



Wild Yam wirkt gegen Osteoporose und Östrogendominanz

Wild Yam: Das Verhütungsmittel amerikanischer Ureinwohner

[Wild Yam](#) gehört zu den Yamswurzelgewächsen. Sie sind mit rund 800 Arten vor allem in tropischen Regionen zu finden und dienen dort als Nahrungs- und [Heilpflanze](#) - früher und auch heute noch.

Am bekanntesten ist die Art [Mexican Wild Yam](#), die ursprünglich aus Mittel- und Nordamerika stammt, inzwischen aber auch in anderen Teilen der Welt kultiviert und genutzt wird.

Von den weiblichen Ureinwohnern Amerikas wurde Wild Yam einst [vor allem als Verhütungsmittel](#) und als Mittel bei sämtlichen Frauenbeschwerden eingesetzt, während Männer auf ihre verjüngende und stärkende Wirkung schworen.

Wild Yam: Der Ahn der Antibabypille

So unglaublich es für uns heute klingen mag, mit einer Pflanze zu verhüten, so ist es doch gerade diese Pflanze, ohne die es die moderne [Antibabypille](#) vermutlich gar nicht geben würde.

In den 1930er Jahren versuchten Wissenschaftler künstliches [Östrogen](#) und [Progesteron](#) zu synthetisieren, um daraus ein Mittel zur [Verhütung](#) zu schaffen. Zwar erreichten sie ihr Ziel, jedoch nur unter Verwendung extrem teurer Rohstoffe. An eine wirtschaftliche Verwendung der Hormone war zu dieser Zeit noch nicht zu denken.

Der Durchbruch gelang erst im Jahr 1942 dem amerikanischen Chemiker [Russell Marker](#). Er stiess auf der Suche nach einer Pflanze mit reichlich hormonähnlichen Substanzen auf Wild Yam. Aus der Wurzel der Pflanze isolierte er den Stoff Diosgenin - eine Vorstufe des Progesterons - und konnte dieses Diosgenin im Labor in natürliches Progesteron umwandeln. Schon bald darauf startete die Produktion der ersten Antibabypillen. (Das benötigte Östrogen gewann man aus Stutenurin).

Wild Yam zur Verhütung

Obwohl die Urform der Antibabypille ohne Wild Yam undenkbar gewesen wäre, basiert der verhütende Effekt der Wurzel auf einem ganz anderen Mechanismus als jener der Pille.

Diosgenin wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch nicht die einzige Substanz in Wild Yam sein, die - wenn überhaupt - einen verhütenden Effekt mit sich bringt. Viel wahrscheinlicher ist ein Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe, die man noch gar nicht alle kennt.

Denn nach wie vor streiten sich Wissenschaftler darüber, ob der menschliche Organismus in der Lage ist, Diosgenin aus Wild Yam in Progesteron umzuwandeln oder nicht - und Diosgenin allein verhütet nun einmal nicht.

Man weiss also keineswegs, was genau in Wild Yam verhüten könnte. Doch wird der folgende Mechanismus vermutet: Wild Yam sorgt im Gebärmutterhals für die Bildung eines natürlichen Schutzschleims, an dem die Spermien abrutschen und so die Eizelle nicht mehr erreichen können.

Die Antibabypille hingegen verändert den Hormonhaushalt so, dass es gar nicht erst zum Eisprung kommt und auch die Eileiter lahmgelegt sind, was bei Wild Yam natürlich nicht der Fall ist.

Voraussetzungen für die verhütende Wirkung von Wild Yam

Damit Wild Yam auch wirklich verhütet, so heisst es, müsse man einige Bedingungen erfüllen. So muss man zunächst einmal sehr geduldig sein. Denn die verhütende Wirkung soll sich bei einer täglichen Einnahme erst nach etwa 6 bis 12 Monaten entfalten - ganz besonders bei noch sehr jungen Frauen.

Zwar heisst es an manchen Stellen, die verhütende Wirkung trete bereits nach 9 Wochen ein, weil dann der schützende Schleim aufgebaut sei, doch zeigen Erfahrungsberichte (Baby kam trotz Wild Yam), dass dem eben



nicht in jedem Fall so ist.

Eine weitere Bedingung, die Wild Yam an die Frau stellt, ist, dass sie eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise praktizieren sollte. Denn Wild Yam verhüte bei Naturvölkern unter anderem deshalb, weil diese so naturnah und gesund leben würden.

Das Rauchen hingegen, Alkohol, Zucker, Übergewicht und zu wenig Bewegung sollen - so heisst es - die Wirkung von Wild Yam beeinträchtigen, so dass es trotz regelmässiger Einnahme von Wild Yam zu einer Schwangerschaft kommen kann, wenn man einem dieser Laster nachgeht.

Echte Studien, die belegen würden, dass Wild Yam tatsächlich ein wirkungsvolles Verhütungsmittel für Frauen sein kann, gibt es folglich nicht, denn kaum eine (junge) Frau würde derart konsequent leben, dass man ihr guten Gewissens die Verhütung mit Wild Yam empfehlen könnte.

Verfechter der Yamswurzel berufen sich somit lediglich auf die Jahrhunderte alte Tradition vieler Naturvölker und auf die Erfahrungsberichte von Frauen aus unserer Zeit, wovon es jedoch positive wie negative gibt.

Erfahrungen einer Hebamme mit Wild Yam zur Verhütung

Die Hebamme [Willa Shaffer](#) zeichnete in ihrer Broschüre "Wild Yam: Birth Control Without Fear" (Wild Yam: Geburtenkontrolle ohne Angst) ihre Erfahrungen mit Wild Yam auf. Sie empfiehlt ihren Patientinnen die Einnahme von 3000 mg Wild Yam täglich, wobei morgens und abends jeweils 1500 mg Wild Yam in Kapselform genommen werden.

Laut den Berichten von Shaffer konnten beinahe 100 Prozent der Frauen allein mit Wild Yam verhüten. Hierbei müsse jedoch auf die Qualität des Produktes geachtet werden, damit es sich beispielsweise nicht um eine erhitzte Yamswurzel, sondern um ein Wild-Yam-Produkt in Rohkostqualität handelt.

Während nun also die verhütende Wirkung von Wild Yam nicht wirklich gesichert ist, verhält es sich mit ihrer knochenstärkenden Wirkung ganz anders. Hier gibt es mehrere Studien, die zeigen konnten, dass Wild Yam einen sehr guten Einfluss auf die Knochengesundheit hat, was besonders für Frauen während und nach den [Wechseljahren](#) interessant ist.

Wild Yam zur Prävention von Osteoporose

An der *Harvard Medical School* in Boston testete man im Jahr 2010 ein Kombinationsmittel (*Drynol Cibotin*) aus acht verschiedenen knochenstärkenden Heilpflanzen, die alle seit vielen Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM zur Behandlung der Osteoporose eingesetzt werden - darunter die chinesische Engelwurz, der glänzende Liguster, der Tragant und natürlich Wild Yam.

Die Ergebnisse der Studie waren sehr positiv, zeigte sich doch darin, dass die Heilpflanzen ganz signifikant die Vermehrung der knochenbildenden Zellen (Osteoblasten) anregen und gleichzeitig deren verstärkten Untergang - wie es bei [Osteoporose](#) der Fall ist - verhindern.

Zusätzlich entdeckte man, dass die Pflanzen die [Calciumaufnahme in die Knochen](#) verbesserten - sowohl kurz- als auch langfristig. Auch die Bildung von zwei für den [Knochenaufbau](#) wichtigen Schlüsselproteinen wurde von den Heilpflanzen deutlich angeregt (Kollagen I und Laminin B2).

Die Forscher erklärten daraufhin, dass die knochenstärkenden Heilpflanzen entweder allein oder in Kombination mit Vitalstoffen zur Vorbeugung von Osteoporose eingesetzt werden können.

Ein Jahr später (2011) zeigten koreanische Wissenschaftler, dass Diosgenin aus Wild Yam die Knochenaktivität merklich erhöhen konnte. Auch sie stellten fest, dass Wild Yam die Knochenbildung insbesondere durch die verstärkte Produktion von Kollagen I und anderen Proteinen förderte, die allesamt für eine gute Knochengesundheit verantwortlich sind.

Und im Jahr 2014 veröffentlichte das Fachjournal *Preventive Nutrition und Food Science* ebenfalls einen Artikel koreanischer Forscher. Sie bestätigten die vorherigen Ergebnisse und schrieben, dass sowohl die Wild Yam Wurzel



als auch die Rinde die Knochenfunktion aktivieren.

Unter dem Einfluss von Wild Yam werde - so die Forscher - die Knochenmatrix stärker mineralisiert, was bedeutet, dass mehr Calcium in das neu aufgebaute Knochengewebe eingebaut werden kann.

Woher diese knochenstärkende Wirkung von Wild Yam herrührt, ist nicht gewiss. Gewiss ist jedoch, dass das hormonelle Ungleichgewicht in den Wechseljahren eine Osteoporose fördert. Wenn nun Wild Yam - wie man vermutet - eine hormonausgleichende Wirkung mit sich bringt, könnte dies den positiven Einfluss auf die Knochen erklären.

Wild Yam in den Wechseljahren

Manche Experten sind sich inzwischen sicher, dass die typischen Wechseljahresbeschwerden (Trockenheit der Haut und Schleimhäute, Blasenschwäche, Osteoporose etc.) auch nicht oder nicht immer auf einen reinen Östrogenmangel, sondern vielmehr auf eine sog. Östrogendominanz zurückzuführen sind.

Das bedeutet, dass das ausgewogene Verhältnis zwischen Östrogen und Progesteron zugunsten des Östrogens gestört ist. Die betroffene Frau kann natürlich dennoch zu wenig Östrogen besitzen. Wenn aber im Verhältnis zum noch übriggebliebenen Östrogen viel weniger Progesteron vorhanden ist, spricht man auch hier - trotz Östrogenmangels - von einer Östrogendominanz.

Überdies muss bedacht werden, dass der Progesteronspiegel in den Wechseljahren viel schneller sinkt als der Östrogenspiegel. Denn selbst nach den Wechseljahren werden immer noch gewisse Östrogenmengen in der Nebennierenrinde, dem Fettgewebe und den Eierstöcken gebildet, während die körpereigene Produktion des Progesterons nahezu gänzlich eingestellt wird. Folglich sollte dem Progesteron zunächst viel mehr Aufmerksamkeit entgegengebracht werden als dem Östrogen.

Wild Yam nun wird aufgrund seines Diosgingehalts eine progesteronähnliche Wirkung nachgesagt, so dass die Pflanze auf diese Weise sanft einer Östrogendominanz entgegenwirken kann und bei ersten Wechseljahresbeschwerden ein Versuch wert ist.

Denn die üblicherweise verschriebenen synthetischen Hormone können starke Nebenwirkungen mit sich bringen - angefangen bei Brustkrebs bis hin zu Thrombosen und Herz-Kreislaufbeschwerden.

Wild Yam: Alternative zu Hormontherapien?

[In der Schulmedizin](#) werden gerne bevorzugt Östrogene verabreicht, um den für die Wechseljahre so typischen Östrogenmangel zu kompensieren, während man eine mögliche Östrogendominanz völlig ignoriert. Wird auch Progesteron gegeben, so geschieht dies meist ebenfalls in synthetischer Form.

Inzwischen ist jedoch die Möglichkeit der sog. bioidentischen Hormone nicht mehr ganz so unbekannt und auch manche Ärzte raten mittlerweile dazu. Dabei handelt es sich um Hormone, die mit den körpereigenen absolut identisch sind. Doch können natürlich auch diese bioidentischen Hormone Nebenwirkungen mit sich bringen, wenn sie für die einzelne Frau nicht richtig dosiert sind.

Bei nur schwachen Wechseljahresbeschwerden ist es daher eine gute Idee, zunächst einmal sanfte und nebenwirkungsfreie pflanzliche Mittel zu testen, wie z. B. Wild Yam.

Nun ist aber eine Östrogendominanz noch lange nicht nur ein Problem von Frauen in den Wechseljahren. Stattdessen handelt es sich um eine sehr weit verbreitete, aber leider häufig unerkannte Ursache vieler Frauenbeschwerden, die oft das ganze Leben stark belasten.

Wild Yam bei Östrogendominanz und PMS

Östrogendominanz ist somit ein sehr häufiges Problem bei Frauen nahezu jeder Altersstufe, ja und nicht selten auch bei Männern. Denn Chemikalien aus der Umwelt haben eine östrogenähnliche Wirkung, so dass wir alle von Östrogenen umgeben sind bzw. von Stoffen, die die Wirkung von Östrogenen imitieren können.



Die Östrogendominanz kann sich bei Frauen in äusserst zahlreichen Symptomen äussern. Einige davon werden in ihrer Gesamtheit auch unter dem [Prämenstruellen Syndrom](#) (PMS) zusammengefasst:

- [Migräne](#)
- Spannungsgefühle in den Brüsten
- [Depressionen](#) und starke Stimmungsschwankungen
- [Schlafstörungen](#)
- Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- [Wassereinlagerungen](#)
- Myome und Zysten
- Verkürzte Zyklen und Schmierblutungen in der 2. Zyklushälfte
- [Unfruchtbarkeit](#)
- Hautbeschwerden wie z. B. [Akne](#)
- [Haarausfall](#)

Offizielle Studien liegen zur Wirkung von Wild Yam bei Östrogendominanz und PMS nicht vor. Doch die Ärztin und Heilpflanzenexpertin Heide Fischer, die sich auf Frauen-Naturheilkunde spezialisiert hat, führte eine eigene kleine "Studie" durch, die sie auf ihrer Webseite beschreibt:

Wild Yam: Ideal beim Prämenstruellen Syndrom

Im Rahmen einer von Heide Fischer geleiteten Fachfortbildung "Frauennaturheilkunde mit Schwerpunkt Phytotherapie" entwickelte sie im Jahr 2002 ein Yams-Wurzel-Gel, das 20 freiwillige Frauen mit prämenstruellen bzw. menopausalen Beschwerden zwei Monate lang anwandten.

Es zeigte sich nun, dass die Frauen mit prämenstruellen Beschwerden eine deutliche Besserung bei fast allen Symptomen erfuhren, ob es sich nun um Brustspannen und Wassereinlagerungen oder um Stimmungsschwankungen und Schmierblutungen handelte.

Auch bei den Wechseljahresbeschwerden kam es zu Besserungen, insbesondere zu Beginn der Wechseljahre, wenn zudem noch prämenstruelle Probleme vorhanden waren.

Handelte es sich jedoch um die fortgeschrittenen Wechseljahre mit Hitzewallungen etc., dann zeigten sich die Erfolge durch Wild Yam weniger deutlich. Doch war natürlich auch nicht gewiss, ob hier nicht vielleicht einfach eine höhere Dosis erforderlich gewesen wäre oder eine längere Anwendungsdauer.

Wild Yam als Antioxidans gegen Arteriosklerose



[Arteriosklerose](#) ist ein Problem im mittleren bis höheren Alter, also dann, wenn auch eine Osteoporose drohen könnte. Wer nun an eine Osteoporose-Prophylaxe mit Wild Yam denkt, könnte somit zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, da Wild Yam auch gleichzeitig die Blutgefäße vor Ablagerungen schützen kann. Darauf deutete zumindest eine Untersuchung aus dem Jahr 2005 hin, die an der *China Medical University* durchgeführt wurde.

Drei Probandengruppen mit Arteriosklerose erhielten dabei entweder einen [Cholesterinsenker](#), Wild Yam oder dienten als Kontrollgruppe, die gar nichts einnahm. Man stellte fest, dass bei der Kontrollgruppe 80 Prozent der Gefäßwände (in der Aorta) von Ablagerungen bedeckt waren, während es in der Wild Yam Gruppe nurmehr 40 Prozent waren, so dass man davon ausgeht, dass Wild Yam eine sinnvolle Massnahme zur Reduzierung von Arteriosklerose darstellt.

Wild Yam: Das Fazit

Wild Yam ist eine hervorragende zusätzliche Massnahme zur [Osteoporose-Prävention](#), die gleichzeitig die Blutgefäße vor Ablagerungen schützen kann.

Für leichte Wechseljahresbeschwerden kann Wild Yam ebenfalls eine Hilfe sein, besonders wenn diese mit einer Östrogendominanz einhergehen. Bei intensiveren Wechseljahresbeschwerden sind jedoch bioidentische Hormone möglicherweise wirkungsvoller.

Für Frauen im fruchtbaren Alter, die unter dem prämenstruellen Syndrom oder anderen Symptomen einer Östrogendominanz leiden, stellt Wild Yam eine sehr gute Komponente einer natürlichen Therapie dar.

Zur Verhütung aber würden wir Wild Yam eher nicht empfehlen.

Wild Yam: Die Anwendung

Wild Yam gibt es in vielen unterschiedlichen Zubereitungen: Als Kapseln, Creme oder Vaginalgel. Man wendet Wild Yam - wenn frau noch im fruchtbaren Alter ist - ab dem Eisprung an, nimmt es also nicht den gesamten Zyklus hindurch.

Die Creme oder das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf die Brust, den Bauch, die Arme oder auch die Innenseiten der Oberschenkel aufgetragen, idealerweise dann, wenn man in der nächsten Stunde nicht vorhat zu duschen.

Wer mehr über Wild Yam, seine Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten lernen möchte, schaue [auf der Seite von Heide Fischer](#), die entsprechende Seminare anbietet und über eine weitreichende Erfahrung auf diesem Gebiet verfügt.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können?

Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben - in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus. [Hier](#) können Sie lesen, wie es bereits ausgebildeten Ernährungsberatern in ihrem neuen Beruf ergeht. wild-yam-ia-01.pdf

Quellen:

- Richard Whelan, [Wild Yam \(Quelle als PDF\)](#)
- Willa Shaffer, "Wild Yam: Birth Control Without Fear", (Geburtenkontrolle ohne Angst)
- Chiang et al., "[Osteoprotective effect of Monascus-fermented dioscorea in ovariectomized rat model of postmenopausal osteoporosis](#)", Journal of Agricultural and Food Chemistry, Julie 2011, (Knochen



- schützende Wirkung von Monascus-fermentierten Dioscorea bei Ratten-Modell mit entferntem Eierstock in der postmenopausalen Osteoporose.) ([Studie als PDF](#))
- Lima et al., "[Bioassay-guided evaluation of Dioscorea villosa - an acute and subchronic toxicity, antinociceptive and anti-inflammatory approach.](#)" BioMed Central, Julie 2013, (Durch Bioanalyse geführt Auswertung von Dioscorea villosa - eine akute und subchronische Toxizität, schmerzlindernder und entzündungshemmender Ansatz.) ([Studie als PDF](#))
 - Cho J. et al., "[The antifungal activity and membrane-disruptive action of dioscin extracted from Dioscorea nipponica.](#)" Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Biomembranes, März 2013, Volume 1828, (Die antimykotische Aktivität und membranzerstörende Wirkung von aus Dioscorea nipponica extrahiertem Dioscin.) ([Studie als PDF](#))
 - Wegiel B, Persson JL, [Effect of a novel botanical agent Drynol Cibotin on human osteoblast cells and implications for osteoporosis: promotion of cell growth, calcium uptake and collagen production.](#) Juni 2010, Phytotherapy Research, (Wirkung eines neuen pflanzlichen Mittels namens Drynol Cibotin auf menschliche Osteoblasten und Auswirkungen auf Osteoporose: Förderung des Zellwachstums, Calciumaufnahme und Kollagenproduktion) ([Studie als PDF](#))
 - Alcantara EH, Kwun IS et al., [Diosgenin stimulates osteogenic activity by increasing bone matrix protein synthesis and bone-specific transcription factor Runx2 in osteoblastic MC3T3-E1 cells.](#) November 2011, Journal of Nutritional Biochemistry, (Diosgenin stimuliert die Knochenaktivität durch Erhöhung der Knochenmatrixproteinsynthese und des knochenspezifischen Transkriptionsfaktors Runx2 in Osteoblasten) ([Studie als PDF](#))
 - Kim S et al., [Yam \(Dioscorea batatas\) Root and Bark Extracts Stimulate Osteoblast Mineralization by Increasing Ca and P Accumulation and Alkaline Phosphatase Activity.](#) Preventive Nutrition and Food Science, September 2014, (Yamswurzel- und Yamsrindenextrakte stimulieren die Mineralisierung der Osteoblasten durch Erhöhung der Calcium- und Phosphorakkumulation und der Aktivität der Alkalischen Phosphatase) ([Studie als PDF](#))
 - Chang WC et al., [Reduction of oxidative stress and atherosclerosis in hyperlipidemic rabbits by Dioscorea rhizome.](#) Mai 2005, Canadian Journal of Physiology and Pharmacology, (Reduzierung von oxidativem Stress und Arteriosklerose bei Kaninchen mit Hyperlipidämie mit Hilfe von Yamswurzel) ([Studie als PDF](#))
 - Fischer Heide, [Die Wilde Yams-Wurzel](#) ([Quelle als PDF](#))