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. Sie wirkt krampflösend, entzündungshemmend, antirheumatisch, harntreibend, cholesterinsenkend und gallefördernd. Die krampflösenden Eigenschaften unterstützen bei Muskelkrämpfen und Durchblutungsstörungen. Die harntreibenden Eigenschaften helfen bei Harnwegserkrankungen, die Gallenfluss fördernde Wirkung bei Gallenkoliken. Yams unterstützt bei Schilddrüsenunterfunktion, Nierenentzündung und Diabetes, bei Dickdarmentzündung und Divertikulitis und wurde auch zur Empfängnisverhütung eingesetzt. Wissenschaftlich bestätigt ist die apoptotische Wirkung (zelltodanregend bei manchen Krebszellen).

Dieser Erfahrungsschatz ist beachtlich, wenn man bedenkt, dass er sich auf das Lebensmittel Yams bezieht. Heute haben wir eine ums 10fache höhere Wirkstoffdichte durch die Anwendung von hochwertigen Extrakten. Das macht einen Versuch bei den erwähnten Beschwerden sinnvoll, auch wenn nicht alles mit Studien erwiesen ist.

Außerdem hat Diosgenin, der Hauptwirkstoff von 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, wozu Yams beitragen kann.

Trotz der phytohormonellen Wirkung ist Yams kein Progesteronvorläufer, wie regelmäßig behauptet wird. Industriell wird zwar aus dem Wirkstoff Diosgenin das Hormon Progesteron hergestellt, dem menschlichen 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. Trotzdem ist Diosgenin ein therapeutisch wirksames Phytoestrogen, da es Estrogen imitiert (estrogenmimetischer Effekt). In weiteren Versuchen ließ sich auch der die Knochendichte steigernde Effekt des Estrogens mittels Diosgenin reproduzieren.

Pflanzenestrogene wirken gezielt auf die Estrogenrezeptoren und beugen dadurch Osteoporose und Herzinfarkt vor. Vor Brust- und Unterleibskrebs der Frau und Prostatakrebs beim Mann schützen sie, indem sie sich in bestimmte Estrogenrezeptoren setzen und so ein Andocken des körpereigenen, aggressiveren Östradiols verhindern.

Die krebsschützende Wirkung von Pflanzenestrogenen konnte in epidemiologischen Studien an breiten Bevölkerungsgruppen gezeigt werden. Völker, die besonders viel Soja oder Yams essen, erkranken weniger häufig an Prostata-, Brust- oder auch an Darmkrebs. Ändern sie ihre Ernährungsgewohnheiten, wie das etwa bei Japanern, die in die USA ausgewandert sind, untersucht wurde, steigt ihr Risiko an hormonabhängigen Krebsarten zu erkranken, auf jenes der dort lebenden Bevölkerung an.

Da alle erwähnten Pflanzenhormone die hier beschriebenen Wirkungen haben, sollte ein energetischer Test entscheiden, zu welchen man greift. Übrigens kommen als Krebsschutz bei Mann und Frau auch noch Omega 3 Fettsäuren und Antioxidantien (Granatapfel, Selen, Curcuma) in Frage. Omega 3 Fettsäuren sind Gegenspieler der entzündungsfördernden Omega 6 Fettsäuren und der Arachidonsäure. (Omega 6 Fettsäuren überwiegen in Sonnenblumen- und Maiskeimöl, daher sind Rapsöl und Olivenöl zu bevorzugen. Arachidonsäure entsteht durch Fleischgenuss). Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl haben den entscheidenden Vorteil zusätzlich noch stark antioxidativ zu wirken.

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 Nebennierendrüsen stimuliert. DHEA, „das Hormon der Jugend", ist ein natürliches Prohormon, das von den Nebennieren produziert wird. Daraus bildet der Körper sowohl weibliche Geschlechtshormone als auch männliche und darüberhinaus das Wachstumshormon IGF. Darum ist Yams als Unterstützung der natürlichen Basis für die körpereigene Hormonproduktion nicht nur für Frauen empfohlen, sondern auch für Männer. DHEA steht dabei im gegensätzlichen Verhältnis zu Cortisol. Cortisol steigt an, wenn DHEA im Körper abnimmt. Das ist einerseits unter Stress der Fall und andererseits tendenziell ab etwa 30 Jahren.

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 Funktionen bei der Zellerneuerung. Es ist außerdem wichtig, 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 bei zunehmendem Alter.

Yams unterstützt bei

- Zyklusstörungen
- Wechseljahrbeschwerden
- Regelschmerzen
- Hormonellen Hautproblemen
- Gewichtsabbau
- Niedergeschlagenheit
- mangelnde Libido
- Hormonmangel
- Stress
- Erschöpfung und Burnout
- Vorzeitiger Alterung
- Schilddrüsenunterfunktion
- Krebsrisiko (Brust-, Eierstock-, Prostata-, Darmkrebs)

Verfasserin:
Dr. Doris Ehrenberger, A-8382 Mogersdorf 159