

Yams

Natürliche Diosgenin-Quelle zum Hormonausgleich



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Yamswurzel-Extrakt	300,00 mg	**
Yamswurzelpulver	50,00 mg	**
davon Diosgenin	61,00 mg	**
Acerolafrucht-Extrakt	45,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Yams

Die Wild-Yams (*Dioscorea villosa*) ist eine traditionelle Medizinpflanze aus Nordamerika mit herzförmigen Blättern. Das Rhizom der Gattung Mexican Wild Yams zeichnet sich durch den höchsten Gehalt des natürlichen Phytohormons Diosgenin aus.

Diosgenin

Diosgenin besitzt hormonähnliche Wirkungen, die dem körpereigenen Geschlechtshormon Progesteron ähnlich sind. Yams kann dadurch auf natürliche Weise Einfluss auf den weiblichen und männlichen Hormonhaushalt bei hormonellen Ungleichgewichten während der Pubertät, Geschlechtsreife und in der Menopause bzw. Andropause nehmen.

Progesteron

Das Gelbkörperhormon Progesteron ist ein weibliches Steroidhormon. Der Körper kann Progesteron in Östrogen umwandeln, aber nicht umgekehrt. Progesteron wird nach dem Eisprung im Gelbkörper der Eierstöcke und während der Schwangerschaft in der Plazenta sowie in der Nebennierenrinde hergestellt.

Gemeinsam mit Östrogen ist Progesteron für die Regulation des weiblichen Zyklus verantwortlich. Männer produzieren ebenfalls Progesteron in der Nebennierenrinde und in den Hoden. Es ist für die

Beweglichkeit der Spermien sowie für deren Fähigkeit, in eine Eizelle einzudringen von Bedeutung.

Hormonausgleich durch Diosgenin

- **Zyklusstörungen:** Progesteron ist in der zweiten Zyklushälfte dafür zuständig, die Gebärmutter-schleimhaut für eine Einnistung der Eizelle aufzubauen und vorzubereiten. Bei einem Mangel an Progesteron kann es daher u.a. auch zu Zyklusstörungen kommen. Die Einnahme der Yamswurzel kann dieses hormonelle Ungleichgewicht ausgleichen. Der Zyklus kann sich wieder normalisieren, indem zum richtigen Zeitpunkt wieder die Hormone im Körper produziert werden.
- **PMS:** Diosgenin erweitert die Blutgefäße, wirkt entspannend und krampflösend sowie schmerzlindernd. Die typischen Symptome des Prämenstruellen Syndroms (PMS) wie Unterleibsschmerzen, Brustspannen oder Stimmungsschwankungen können dadurch gelindert werden. Um die krampflösende Wirkung während der Menstruation zu verstärken, sollte zusätzlich noch Vitamin C eingenommen werden.
- **Wechseljahrsbeschwerden:** Die ersten Symptome der Wechseljahre werden durch ein hormonelles Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron ausgelöst. Dabei verursacht vor allem der sinkende Progesteronspiegel am Beginn der Wechseljahre Beschwerden wie:

1. Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Ungeduld
2. Hitzewallungen, Müdigkeit, Schlafstörungen
3. Spannungsschmerzen in den Brüsten, Hautprobleme
4. Starke Zyklusschwankungen, Menstruationsschmerzen
5. Gewichtszunahme
6. Trockenheit der Haut und der Schleimhäute

Diosgenin kann Frauen bei der hormonellen Umstellung während der Menopause unterstützen (1,2) und physische wie psychische Beschwerden lindern. Symptome wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, vaginale Trockenheit und Zyklusstörungen können dadurch verbessert werden (3).

- **Verbesserung des Hautbildes:** Da Progesteron zu den Gestagenen zählt, nimmt es auch Einfluss auf eine Talgproduktion der Haut. Bei einer übermäßigen Talgproduktion wirkt sich die ausgleichende Wirkung von Diosgenin positiv auf Hautunreinheiten aus. Natürliche Gerbstoffe der Yamswurzel beeinflussen ebenfalls das Hautbild indem sich die Hautporen schließen und ein Austrocknen der Haut verhindern. Das Hautbild wirkt ebenmäßig ohne grobe Poren. Yams enthält zudem entzündungshemmende Pflanzenstoffe, die ein schnelleres Abklingen von Hautunreinheiten unterstützen.

- **Stress und Zellregeneration:** Diosgenin stimuliert die Produktion von DHEA (DeHydroEpiAndrosteron) in den Nebennieren. DHEA dient dem Körper zur Bildung der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone und des Wachstumshormons IGF. In der Wissenschaft gilt DHEA als zellverjüngend und kann den Alterungsprozess verlangsamen. Zudem ist es ein natürlicher Gegenspieler des Stresshormons Cortisol.

Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zu einem kontinuierlichen Absinken der körpereigenen DHEA-Produktion. Ein niedriger DHEA-Spiegel wird mit Fettleibigkeit, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und abnehmender Leistungsfähigkeit im Alter in Verbindung gebracht (6). Da Diosgenin ebenfalls die körpereigene DHEA Produktion stimuliert, hilft die Yamswurzel in Stresssituationen wie auch bei Depressionen entspannend und ausgleichend. Zugleich wird die Libido gefördert und der Alterungsprozess verlangsamt.

- **Osteoporose:** Osteoporose (Knochenschwund) ist eine degenerative Alterserscheinung des Knochens, die durch einen sukzessiven Verlust der Knochensubstanz gekennzeichnet ist. Aufgrund der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren sind Frauen besonders häufig von Altersosteoporose betroffen. Neben Östrogenen wirkt auch Progesteron ausgleichend auf den Knochenstoffwechsel und schützt damit vor Osteoporose. Progesteron formt aus Knochen-Stammzellen neue Knochennester und fördert die Ausreifung zu Knochenzellen (4).

Studien zeigen, dass Frauen in der Menopause durch die Einnahme der Wild Yams-Wurzel signifikant ihre Knochendichte steigern können. Teile der mexikanischen Bevölkerung, die Wild Yams täglich verzehren, weisen daher eine höhere Knochendichte auf. Diosgenin trägt somit zur Erhaltung gesunder Knochen und zur Vorbeugung von Osteoporose bei (5).

- **Tumorerkrankungen:** Den Phytostoffen der Yamswurzel wird auch eine krebsschützende Wirkung nachgesagt. Epidemiologische Studien zeigen, dass Völker mit yams- und sojareicher Ernährung, weniger häufig an Prostata-, Brust- oder auch an Darmkrebs erkranken. Progesteron blockiert die Produktion von DHT (Dihydrotestosteron), das die gutartige Prostatavergrößerung sowie das Wachstum des Prostatakarzinoms angeregt. Eine Progesteron-Therapie führt daher zur Reduktion einer gutartigen Prostatavergrößerung (7).

Praxishinweis

Reinsubstanzen: Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

In der therapeutischen Praxis sollten Yams-Extrakte mit einem hohen Diosgeningehalt verwendet werden. Ideal sind daher Yams-Komplexe aus Wurzelextrakten (20% Diosgenin) und Wurzelpulver (2% Diosgenin).

Die Bioverfügbarkeit von Diosgenin kann durch Vitamin C verbessert werden. Für den naturheilkundlichen Einsatz ist eine natürliche Form von Vitamin C empfehlenswert. Die Acerola-Kirsche zählt zu den besten natürlichen Vitamin C-Quellen und enthält neben einer Vielzahl gesundheitsfördernder Nährstoffe ebenso eine Reihe aktiver sekundärer Pflanzenstoffe.

Anwendungsempfehlung

Aufgrund der milden natürlichen Wirkung ist Yams auch zur dauerhaften Einnahme geeignet.

Die volle Wirkung von Yams zeigt sich allerdings erst nach einer regelmäßigen Einnahme über einen Zeitraum von zumindest 3 Monaten.

Erhaltungsdosis zur Erhaltung des Hormonhaushaltes:

- Frauen: Täglich 1 Tagesdosis
- Männer: Jeden zweiten Tag 1 Tagesdosis

Aufbaudosis zum Ausgleich eines gestörten Hormonhaushaltes:

- Frauen (ab 40. Lebensjahr):
Täglich 3 x 1 Tagesdosis
- Männer (ab 50. Lebensjahr):
Täglich 1-2 x 1 Tagesdosis

Indikationsspezifische Besonderheiten

- **PMS:** Ab dem 14. Tag des Zyklus bis zur Periode täglich 3 x 1 Tagesdosis
- **Wechselbeschwerden:** Während der ersten 22 Tage des Zyklus täglich 3 x 1 Tagesdosis. Danach bis zum Beginn der Periode täglich 2 x 1 Tagesdosis.

Anwendungsbereich

1. Progesteronmangel und Mangelsymptome
2. Hormonelle Schwankungen: Zyklusstörungen und Regelschmerzen
3. Prämenstruelles Syndrom (PMS): Depressionen, Nervosität und Spannungen der Brüste
4. Wechseljahrsbeschwerden
5. Hormonelle Hautprobleme
6. Stress, Niedergeschlagenheit und Erschöpfung
7. Osteoporose
8. Begleitend und präventiv bei Tumorerkrankungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

L-Tyrosin hebt die Stimmung und hilft bei Müdigkeit und Stress, v.a. in den Wechseljahren, siehe Nährstofftipp 20032124.

Wechselwirkungen

Yams sollte nicht von Frauen mit Gebärmutterhalskrebs und nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden!

Literatur

- 1) Komesaroff PA, et al (2001). Effects of wild yam extract on menopausal symptoms, lipids and sex hormones in healthy menopausal women. *Climacteric*. 4(2):144-50
- 2) Wu WH, et al (2005). Estrogenic effect of yam ingestion in healthy postmenopausal women. *J Am Coll Nutr*. 24(4):235-43.
- 3) Carroll DG (2006). Nonhormonal therapies for hot flashes in menopause. *Am Fam Physician*. 73(3):457-64.
- 4) Chiang SS, et al (2011). Osteoprotective effect of *Monascus*-fermented *dioscorea* in ovariectomized rat model of postmenopausal osteoporosis. *J Agric Food Chem*. 59(17):9150-7.
- 5) Wong KL, et al (2015). A Novel, Stable, Estradiol-Stimulating, Osteogenic Yam Protein with Potential for the Treatment of Menopausal Syndrome. *Sci Rep*. 5:10179.
- 6) Araghiniknam M, et al (1996). Antioxidant activity of *dioscorea* and dehydroepiandrosterone (DHEA) in older humans. *Life Sci*. 59(11):PL147-57.
- 7) Nie C, et al (2016). Diosgenin induced autophagy and apoptosis in a human prostate cancer cell line. *Mol Med Rep*. 14(5):4349-4359.