

## Rotklee

Die Wirksamkeit von pflanzlichen Hormonen konnte in zahlreichen Studien sehr gut belegt werden. Es existieren viele Hinweise, dass Pflanzenhormone durchaus einen milden Ersatz für fehlende Hormone darstellen und Altersvorgänge bremsen können. Sie haben natürlich nicht die gleiche Stärke wie rezeptpflichtige Hormonpräparate, aber auch nicht deren Risiken und Nebenwirkungen. Auf welches Pflanzenhormon man besonders gut reagiert, ist individuell unterschiedlich. Manchmal muss man auch verschiedene ausprobieren, bis man das Richtige herausfindet (oder man testet gleich energetisch aus). In Frage kommen auch Granatapfel, Maca oder die Buntnessel.

Rotklee besitzt in der Natur den höchsten Anteil an pflanzlichen Estrogenen (früher Östrogene genannt), den Isoflavonen. In erster Linie sind das die Isoflavonoide Genistein und Daidzein, die den Estrogenen (weiblichen Hormonen) sehr ähnlich sind. Sie zeigen zwar eine schwächere Wirkung als körpereigene Estrogene, können aber bei verminderter Estrogenproduktion als Ergänzung dienen. Außerdem beugen sie hormonabhängige Beschwerden vor, wie etwa dem Knochenschwund im Alter.

Rotklee hilft bei den typischen Symptomen der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nervosität und Reizbarkeit aber auch bei generell zu geringer Estrogenproduktion. Erfreulicher Nebeneffekt: auch das Hautbild verbessert sich signifikant, weshalb Rotklee bei hormonell bedingter, leichter Akne und Alterung der Haut empfohlen wird. Außerdem werden die Elastizität der Haut und Schleimhäute verbessert und Regelschmerzen gelindert. Darüber hinaus sind Isoflavone in der Krebsvorbeugung (Brustkrebs) sinnvoll, da sich die Pflanzenhormone in die Rezeptorzellen für das aggressive Östradiol setzen und ein Andocken somit verhindern. Doch hier ist nicht restlos geklärt, ob es nicht auch negative Effekte in Bezug auf hormonabhängigen Brustkrebs geben kann.

### **Yams**

Eine interessante Beobachtung wurde in Bezug auf die Kombination von Rotklee und Yams gemacht. Wer auf Rotklee allein so gut wie gar nicht reagiert, hat oft gute Erfolge durch die Kombination von Rotklee mit Yams-Wurzel. Wahrscheinlich ergeben sich noch unbekannte Synergieeffekte. Selbst bei Endometriose, Myomen, unregelmäßigen Monatszyklen und Regelschmerzen kommt es mit der Kombination häufig zu enormen Verbesserungen.

Die Wild-Yams-Wurzel (*Dioscorea villosa*), auch 'Mexican Yams' genannt, wirkt krampflösend, entzündungshemmend, antirheumatisch, harntreibend und unterstützt die Leber. Wissenschaftlich bestätigt ist ihre zelltodanregende Wirkung bei manchen Krebszellen, und in-vitro-Versuche zeigen antirheumatische Wirkung. Weiters scheint Yams Cholesterin zu senken und die Oxidation der Blutfette zu reduzieren.

Yams enthält keine Progesteronvorläufer wie regelmäßig in naturtherapeutischen Veröffentlichungen behauptet wird. Industriell wird zwar das körpereigene Hormon Progesteron aus dem Hauptwirkstoff des Wild-Yams, dem Diosgenin, hergestellt, dem mensch-

lichen Körper fehlen aber die dafür notwendigen Enzyme. In Vitro Studien zeigten, dass sich Diosgenin zu einem gewissen Prozentsatz an den Progesteron-Rezeptor bindet, aber keine Progesteronwirkung zeigt. Trotz des fehlenden Progesteroneffektes ist Diosgenin ein therapeutisch wirksames Phytoestrogen, da es Estrogen imitiert (estrogen-mimetischer Effekt). In weiteren Versuchen ließ sich auch der die Knochendichte steigernde Effekt des Estrogens mittels Diosgenin reproduzieren. Somit unterstützt Yams die phytohormonelle Wirkung von Rotklee.

Dass Yams als Hormonersatz so beliebt ist, hat möglicherweise noch einen anderen Hintergrund. Die Yamswurzel hilft bei Dauerstress, weil sie regulierend auf körpereigene Basishormone wie etwa das DHEA wirkt. Da bei Stress die Hormonproduktion negativ beeinflusst wird, kann man sich die positive Wirkung auf die Hormone auch durch die Stressreduktion erklären.

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 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 Krebs-

sentstehung 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.

#### **Was bei Einnahme zu beachten ist**

Östradioldominanz, jedoch sind auch Progesteron fördernde Pflanzenstoffe mitenthalten.

#### **Rotklee + Yams unterstützen bei:**

- Akne
- Haarausfall
- Hormonersatz
- Hormonmangel
- Hormonschwankungen
- Krebs (Krebsschutz hormonabhängige Krebsarten)
- Osteoporose
- Prämenstruellem Syndrom
- Prostataerkrankungen
- Regelbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden
- Zysten