

## **Die Wilde Yams-Wurzel**

### **Indianisches Wissen über eine hormonaktive Pflanze, neu entdeckt**

Jedes Lebensalter scheint für die Frauen der westlichen Welt Beschwerden und Erkrankungen bereit zu halten, die mit dem hormonellen Zyklus in Zusammenhang stehen. Sei es, dass junge Frauen Mühe haben, ihren Zyklus einzuregulieren, sie sich später vergeblich Kinder wünschen, sich ab 35 prämenstruelle Beschwerden verstärken oder sie mit dem Älterwerden über Hitzewallungen, Schlafstörungen und Depressionen klagen. Stress, Umweltgifte, Hormonstörungen, Rollenzuweisungen, was auch immer wir für die Zunahme dieser Erscheinungen verantwortlich machen, es bleibt der Wunsch nach Linderung oder Heilung. Wenn die Schulmedizin nur Hormontherapien zu bieten hat, die mit allerlei Nebenwirkungen und Langzeiteffekten behaftet sind, hilft oft die Rückbesinnung auf alte Heilmittel und der Blick über den kulturellen Tellerrand. Die Freiburger Ärztin und Autorin des "Frauenheilbuches" Heide Fischer ist bei den mittelamerikanischen Indianern fündig geworden. *Dioscorea villosa*, die medizinische Yams-Wurzel, wurde von ihr wiederentdeckt und erforscht.

### **Eine Pflanze mit langer Tradition**

Die medizinische Yams-Wurzel (*Dioscorea villosa*) wird in Mexiko, aber auch in anderen tropischen und subtropischen Weltgegenden seit alters her zur Regulierung des weiblichen Zyklus, zur Geburtserleichterung, ja sogar zur Verhütung verwendet. Neuerdings ist sie wieder in Mode gekommen, wird als Frauen-Allheilmittel, als Anti-Aging-Droge gepriesen und entsprechend teuer gehandelt. Sie unterscheidet sich von der Yams-Wurzel (*Dioscorea batatas*), die als Grundnahrungsmittel in Afrika und Mittelamerika weit verbreitet und bei uns in Asia-Läden erhältlich ist. Diese enthält Diosgenin nur in geringen, pharmakologisch unbedeutenden Mengen. Also was ist dran an dieser sagenumwobenen Pflanze und wie können westliche Frauen sie heute verwenden?

### **Wie wirkt die Yams-Wurzel?**

Wie wir inzwischen wissen, ist der Hauptwirkstoff der Yams, das Diosgenin, dem natürlicherweise von den Eierstöcken produzierten Progesteron (Gelbkörperhormon) sehr ähnlich. Manche Autoren behaupten, der Körper könne aus Diosgenin Progesteron produzieren, andere widersprechen. Unbestritten wirkt die Wurzel der "Wild Yam", wie sie auch genannt wird, progesteronartig, wie auch immer. Wie ich weiter unten zeigen werde, ist dieses für Frauen so wichtige Hormon durch die Umweltsituation zugunsten des Östrogen bzw. östrogenartiger Umweltgifte stark ins Hintertreffen geraten. Die Balance zwischen den beiden Hormonen, auf der das Funktionieren des weiblichen Zyklus aber auch insgesamt die Gesundheit der weiblichen Organe beruht, ist entsprechend stark gefährdet. Gute Gründe, sich um das Progesteron und Progesteronpflanzen verstärkt zu kümmern. **John Lee, inzwischen verstorbener amerikanischer Arzt und Progesteronexperte**, geht in seiner Begeisterung für das lange unbeachtete Hormon sogar soweit, anzunehmen, dass der Körper aus Progesteron Östrogen herstellen kann, aber nicht umgekehrt. Dies führte ihn zu dem Schluß, mit Progesteron oder Progesteronpflanzen den gesamten weiblichen Hormonhaushalt regulieren zu können. Eine Annahme, die verlockend aber nicht ausreichende belegt scheint.

### **Die industrielle Verwendung der Yams-Wurzel**

Im Labor ist es sehr einfach möglich, aus dem Diosgenin der Yams-Wurzel mit einem weiteren Syntheseschritt Progesteron herzustellen. Auf diese Weise wurde sie der Rohstoff für den Progesteronanteil der ersten "Pillen"-Präparate. Der Östrogenanteil wurde damals in den 60er Jahren aus Stutenurin gewonnen.

### **Was spricht für Hormonpflanzen statt Hormone?**

Inzwischen werden beide Hormone, leicht abgewandelt, synthetisch hergestellt. Und genau das scheint der Pferdefuß zu sein. Die allermeisten im Handel erhältlichen Hormonpräparate sind den körpereigenen Hormonen ähnlich (was aus patentrechtlichen Gründen womöglich

von der Pharmaindustrie so beabsichtigt wurde), aber eben nicht identisch. Es gibt Autoren, wie den schon erwähnten John Lee, die ausdrücklich vor der Verwendung solcher molekular abgewandelten Hormone warnen. Ihr Eingreifen in den Stoffwechsel sei noch viel zu wenig erforscht. Er zeigt in seinem Buch "Natürliches Progesteron" die Zusammenhänge auf, wie die Steroidhormone aus der Muttersubstanz Cholesterin gebildet werden und welche Synthesewege im Körper möglich sind. Und da soll es möglich sein, einzelne Molekülgruppen zu verändern, ohne ins Gesamtsystem einzugreifen? Viele gute Gründe, bei Hormonstörungen oder bei hormonell ausgelösten Erkrankungen oder Beschwerden so sanft wie möglich zu regulieren statt zu substituieren.

### **Hormontherapien sind in Verruf geraten**

Die neuere Diskussion um die Hormontherapie in den Wechseljahren bringt noch einen weiteren Aspekt mit ins Spiel. Nachdem 30 Jahre lang ohne Langzeitstudien Hormon"ersatz" an die Frau gebracht wurde, ohne zu hinterfragen, ob Frauen nicht auch mit weniger eingreifenden Mitteln gut durch den Wechsel kommen könnten, ist die Ernüchterung groß. Längerfristige Hormontherapie birgt große Risiken in sich. Frauen bezahlen den wohlmeinenden Gynäkologenrat mit erhöhten Krebs- und Infarkttraten. Allein gelassen mit Beschwerden, "Nehmen Sie das besser nicht mehr", wenden sie sich zunehmend von der Schulmedizin ab und suchen Unterstützung bei den Naturheilverfahren, den Heilpflanzen im Besonderen. Vor jeder Überlegung, welche Frauen von der Anwendung der Yams-Wurzel profitieren könnten, sollten wir uns in einem kleinen Exkurs zunächst klar machen:

### **Welche Rolle spielt das Progesteron im weiblichen Zyklus?**

Progesteron und Östrogen, die beiden Eierstockhormone regulieren mit Unterstützung übergeordneter Hormone aus der Hirnanhangsdrüse und dem Zwischenhirn den weiblichen Zyklus. Es gibt nur ein natürliches Progesteron, jedoch mehrere Östrogene (u.a. Östradiol, Östriol). Während das Östrogen in unterschiedlicher Höhe während des ganzen Zyklus ausgeschüttet wird, den Eisprung mitbewirkt und das Gebärmutter Schleimhautwachstum anregt, wird das Progesteron erst nach dem Eisprung (ca. am 14. Tag nach Beginn der Menstruation) vom sogenannten Gelbkörper, der umgewandelten Eihülle produziert. Östrogen und Progesteron wirken also in der zweiten Zyklushälfte zusammen.

Beide sind Steroidhormone, deren gemeinsame Vorstufe das Cholesterin ist. Der Körper kann das Progesteron in Östrogen umwandeln, aber nicht umgekehrt, eine spannende Tatsache. Heißt das doch, dass Gabe von Progesteron oder noch besser einer pflanzlichen Äquivalentes regulierend auf beide Hormone wirken kann.

### **Zivilisationskrankheit Östrogendominanz**

Wir alle, Frauen wie Männer, leiden tendenziell unter einem Östrogenüberschuß (Östrogendominanz) und einem relativen Progesteronmangel. Östrogenwirksame Umweltgifte in Pestiziden, Insektiziden und Kunststoffen, der trotz Verbots immer wieder festgestellte Einsatz des Östrogens in der Fleischmast, aber auch eine Belastung des Grundwassers mit Östrogen durch die weite Verbreitung der "Pille" sind hierfür verantwortlich zu machen. Durch biologische Ernährung und die Einschränkung des Fleischkonsums kann ein Teil der Belastung vermindert werden. Auch die Anregung der Leberfunktion durch Naturheilmittel kann einen gewissen Ausgleich schaffen. Bei Männern bewirken zu hohe zirkulierende Östrogenspiegel eine Verminderung ihrer Fruchtbarkeit.

### **Mögliche Folgen der Östrogendominanz für Frauen**

- Wassereinlagerungen
- Brustspannen, schmerzhaftes Brustknospen
- Migräne
- schwere Beine/Venenprobleme
- Depression

- unerfüllter Kinderwunsch durch erschwerte Einnistung des Eies
- unkontrollierbares Übergewicht
- Myome, Zysten
- erhöhter Blutdruck
- Akne
- Haarausfall
- verminderte sexuelle Lust
- Schmierblutungen in der 2. Zyklushälfte
- verkürzte Zyklen
- kalte Hände / Füße
- erhöhte Anfälligkeit für Brustkrebs

### **Progesteronmangel in den Wechseljahren**

Neben der erwähnten Symptomen, die durch ein hormonelles Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron ausgelöst werden, gerät das Progesteron auch im Zusammenhang mit den Wechseljahren mehr ins Blickfeld. Einige Autoren gehen davon aus, dass der beschleunigte Knochenabbau (Osteoporose), die Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, die Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, die Blasenschwäche eher auf verminderte Progesteronspiegel als auf zeitweiligen Östrogenmangel in den Wechseljahren zurückzuführen sind. Manche Symptome treten womöglich im Zusammenhang mit starken Schwankungen beider Hormone auf und, sprechen eher auf eine hormonausgleichende Therapie an, wie sie nur von den Heilpflanzen geleistet werden kann. Mit Sicherheit hängt die Verstärkung der weiter oben aufgezeigten Symptome des Östrogenüberschusses, wie sie bei manchen Frauen schon ab 35 auftritt, mit Progesteronmangel zusammen, da das Progesteron mit dem Älterwerden und den seltener werdenden Eisprüngen schneller absinkt als das Östrogen. Neuere Forschungen haben aufgezeigt, dass unmittelbar vor der letzten Menstruation, der Menopause, eher ein Östrogenüberschuss herrscht. Der Körper produziert Östrogen in geringen Mengen bis ans Lebensende in der Nebennierenrinde, den Eierstöcken und dem Fettgewebe, während der Progesteronspiegel gen Null geht.

### **Wilde Yamswurzel - *Dioscorea villosa***

Etymologie: der botanische Name leitet sich von Dioscorides ab, dem griechischen Heilkundigen des 1. Jahrhunderts

Volksnamen: Kolikwurzel, Rheumawurzel

Botanik: bis 6 m lange, sich windende Staude, herzförmige Blätter, grünliche Blütchen, bildet Wurzelknollen ähnlich wie ihre essbare Schwester *Dioscorea batatas*, die als Yamsgemüse auch bei uns erhältlich ist, sie ist ein Grundnahrungsmittel in Afrika und Mittelamerika

Inhaltstoffe: Steroidsaponine, besonders Dioscin (aus dem sich das Diosgenin, der progesteronähnliche Wirkstoff abspaltet), Alkaloide, Gerbstoffe, Stärke

Geschichte/Mythologie: bei den indigenen Völkern Nord- und Mittelamerikas bekannt als Verhütungsmittel, krampflösend bei Menstruations- und Wehenschmerzen, Diosgenin als Progesteronvorstufe 1936 von japanischen Wissenschaftlern entdeckt, in den Anfängen der hormonellen Kontrazeption und der Hormontherapie in den Wechseljahren Ausgangsstoff für die Progesteronssynthese

Heilwirkung: progesteronähnliche Wirkung, hormoneller Ausgleich auch in den Wechseljahren, harntreibend, krampflösend auf jede Art von Muskulatur, entzündungshemmend, antirheumatisch

Anwendung: Progesteronmangel bzw. Östrogendominanz mit allen Folgen wie PMS, Eierstockzysten, Myome etc., Wechseljahresbeschwerden mit Symptomen der Östrogendominanz, Osteoporoseprophylaxe, Menstruationsbeschwerden

Zubereitung: innerlich als Tinktur oder Fluidextract, getrocknete und pulverisierte Wurzel in Kapselform, äußerlich als Gel, Vaginalgel oder Creme (transdermale Anwendung)

Verwendete Pflanzenteile: *Dioscoreae rhizoma* (das Wurzelwerk der Yams)

Fertigpräparate: als Wild Yam Cream, Gel oder Kapseln in der Schweiz, Frankreich oder übers Internet erhältlich, in Deutschland nur als Nahrungsergänzung zugelassen

### **Bericht aus der Praxis**

Ermutigt durch viele positive Rückmeldungen nach Verwendung eines industriell hergestellten Wild-Yam-Gels aus den USA bei prämenstruellen und menopausalen Beschwerden und frustriert durch die Nichtverfügbarkeit eines vergleichbaren deutschen oder schweizerischen Präparates, gelang es im Rahmen einer von mir geleiteten Fachfortbildung "Frauennaturheilkunde mit Schwerpunkt Phytotherapie" im Jahr 2002, ein Yams-Wurzel-Gel selbst zu entwickeln. Da die Pflanze und ihre traditionelle Anwendung in indigenen Kulturen uns faszinierte, lag nahe, einen Selbstversuch zu starten und systematisch und über eine Zeit die Wirkung der Yams-Wurzel zu beobachten. Das selbst entwickelte Gel wurde von 20 mutigen Pionierinnen mit zum Teil prämenstruellen zum Teil wechseljahresbedingten Beschwerden über zwei Monate angewandt.

Die Arbeitshypothese lautete: Yams-Wurzel-Präparate können über ihren Gehalt an Diosgenin, einem progesteronähnlichen Wirkstoff, die Gelbkörperphase im weiblichen Zyklus unterstützen und entsprechend bei prämenstruellen Beschwerden hilfreich sein.

Da der Körper womöglich aus Progesteron Östrogen synthetisieren kann, sollte die Yams-Wurzel auch östrogenausgleichend wirken und damit Wechseljahresbeschwerden lindern.

### **Womit plagten sich die Yams-Pionierinnen?**

Ein Teil der Frauen klagte über prämenstruelle Beschwerden wie Brustspannen, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen, Schmierblutungen, Stimmungsschwankungen. Diese Beschwerden schienen sich mit den Jahren verstärkt zu haben. Das Alter dieser Gruppe lag zwischen 37 und 45 Jahren.

Die zweite Gruppe klagte über Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, gelegentlich verstärkte oder unregelmäßige Regelblutung, Schlafstörungen, nervöse Unruhe, wenig sexuelle Lust, Gewichtszunahme, Haut- und Schleimhauttrockenheit. Ihr Alter betrug zwischen 48 und 53 Jahren. Bei insgesamt 3 Frauen lagen Myome vor.

### **Erfolge stellen sich ein**

Aus der Gruppe der Frauen mit ausschließlich prämenstruellen Beschwerden hatten alle durch die Verwendung des Yamsgels deutlich weniger Brustspannen und Wassereinlagerungen. Schmierblutungen verschwanden. Auch seelische Symptome wie Unruhe, Stimmungsschwankungen wurden ebenso wie Kältegefühle gebessert.

Bei den Frauen mit Wechseljahresbeschwerden kamen wir zu folgenden Ergebnissen: Hitzewallungen konnten bei zwei Frauen positiv beeinflusst werden. Zwei Frauen berichteten über Gewichtsabnahme, zwei über eine Verbesserung ihrer sexuellen Lust.

Waren Frauen außerdem noch von prämenstruellen Beschwerden betroffen, verschwanden ihre Symptome komplett.

### **Was haben wir gelernt?**

Die Frauen mit prämenstruellen Beschwerden profitierten von Yams-Wurzel-Gel, in diesem Fall über die Haut angewandt, sehr. Sie erfuhren Linderung von Brustspannen, Wassereinlagerungen etc. Die Yams stellt damit eine echte Alternative zu den bislang häufig eingesetzten Mönchspfefferpräparaten dar, die bei manchen Frauen nur unzureichend wirken. Auch Frauen in den Übergangsjahren der „Prämenopause“ zwischen 40 und 50 verwendeten die Yams mit gutem Erfolg, sofern die Symptome der Progesteronschwäche überwogen. Die Erfolge bei „echten“ Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen waren bei unserem Versuch weniger deutlich. Auch wenn nach Beendigung dieser kleinen Untersuchung weitere positive Rückmeldungen eintrafen. Es bleibt dahingestellt, ob höhere Dosen pulverisierter Yamswurzel oder eines Yamswurzelextraktes in den Wechseljahren erfolversprechender wäre, das bescheidene Ergebnis also eine Folge der vorsichtigen Dosierung war.

## **Könnten auch Frauen mit Myomen von Yams-Wurzel profitieren?**

Myome sind häufig auftretende gutartige Geschwülste der Muskelschicht der Gebärmutter. Sie können je nach ihrer Lage mehr oder weniger Probleme bereiten. Grundsätzlich kann man mit Myomen leben, die häufig verstärkte Menstruation führt jedoch irgendwann zu einer Blutarmut, die Betroffenen verlieren ihre Kraft und Vitalität. Auch kann es zu Platzproblemen im Becken kommen, die Darm- oder Blasenfunktion kann beeinträchtigt sein. Myome sind eine der häufigsten Ursachen, warum Frauen zwischen 35 und 55 ihre Gebärmutter verlieren. Die Schulmedizin kennt keine andere als die chirurgische Therapie. Bestenfalls zur präoperativen Verkleinerung werden künstliche Wechseljahre eingeleitet, was „vor der Zeit“ nur über einen begrenzten Zeitraum möglich ist, ohne die Knochengesundheit zu gefährden. In den Wechseljahren hören Myome auf zu wachsen, die meisten schrumpfen sogar infolge des Absinkens des Östrogenspiegels. Ein Phänomen, das darauf hinweist, dass Myome östrogenabhängig wachsen, ein therapeutisches Gegengewicht mit Progesteron oder Progesteronpflanzen hilfreich sein könnte. Bei unseren Beobachtungen blieb außen vor, ob ein Myomwachstum durch die Behandlung mit Yams-Wurzel gestoppt werden könnte. Mit anderen Heilpflanzen, die z.B. die Leberfunktion unterstützen oder auch einfach nur die Begleitscheinungen vieler Myome wie verstärkte oder schmerzhafte Blutungen lindern, konnte schon manche Frau sich in die Wechseljahre „hinüberretten“. Eine Pflanze, die das Östrogenübergewicht eindämmt, könnte ein naturheilkundliches Behandlungskonzept ergänzen.

## **Kein Heilmittel ohne Schattenseiten**

Da die Yams-Wurzel bislang nicht wissenschaftlich untersucht wurde, liegen weder über ihre Wirkung noch über eventuelle Nebenwirkungen Ergebnisse vor. Was lernten wir darüber von den Yams-Pionierinnen?

In seltenen Fällen kann es an der Anwendungsstelle zu Hautrötungen kommen. Auch die Verschlechterung eines bereits erhöhten Blutdrucks ist beobachtet worden. Manche Frauen reagieren paradox mit einer Verstärkung ihrer Beschwerden. In allen diesen Fällen sollte die Yams nicht weiter verwandt werden. Anfängliche Übelkeit kann vergehen mit Reduzieren der Dosis, bei abendlicher Anwendung kann Yams-Wurzel anregend wirken.

Sie sollten auf mögliche noch unbekanntes Nebenwirkungen achten und gewahr sein, dass die Yamswurzel kein zugelassenes Arzneimittel darstellt, sie in Selbsthilfe und auf eigene Verantwortung verwendet wird.

Hormonpflanzen verlangen nach sehr individuellen Dosierungen und funktionieren nicht bei jeder Frau. Im Zweifelsfall sollten Sie sich mit Ihrer Behandlerin besprechen.

## **Was müssen Sie beachten, wenn Sie mit der Yams-Wurzel experimentieren wollen?**

Wie weiter oben erklärt, muss die Yams-Wurzel nicht den ganzen Zyklus über angewandt werden. Je nach Zykluslänge beginnen Frauen nach dem Eisprung mit der Einnahme bzw. Anwendung. Sie kann in Kapselform oder als Tinktur eingenommen, als Gel, Lotion oder Creme auf die Haut aufgetragen werden. In der Schweiz und den USA sind auch Vaginalgels im Handel. Ein Vorteil der Anwendung über die Haut ist, dass hierbei kein Substanzverlust über den "first pass" der Leber stattfindet, die gegebene Menge unmittelbar aufgenommen wird. Auf diese Weise kann sparsamer dosiert werden.

Folgen Sie bei der Anwendung folgendem Schema, und bedenken Sie, daß die geringste Dosis, die eine Linderung Ihrer Symptome bewirkt, die für Sie richtige ist. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge. Bei einer Tinktur ( 1:3 ) wären das 3 x 10 Tropfen. Ein Gel wird am besten morgens nach dem Waschen auf die angegebenen Hautstellen aufgetragen und sollte kurz einziehen. Eine Stunde nach Anwendung nicht duschen oder baden. Eventuell Hände waschen, da die Beigabe von ätherischem Öl die Schleimhäute, auch die Vaginalschleimhaut reizen kann.

Wenn Sie einen regelmäßigen Zyklus haben, nach dem Eisprung, also vom 15. Zyklustag bis zur nächsten Menstruation 1-2 x täglich eine kirschkerne große bis haselnuß große

Menge im täglichen Wechsel auf Brust, Bauch, Innenseite der Oberschenkel und Oberarme auftragen. Nähern Sie sich den Wechseljahren, die Blutungen werden seltener und Sie verspüren dennoch prämenstruelle Symptome, verwenden Sie die Yams-Wurzel in der ersten und pausieren in der zweiten Monatshälfte.

### **Altes Wissen –neu entdeckt**

Jedes Jahr kommen zu den bewährten und bestens untersuchten Heilpflanzen, die das deutsche Arzneimittelgesetz für Behandlungszwecke zulässt, Neuentdeckungen hinzu, für deren wissenschaftliche Erforschung wenig Gelder zur Verfügung stehen. Gleichzeitig steht die moderne Medizin vor Zivilisationsphänomenen, zu denen auch hormonelle Dysbalancen gehören, ohne langfristig unschädliche Heilmittel. Die Yams-Wurzel wird in anderen Kulturen schon lange und mit Erfolg verwendet. Nutzen wir sie auch in unseren Breiten.

Heide Fischer

### **Über die Autorin**

Heide Fischer ist Ärztin und Autorin des im Februar 2004 im Nymphenburger Verlag, München erschienenen „Frauenheilbuch“, in dem sie zu den häufigsten Frauenbeschwerden naturheilkundliche, psychosomatische und Selbsthilfetipps gibt.

Sie hält Vorträge und Seminare zu Frauengesundheitsthemen sowie mehrtägige Fortbildungen für Interessierte und Frauen in Gesundheitsberufen.