, Gebärmutterpolypen
- Erhöhter Blutdruck
- Akne
- Haarausfall
- Lustlosigkeit
- Schmierblutungen in der zweiten Zyklushälfte
- Verkürzte, unregelmäßige Zyklen und schwere Blutungen
- Endometriose
- Kalte Hände/Füße
- Erhöhtes Risiko für Brust-, Eierstock-, Gebärmutterkrebs
- Angst- und Panikattacken bei den geringsten Anlässen
- PMS
- Wechseljahrbeschwerden
- Schlafstörungen (sehr frühes Erwachen)
- Schwangerschaftsprobleme zu Beginn (drohende Abtreibung, Schmerzen im Unterleib, langdauernde Übelkeit ohne Schilddrüsenüberfunktion)
- Frühgeburt, Muttermüdigkeit
- Diabetes Typ II
- Hashimoto thyreoiditis
- Stressinkontinenz
- Haut- und Schleimhaut-trockenheit

Wie stark sich Xenoöstrogene individuell auswirken, hängt von der individuellen Genetik ab.

Zu guter Letzt noch ein Hinweis in Richtung Ernährung: Je mehr Kohlenhydrate und Zucker wir zu uns nehmen, umso höher ist die Chance einer Östradioldominanz! ☺