

Mit der mexikanischen Yamswurzel kommen Frauen besser durch die Wechseljahre

Seit Jahrhunderten werden in Afrika, Asien und Amerika Yamswurzeln als Gemüse gegessen. Aufgrund ihres hohen Stärkegehalts wird sie auch Brotwurzel genannt. Von den etwa 600 verschiedenen Arten ist eine besonders interessant: die sogenannte Mexican Wild Yam. Ihre Knollen und Wurzeln enthalten den hormonaktiven Wirkstoff Diosgenin, aus dem das Jungbrunnenhormon DHEA hergestellt wird. Besonders bei Wechseljahresbeschwerden hat sich die mexikanische, wilde Yamswurzel bewährt.



Bis etwa zum 20. Lebensjahr produzieren wir in der Nebennierenrinde das Hormon DHEA (Dehydro-Epian-Drosteron) in ausreichender Menge. Danach geht dessen Konzentration im Körper ständig zurück und wir beginnen zu altern.

Normalerweise regt das Progesteron (Gelbkörperhormon) in der Nebenniere die DHEA-Produktion sowie die von Testosteron und Östrogen an. Mangelt es an Progesteron, produziert die Nebenniere nicht genug dieser Hormone. Mit der Folge: Es entsteht ein ungleichmäßiges Verhältnis zwischen Progesteron und Östrogen. Denn in den Eierstöcken sinkt mit zunehmendem Alter die Produktion von Progesteron. Gleichzeitig bleibt zunächst die Produktion des weiblichen Östrogens erhalten. Die Frau befindet sich dadurch in den sogenannten Wechseljahren. Durch die hormonelle Umstellung und das Ungleichgewicht entstehen physische und psychische Nebenwirkungen: die leidigen Wechseljahresbeschwerden.

Dazu gehören neben Hitzewallungen und Schweißausbrüchen auch Abgeschlagenheit und Schlafstörungen, Zyklusstörungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme sowie Osteoporose. Schulmediziner empfehlen zur Behandlung der Beschwerden in der Regel Hormonersatztherapien – mit der Folge eines erhöhten Brustkrebsrisikos oder eines Herzinfarktes. Eine gesunde Alternative ist die Yamswurzel. Sie wirkt allein durch ihre natürlichen Inhaltsstoffe und kann der Frau helfen, besser durch die Peri Menopause und Menopause zu kommen. Die Peri Menopause ist die Zeit, in der eine Frau vom gebärfähigen Alter in die Menopause übergeht. Die Menopause ist eingetreten, wenn eine Frau mehr als ein Jahr lang keine Regelblutung mehr hatte.

Für den positiven Einfluss der mexikanischen Yamswurzel ist der medizinisch wirksame Inhaltsstoff Diosgenin verantwortlich. Dabei handelt es sich um eine Vorstufe des natürlichen Hormons Progesteron. In der Wilden Yams steckt besonders viel davon. Diosgenin ist noch ein Vorläuferstoff für mehrere andere Stoffe, die wichtig für den Körper sind. So stimuliert das Diosgenin unter anderem die Produktion des Hormons DHEA – und zwar ohne Nebenwirkungen.

DHEA – Das Jungbrunnenhormon

DHEA wirkt einerseits selbst direkt an den Zellen, wird aber im Körper auch in weitere aktive Hormone umgewandelt. DHEA ist Hauptvorläufer der Geschlechtshormone. In der Nebenniere, im Fettgewebe, in Hoden und Eierstöcken werden aus DHEA männliche und weibliche Geschlechtshormone gebildet.

DHEA wurde erstmals im Jahr 1931 durch den Wissenschaftler Adolf Butenandt entdeckt. 1939 erhielt Butenandt für seine Arbeiten über Sexualhormone den Nobelpreis für Chemie. Bereits 25 Jahre später vermutete man, dass DHEA eine wichtige Größe im Entwicklungs- und Alterungsprozess des menschlichen Körpers sein könnte. Denn der DHEA-Spiegel im Blut steigt vor der Pubertät an, erreicht seinen Höhepunkt zwischen 20 und 30 Jahren und nimmt danach kontinuierlich ab.

Dass DHEA an der Bildung von Östrogenen und Androgenen beteiligt ist, weiß man seit den 1960er-Jahren. In den 70er- und 80er-Jahren zeigte sich dann zunächst bei Tieren, dass zusätzliches DHEA lebensverlängernd wirkt und vor Krebserkrankungen, Infektionen und Arteriosklerose schützt. Viele dieser positiven Eigenschaften konnte man inzwischen auch beim Menschen nachweisen.

Studien zeigen, dass DHEA stress- und altersbedingten Vitalitätsstörungen und Ermüderscheinungen des Körpers entgegenwirkt. Es hat einen positiven Einfluss auf immunologische Abläufe und klimakterische Beschwerden, auf die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen sowie einen aufbauenden Effekt auf nahezu alle Zelltypen. Außerdem kann es das Risiko für Diabetes und Osteoporose senken. DHEA scheint also zur Lebenskraft und Gesundheit entscheidend beizutragen.

Weit über 5.000 Studien haben sich seit Mitte der 1980er-Jahre mit DHEA beschäftigt. Man bezeichnet DHEA heute sogar vielversprechend als „Jungbrunnenhormon“. Da der Inhaltsstoff Diosgenin aus der mexikanischen Yamswurzel die körpereigene DHEA-Synthese anregt, wird erklärbar, warum der Pflanzenextrakt hilft, länger jung zu bleiben.

Kräuterporträt

Die Mexikanische Wilde Yamswurzel (lat. *Dioscorea villosa*) ist eine tropische Kletterpflanze mit herzförmigen Blättern, winzigen grünen Blüten und dickem, fleischigem Wurzelstock. Sie kann bis zu sechs Meter hoch werden. Angebaut wird die Wild Yam hauptsächlich in Westafrika sowie in Zentralafrika, Haiti und Kolumbien. Die Yamswurzel benötigt viel Sonne und fruchtbaren Boden, um wachsen zu können. Knollen und Wurzeln werden im Herbst geerntet.

Die Yamswurzel enthält neben Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Mineralien und Vitaminen vor allem das bereits erwähnte hormonregulierende Diosgenin.

Die schnellwüchsige Chinesische Yamswurzel (lat. *Dioscorea batatas*) dagegen wird in Afrika und Lateinamerika als wichtiges Grundnahrungsmittel kultiviert und wegen ihres hohen Stärkegehalts wie eine Kartoffel verzehrt. Ihre Blüten duften intensiv nach Zimt, ihr Erdspross ist reich an Kalium, Vitaminen und Stärke und schmeckt leicht süßlich. Im Gegensatz zur Wilden Yams enthält die Chinesische Yams nur Spuren von Diosgenin.



Wirksam gegen Wassereinlagerungen

Erfahrungen zahlloser Frauen zufolge kann die Wilde Yamswurzel sich bei vielen Wechseljahresbeschwerden positiv auswirken.

Wassereinlagerungen zum Beispiel sind typische Symptome in den Wechseljahren. Wer während und nach der Menopause regelmäßig ein Yamswurzel-Präparat einnimmt, kann hier eine deutliche Linderung feststellen, wie Erfahrungsberichte belegen. Tatsächlich erhöht ihr hoher Kaliumgehalt den Harndrang. Überschüssige Flüssigkeit wird ausgeschieden und Ödeme verschwinden bei regelmäßiger Einnahme von Yamswurzel-Extrakt. Durch die entwässernde Wirkung hilft die Wilde Yams auch beim Gewichtsabbau.

Hilfreich bei Schlafstörungen

In den Wechseljahren treten Schlafstörungen häufig auf. Einige Frauen können nicht einschlafen, andere schlafen nicht durch oder liegen nächtelang wach. Zwischen 40 bis 60 Prozent aller Frauen klagen über zu wenig oder schlechten Schlaf in den Wechseljahren. Kein Wunder, denn die Hormone, allen voran Östrogen und Gestagene wie das Progesteron tanzen in dieser Zeit ungewöhnlich stark aus der Reihe. Progesteron wird auch Nesthormon genannt. Es entspannt Nerven und Psyche, löst Ängste und fördert den Schlaf. Produziert der Körper nur noch wenige Mengen Progesteron, fehlt die beruhigende und schlaffördernde Wirkung.

Da die Yamswurzel positiv auf die Progesteron-Produktion wirkt, liegt es nahe, dass sich der Schlaf bei den betroffenen Frauen mit regelmäßiger Einnahme verbessert. Tatsächlich berichten viele Frauen, dass die Einnahme von Yams-Kapseln ihnen geholfen hat, wieder durchzuschlafen und damit mehr Energie tagsüber zu haben.

Gegen Hitzewallungen

Hitzewallungen und plötzliches extremes Schwitzen sind wohl die häufigsten Symptome im Klimakterium. Sie stehen oft in engem Zusammenhang mit Schlafstörungen in den Wechseljahren. Der Grund: Die spontanen Hitzewallungen und Schweißausbrüche können in der Nacht auftreten und dann einige Minuten andauern. An Schlaf ist nur schwer zu denken, wenn das Herz rast und der Schlafanzug innerhalb von Minuten schweißnass ist. Auch hier können Yamswurzel-Präparate helfen.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch das Thema Entsäuerung. Über die Blutung während der Periode kann sich der Körper einer Frau regelmäßig von vorhandenen Säuren befreien. Da den Frauen diese Möglichkeit von Beginn der Menopause an fehlt, versucht der Körper die Säuren über die Haut in Form von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen auszuschleiden. Daher ist es in dieser Lebensphase besonders wichtig, sich möglichst säurearm bzw. basenüberschüssig zu ernähren. Darüber hinaus ist eine intensive Entsäuerungskur über basische Bäder sehr zu empfehlen. Sie werden schnell feststellen, dass die Reduzierung der Säuren im Körper eine gleichzeitige Abschwächung der Wechseljahrsbeschwerden mit sich bringt.

Die Yamswurzel stärkt nachweislich die Knochendichte

Osteoporose bedeutet den Abbau der Knochendichte. Durch die hormonellen Umstellungsprozesse verstärkt sich dieser in den Wechseljahren. Yamswurzel ist zwar kein Wundermittel gegen Osteoporose, kann aber dazu beitragen, dass die Knochendichte nicht so stark abgebaut wird, indem der Hormonspiegel ausgeglichen wird.

Der amerikanische Arzt Dr. John R. Lee führte bereits 1981 eine Studie durch, mit der die Wirkung von natürlichem Progesteron zur Behandlung von Osteoporose erforscht wurde. Er behandelte 100 Frauen in der Post-Menopause mit einer Creme aus der Yamswurzel. Ein Großteil der Teilnehmerinnen befand sich bereits in verschiedenen stark ausgeprägten Osteoporose-Stadien. Die Frauen verwendeten das Gel an mehreren Tagen im Monat über einen Zeitraum von drei Jahren. Die Ergebnisse waren beeindruckend: Die Knochendichte blieb bei 63 von 100 Patientinnen nicht nur erhalten, sondern erhöhte sich sogar.

Zusätzlich gingen die Fälle von Knochenbrüchen auf null zurück. Interessanterweise hatten besonders jene Frauen, die ursprünglich die niedrigste Knochendichte hatten, die größte Zunahme ihrer Knochendichte durch die Yamswurzelcreme. Natürlich sind auch Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Spurenelemente wie Bor, Mangan und Zink für gesunde Knochen wichtig. Ebenso essentiell sind die Vitamine D3 und K2. Auch Bewegung und Krafttraining sind wichtige präventive Maßnahmen gegen Osteoporose.

Hilfe bei PMS

Yamswurzel hilft aber nicht nur bei Beschwerden in der Menopause, sondern auch beim Prämenstruellen Syndrom. Beschwerden vor der Menstruation werden mit dem medizinischen Begriff Prämenstruelles Syndrom (PMS) zusammengefasst. Das prämenstruelle Syndrom (PMS) tritt bei ungefähr drei Viertel (75 Prozent) aller gebärfähigen Frauen in unterschiedlicher Ausprägung auf. PMS bedeutet für viele Frauen vor allem Krämpfe und Kreuzschmerzen während der Periode. Hinzu kommen oft Kopfschmerzen, Akne, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Reizbarkeit. Diese Beschwerden sind auf hormonelle Schwankungen zurückzuführen, die die Yamswurzel mit ihrer hormonaktiven Wirkung ausgleichen kann. Dabei wird der natürlicherweise entstehende Progesteron Mangel durch die Yamswurzel wieder reguliert. Zusätzlich hat sich noch die Einnahme von Magnesium, Nachtkerzen Öl und B-Vitaminen bewährt.

Yamswurzel für Männer

Nicht nur Frauen, sondern auch Männer durchlaufen im mittleren Alter hormonelle Veränderungen. Die Yamswurzel kann deshalb ebenso bei Männern positiv wirken, vor allem in der Midlife-Crisis. Die positive Wirkung entsteht dadurch, da Progesteron auch ein Vorläufer von Testosteron und Cortisol ist - zwei Wirkstoffe, die für den männlichen Hormonhaushalt besonders wichtig sind.

Auch bei Prostatabeschwerden kann sich Yamswurzel positiv auswirken – eine ernsthafte Erkrankung sollte aber vorher ausgeschlossen werden, da sich die Yamswurzel unter Umständen negativ bei hormonell bedingten Krebsarten wie Prostatakrebs auswirken kann.

Libido Steigerung möglich

Manche Frauen berichten davon, dass sie durch die Einnahme von Yamswurzel in den Wechseljahren wieder mehr Lust auf Sex haben. Das gilt im Übrigen auch für Männer, denn die männliche Libido hängt stark vom Testosteronspiegel ab. Da das Diosgenin in der Yamswurzel



die Produktion des Hormons DHEA anregt und diese wiederum beim Mann den Testosteronspiegel und bei der Frau den Östrogenspiegel erhöht, liegt es nahe, dass die Wild Yam bei Mann und Frau die Libido steigern kann. Wissenschaftliche Studien, die das belegen, gibt es bislang allerdings keine.

Erfolge in der Prävention?

In einer Studie aus Taiwan wurden Frauen in den Wechseljahren einen Monat lang mit Yamswurzel behandelt und deren Urin- und Blutwerte untersucht. Es wurden bei den Probandinnen deutliche Anstiege an Sexualhormonen, Antioxidantien und Lipiden festgestellt. Diese können das Brustkrebsrisiko und das Risiko der Herz-Kreislauf-Erkrankungen während der Menopause reduzieren.

Im Rahmen einer Untersuchung mit Mäusen wurden den Tieren Prostatakrebszellen injiziert und die Heilung durch Yamswurzel untersucht. Die Forscher kamen dabei zu dem Resultat, dass ein in der Pflanze enthaltener Mehrfachzucker das Krebszellwachstum unterdrücken kann.

Für eine wissenschaftliche Studie im Jahr 2016 isolierten Forscher das Diosgenin aus der Wilden Yams und untersuchten im Reagenzglas dessen Potenzial, menschliche Brustkrebszellen zu bekämpfen. Das Ergebnis klingt vielversprechend: das Diosgenin mit seinem Wirkstoff Dioscin reduzierte die Lebensfähigkeit der untersuchten Brustzellen. Der Beweis, dass die Wilde Yamswurzel gegen Brustkrebs helfen kann, steht allerdings noch aus.

Handelsübliche Yamsprodukte

Yamswurzel wird üblicherweise als Gel oder als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln angeboten. Das Gel dient der äußeren Anwendung und wird direkt auf weiche Körperstellen wie die Innenseite der Oberschenkel, den Bauch oder den inneren Oberarm aufgetragen. Die Wirkstoffe gelangen über die Haut direkt ins Blut. Für die innere Anwendung sind die Kapseln gedacht. Hier ist die Konzentration der Wirkstoffe höher als im Gel.

Nicht in der Schwangerschaft anwenden

Nebenwirkungen sind bislang keine bekannt. Bei einer Überdosierung soll es Erfahrungsberichten zufolge zu Durchfall kommen, aber eine Überdosierung sollte sowieso vermieden werden. Allergische Reaktionen sind zwar bei Heilpflanzen nicht auszuschließen, bei der Yamswurzel aber bis dato nur sehr selten dokumentiert. Wichtig: Bei einer Schwangerschaft oder während der Stillzeit sollte die Yamswurzel nicht angewendet werden.

Fazit

Die Erfolge mit der Wilden Yamswurzel sind ermutigend. Viele Frauen können dank des Wurzelextrakts die Wechseljahre ohne die üblichen Beschwerden verbringen und haben darüber hinaus den Vorteil, dass ihr Skelett eine hohe Knochendichte aufweist, sodass es im Alter nicht zu Osteoporose kommt. Davon abgesehen profitieren auch die Männer mittleren Alters von der hormonausgleichenden Funktion der Wurzel.

Wir hoffen Sie fanden die Informationen zu Yamswurzel hilfreich und informativ.