

YAMS

- Die Wild-Yams-Wurzel (*Dioscorea villosa*), auch „Mexican Yams“ genannt, wird unter anderem in der Volksmedizin der Azteken, Mayas, Indianer Nordamerikas und Chinesen eingesetzt
- Ihr Erfahrungsschatz zur Yams-Wurzel ist beachtlich, wenn man bedenkt, dass er sich auf das Lebensmittel Yams bezieht und nicht so viel vom Hauptwirkstoff Diosgenin enthalten ist wie in einem 10fach stärkeren Extrakt, den wir heute zur Verfügung haben

WIRKUNGEN

Hormonsystem der Frau:

- Wirkt durch seine Diosgenine hormonähnlich, wie die Isoflavone in Soja und Rotklee oder die Polyphenole in Granatapfel
- 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
- Wirkt vor allem Progesteron ähnlich, fördert die dem Progesteron zugeschriebenen Aufgaben im Körper

Knochen:

- Diosgenin steigert die Knochendichte wie Östrogen

Hormonsystem des Mannes:

- Das Diosgenin der Yams ist dem körpereigenen Progesteron sehr ähnlich und wird in der Leber in Progesteron umgewandelt. Außerdem imitiert es Östrogen
- Die Frau hat zwar mehr Progesteron, doch auch Männer benötigen Progesteron
- Progesteron hat keine geschlechtsspezifische Wirkung, dominiert bei Frauen die zweite Zyklushälfte und hat auch für den Mann vielseitige Bedeutung, ist etwa wichtig für die Durchblutung der Prostata, Gehirnfunktionen, Knochen, psychische Belastbarkeit, Stressverträglichkeit, Blutdruck und Entspannung, auch des Herzens
- Ab 40 Jahren sinken Testosteron, Progesteron und Östrogen oder es sinken Testosteron und Progesteron und Östrogen steigt an
- Eine gesunde Prostata ist aber vom hormonellen Gleichgewicht abhängig, zu dem die Yams beitragen kann
- Wirkt gezielt auf die Östrogenrezeptoren und beugt dadurch Osteoporose und Herzinfarkt vor

Leber:

- Fördert den Gallenfluss

Entzündungen:

- Entzündungshemmend und antirheumatisch

Gefäße:

- Wirkt cholesterinsenkend und entkrampfend auf die Gefäße

Muskulatur:

- Seine krampflösenden Eigenschaften unterstützen bei Muskelkrämpfen

Entwässerung:

- Die harntreibenden und entzündungshemmenden Eigenschaften helfen bei Harnwegserkrankungen und Nierenentzündung

Schilddrüse:

- Unterstützt bei Schilddrüsenunterfunktion

Diabetes:

- Leicht blutzuckersenkend

Darm:

- Entzündungshemmend bei Dickdarmentzündung und Divertikulitis

Empfängnisverhütung:

- Wird bei Naturvölkern auch (in großen Mengen, schon in der Pubertät beginnend und nach einem bestimmten Einnahmeplan) zur Empfängnisverhütung eingesetzt

Haut, Haare:

- Sehr wirksam bei hormonell und stressbedingten Hautproblemen
- Unterstützt die Jugendlichkeit von Haut und Haaren nach dem Wechsel

Stress und Burnout:

- Adaptogen, reduziert die schädlichen Effekte von Stress auf den Körper, weil Diosgenin die Produktion von DHEA in den Nebennierendrüssen stimuliert
- DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist immer dann niedrig, wenn Cortisol hoch ist. Leitsymptom für DHEA-Mangel: Müdigkeit und Erschöpfung
- DHEA hat erhebliche Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem, auf Stoffwechsel, Skelett, Haut und Haare. Daraus bildet die Nebenniere sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtshormone 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
- Diosgenin 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

Krebs:

- 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 prozentigen Rückgang der Tumorraten durch DHEA fest
- 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

ZU BEACHTEN

- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)