

## Yams

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.

Die Wild-Yams-Wurzel (*Dioscorea villosa*), auch „Mexican Yams“ genannt, wird unter anderem in der Volksmedizin der Azteken, Mayas, Indianer Nordamerikas und Chinesen seit langem eingesetzt. Die Indianer Mittelamerikas wenden sie bis heute an bei Regel- oder Wehenschmerzen. Die ganze Yamswurzel wirkt krampflösend, entzündungshemmend, anti-rheumatisch, harntreibend, cholesterinsenkend und gallefördernd. Die krampflösenden Eigenschaften unterstützen bei Muskelkrämpfen und Durchblutungsstörungen. Die harntreibenden Eigenschaften helfen bei Harnwegserkrankungen, die gallenflussfördernde Wirkung bei Gallenkoliken. Die Yamswurzel unterstützt bei Schilddrüsenunterfunktion, Nierenentzündung und Diabetes, bei Dickdarmentzündung und Divertikulitis und wird auch (in großen Mengen und nach einem bestimmten Einnahmeplan) zur Empfängnisverhütung eingesetzt. Wissenschaftlich bestätigt ist die apoptotische Wirkung (zelltödtend bei manchen Krebszellen). Außerdem stimuliert Yams die endokrinen Drüsen, senkt den Blutzucker und wirkt verjüngend.

Dieser Erfahrungsschatz ist beachtlich, wenn man bedenkt, dass er sich auf das Lebensmittel Yams bezieht. Heute haben wir eine um das 10-fache höhere Wirkstoffdichte durch die Anwendung von hochwertigen Extrakten. Das macht einen Versuch bei den erwähnten Beschwerden sinnvoll/lohnenswert, auch wenn nicht alles mit Studien erwiesen ist. Außerdem hat Diosgenin, der Hauptwirkstoff im Yams, zwei für die Gesundheit enorm wichtige Bedeutungen.

### **Yams 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 Yams positiv beeinflussen, auch hormonell bedingte Hautprobleme lassen sich bessern. Beim Mann ist eine gesunde Prostata vom hormonellen Gleichgewicht abhängig. Auch hier kann Yams also helfen.

Diosgenin ist dem körpereigenen Progesteron der Frau sehr ähnlich und wird in der Leber in Progesteron umgewandelt. Außerdem imitiert es Estrogen (estrogenmimetischer Effekt). In Versuchen ließ sich der die Knochendichte steigernde Effekt des Estrogens 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 Östrogens verhindern.

Die krebsschützende Wirkung von Pflanzenöstrogenen konnte in epidemiologischen Studien an breiten Bevölkerungsgruppen gezeigt werden. Völker, die besonders viel fermentiertes Soja oder Yams essen, erkranken weniger häufig an Prostata-, Brust- oder auch an Darmkrebs. In Südamerika werden sogar Unmengen davon verspeist, ist Yams doch in hohen Dosen und über einen langen Zeitraum ein wirksames Verhütungsmittel bei traditionell lebenden Völkern. Außerdem helfen Pflanzenhormone, die Knochendichte zu erhalten. Sie unterstützen die Jugendlichkeit von Haut und Haaren nach dem Wechsel. Alle zyklusabhängigen Frauenleiden wie schmerzhafte, ausbleibende oder unregelmäßige Regel, Zysten, Myome, ja sogar Endometriose sowie Wechseljahresbeschwerden und hormonell bedingte Gewichtszunahme können durch Pflanzenhormone gelindert werden und oft sogar ganz verschwinden.

Da alle erwähnten Pflanzenhormone die hier beschriebenen Wirkungen haben, aber es individuelle Unterschiede gibt, auf welches man besonders gut anspricht, kann man durch einen energetischen Test (etwa Muskeltest) entscheiden, zu welchem man am besten greift. In Frage kommen neben Yams auch Maca, Rotklee, Granatapfel oder Buntnessel. Nicht jedes Pflanzenhormon bietet die genau erforderliche Anregung, um Ungleichgewichte zu harmonisieren und auch wieder das richtige Verhältnis untereinander herzustellen. Daher empfiehlt sich energetisches Testen unbedingt, zusätzlich zum Hormonstatus.

### **Yams bei Stress und Burnout**

Yams 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 Nebennieren stimuliert. DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist ein natürliches Prohormon, das von den Nebennieren produziert wird. DHEA ist das Basishormon 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 Jugend, später zu Fettgewebe am Bauch, erhöhten Blutfettwerten und niedrigem Blutzuckerspiegel führen kann. Yams ist als Unterstützung der natürlichen Hormonproduktion für Frauen und Männer empfohlen, eventuell auch für Kinder, die langsam wachsen. Krebs- und AIDS-Patienten haben DHEA-Defizite. Yams regt das DHEA an, indem es Stress reduziert. DHEA und Cortisol sind Gegenspieler. Cortisol steigt an, wenn DHEA im Körper abnimmt und umgekehrt. Das ist einerseits unter Stress der Fall, häufig auch bei Nahrungsmittelintoleranzen etwa auf Histamin und andererseits tendenziell ab etwa 30 Jahren.

Yams ist aber auch direkt ein pflanzlicher DHEA-Spender. Die Abnahme von DHEA im Körper hängt eng mit der Alterung zusammen, bei 80-Jährigen macht es nur noch etwa 10 % bis 20 % 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.

### **Kennen Sie Ihren DHEA-Spiegel?**

Laut Studien kann DHEA schon bis zu 9 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 Tumorzellinduzierung 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 unterstützt bei:**

- Akne
- Alterung vorzeitiger
- Burnout
- Depression
- Endometriose
- Entsäuerung
- Entzündungen
- Erschöpfung – niedrigen DHEA-Werten
- Histaminintoleranz
- Hormonschwankungen
- Hormonersatz
- Impotenz
- Krebsvorbeugung
- Leistungssteigerung
- Nervosität
- prämenstruellem Syndrom
- Prostataerkrankungen
- Regelbeschwerden
- Schilddrüsenunterfunktion
- Stress
- Übergewicht (hormonell)
- Wechseljahrsbeschwerden
- Zyklusstörungen
- Zysten