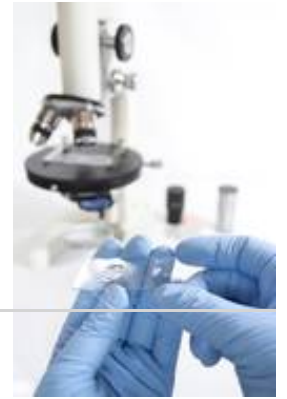


## Abschied von der Antibabypille und herkömmlichen Hormontherapien

---

Ein Aufsatz von Kristina Peter - mit freundlicher Genehmigung des Sabine Hinz Verlag

### Natürliche Verhütung und pflanzliche Hormon-Therapie mit „Mexican Wild Yam“



Rund 35 Prozent aller Frauen schlucken täglich die Antibabypille. Seit ihrer Erstzulassung in Deutschland im Jahre 1961 wurde aus dem verschreibungspflichtigen Verhütungsmittel ein Kassenschlager der Pharmaindustrie. Die Antibabypille ist nichts Besonderes mehr. Frau schluckt sie und genießt ihre Freiheit. Die Freiheit, selbst zu entscheiden, wann und ob ein Baby in ihrem Leben Platz hat.

Diese Freiheit hat einen Preis: Die Gesundheit der Frau. Die Nebenwirkungen der Pille sind zahlreich. Während Kopfschmerzen, Zwischenblutungen und Übergewicht noch als harmlose Begleiterscheinungen der künstlich- synthetischen Verhütung bezeichnet werden können, beeinträchtigen Migräneanfälle, Schäden an Leber und Schilddrüsen, Thrombosen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Bluthochdruck, plötzliche Sehstörungen, Unfruchtbarkeit und viele andere mehr die Lebensqualität der betreffenden Frauen enorm.

Als eine der gravierendsten Eigenschaften der Pille gilt die Unterdrückung der monatlichen Blutung. Was die meisten Frauen als Erleichterung empfinden, ist in Wirklichkeit ein Fluch. Die Menstruation fällt - ohne Pille - umso stärker aus, je unvorteilhafter die Lebensführung der Frau ist. Falsche Ernährung, Medikamente, Nikotin, Koffein, Alkohol, mangelnde Bewegung etc. führen im Körper zu einer Anhäufung von Säuren (Schlacken). Diese könnten aber - ohne Pille - (zum großen Teil) allmonatlich mit der Blutung ausgeschieden werden - ein riesiger Vorteil gegenüber der Männerwelt! Ein Vorteil, der durch die Pille zunichte gemacht wird.

Im menschlichen Organismus gibt es mehrere Hormonzyklen. Sie stehen alle miteinander in Verbindung. Dabei sind nicht nur Hormondrüsen (z. B. Eierstöcke) und die betreffenden Organe (z. B. Gebärmutter) am Geschehen beteiligt, nein: Jede einzelne Körperzelle erfährt, wann und wo welches Hormon im Umlauf ist und reagiert darauf. Der ganze Körper ist eine Einheit, und so reagiert auch der ganze Körper, wenn Hormonpillen geschluckt werden. Der ganze Körper kommt aus dem Gleichgewicht. Und das Tag für Tag, Jahr für Jahr- oft ein Leben lang. Denn nach den „Pillen-Jahren“ kommen die Wechseljahre - und damit die Zeit der Hormon-Ersatz-Therapie. Erneut wird der Körper der Frau mit täglichen Hormongaben aus den Chemie-Küchen der Pharmaindustrie belastet.

Dabei gibt es längst eine gesunde Lösung! „Mexican Wild Yam“ (die Mexikanische Wilde Yamswurzel): Eine Pflanze aus den mexikanischen Tropen, die je nach Dosierung entweder zur natürlichen Verhütung, zur Hormontherapie in den Wechseljahren oder zur Linderung (prä)

menstrueller Beschwerden eingesetzt wird.

Während die Pille rigoros Eireifung und Eisprung verhindert und die monatliche, segensreiche Blutung unterdrückt, macht Wild Yam nichts von alledem. Wild Yam sorgt lediglich dafür, dass an der Scheidenwand ein Film entsteht, der Spermien abrutschen lässt, so dass sie ihr anvisiertes Ziel (die Eizelle) nie erreichen können.

Doch auch Wild Yam hat „Nebenwirkungen“. Eine davon ist die überdurchschnittliche Stärkung der Knochen. Bei rheumatischen Beschwerden, Darmentzündungen und steifen Muskeln hilft Wild Yam schmerzlindernd und entzündungshemmend. Und schon die Azteken \* - bevorzugt die Männer - nahmen Wild Yam als Verjüngungsmittel ein. Schädliche Nebenwirkungen sucht man bei Wild Yam vergeblich.

## Vom Sinn der Menstruation

---

Die Menstruation, wie die meisten zivilisierten Frauen sie allmonatlich in den Industrienationen erleben, tritt bei Naturvölkern ebensowenig auf wie bei freilebenden Säugetieren. Deshalb ist anzunehmen, dass es sich um eine Degenerationserscheinung handelt, die ihre Ursache in der modernen Lebens- und Ernährungsweise hat. Dr. Bieler' schreibt: „Bei einem primitiven Volk im australischen Busch, das ausschließlich von Früchten lebt, dauert die Menstrualperiode der Frau rund zwanzig Minuten, wobei sie ungefähr einen Teelöffel voll Blut verliert [...]. Die Indianerinnen in der nordamerikanischen Prärie, die sich einfach ernährten und angestrengt arbeiteten, hatten eine kurze, unkomplizierte Menstrualperiode, von der sie kaum etwas merkten.“ Tiere menstruieren nur, wenn sie in Gefangenschaft des Menschen leben, das von ihm gebotene Futter und einen unnatürlichen Lebensstil annehmen müssen.

## Garantie für Jugend und Vitalität

---

Was bedeutet das? Falsche Ernährung (stark verarbeitete Nahrungsmittel wie Fertignahrung und Junk Food, Koffein- und Zuckermisbrauch sowie gleichzeitig zu wenig Wasser und zu wenig frische Salate und Gemüse) lässt im Organismus Säuren entstehen. Diese müssen schnellstmöglich ausgeschieden werden. Dazu jedoch müssen sie erst neutralisiert werden. Dies geschieht mit Hilfe von Mineralien. Da aber die moderne Ernährung äußerst vitamin- und mineralstoffarm ist, muss der Körper auf eigene Mineralien zurückgreifen. Letztendlich nimmt er sie sogar aus seinen Knochen. Osteoporose und viele andere Krankheitssymptome sind vorprogrammiert. Wenn Säuren neutralisiert werden, entstehen Salze, die vom Körper leichter ausgeschieden werden können.

Aufgrund des „normalen“ säurereichen Zivilisationslebens entstehen diese Salze in so großer Menge, dass der Körper damit überfordert ist und sie nicht mehr ausscheiden kann. Er lagert sie deshalb ein. Das Ergebnis: Arthrose, Gicht, Schlaganfälle, Herzinfarkte, Nieren-, Gallen-Blasensteine, aber auch Falten, Orangenhaut u.v.a.

Ein bevorzugter Platz zur Säuren- und Salz-Einlagerung stellt das Endometrium (die Gebärmutter Schleimhaut) dar. Der Körper weiß, dass dort einmal im Monat „ein großes Reinemachen“ stattfindet. Alle schädlichen Säuren und Salze, die aufgrund der Überlastung der herkömmlichen Ausscheidungsorgane (Darm, Niere und Lunge) nicht mehr ausgeschieden werden können, verschwinden regelmäßig mit der Monatsblutung. Die Frau wird so einen Großteil ihrer Schlacken auf einfache Weise los. Wer aber die Blutung mit Hormonpräparaten

(Antibabypille), d.h. die natürliche Entgiftung unterdrückt, verspielt diesen kostenlosen, natürlichen Zugewinn an Vitalität, Gesundheit und Schönheit.

## Das Prämenstruelle Syndrom (= PMS)

---

Je ungesünder eine Frau lebt, um so mehr Säuren lagern sich im Laufe des Monats im Endometrium ein. Die Folge dieser Übersäuerung in Kombination mit einem Mangel an Progesteron\* hat Auswirkungen, die vielen Frauen als PMS oder als Prämenstruelles Syndrom bekannt sind. Diese lästige Erscheinung macht sich in den letzten zwei Wochen des Zyklus', also zwei Wochen vor der nächsten Monatsblutung mit folgenden Symptomen bemerkbar: Spannen der Brüste, Kopfschmerzen, Ängstlichkeit und Weinerlichkeit, Müdigkeit, Krämpfe, Kreuzschmerzen, Heißhunger auf Kohlenhydrate und Zucker, Akne, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen, Stimmungswandel, -Depressionen etc. Sobald die Menstruation begonnen hat und die angesammelten Säuren bzw. Salze nach und nach ausgeschieden werden, lassen auch die Symptome des PMS wieder nach.

## Die Wechseljahre

---

Das hormonelle Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron — den beiden Haupthormonen des weiblichen Zyklus — kann ab einem bestimmten Alter zu den sog. „Beschwerden der Wechseljahre“ führen: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, vaginale Trockenheit, Schlafstörungen, Stimmungsveränderungen, Zyklusstörungen und Osteoporose (Knochenbrüchigkeit).

Aufgrund der nachlassenden und immer seltener werdenden Monatsblutung fehlt der Frau darüber hinaus eine wichtige Möglichkeit zur regelmäßigen Entgiftung. All die Säuren, die bislang jeden Monat ausgeschieden werden konnten, verbleiben jetzt im Körper und führen — neben den hormonellen Gründen — zu rascherer Alterung bzw. den eben genannten Beschwerden.

## Die Antibabypille

---

Ganze Heerscharen von Forschern sind weltweit im Auftrag der Pharmaindustrie unterwegs und untersuchen Pflanzen, vor allem solche, die bei Naturvölkern als Heilpflanzen gelten. Sie extrahieren aus ihnen allerlei Substanzen und beobachten ihre Wirkungen in Tierversuchen. Dabei stießen sie einst auf eine mexikanische Kletterpflanze, die eine Substanz mit hormonähnlicher Wirkung besaß.

Zu jener Zeit widmeten sich mehrere Forscher der Idee, Frauen kurzfristig unfruchtbar zu machen, indem ihnen Schwangerschaftshormone verabreicht wurden. Dabei experimentierten sie mit Hormonen tierischer Herkunft, aber auch mit der hormonähnlichen Substanz aus jener Kletterpflanze. Man extrahierte, veränderte, mischte und verabreichte diese künstlichen Hormonmixturen zuerst an Mäuse, dann an Frauen. Das klappte hervorragend. Die Mäuse und auch die Frauen wurden nicht mehr schwanger. Allerdings fühlten sich die Frauen



Studien zufolge erhöht die Antibabypille sowohl das Risiko an Brustkrebs als auch jenes an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

(und vielleicht auch die Mäuse) rundum miserabel. Das lag in der Hauptsache daran, dass nach der Zulassung der ersten Antibabypille im Jahre 1961 die reinsten Hormonbomben, also extrem hohe Hormondosen verordnet wurden. So litten die mit der Pille verhütenden Frauen unter fatalen Nebenwirkungen, was aber die Begeisterung über die künstliche Hormonproduktion nicht im Geringsten minderte.

Die erste deutsche Pille hieß „Anovlar“, was übersetzt so viel wie „kein Eisprung“ bedeutet. Sie stammte aus den Laboratorien des Berliner Pharmaunternehmens Schering AG und kam somit genau ein Jahr später auf den Markt als die erste amerikanische Antibabypille.

## **Erste „Erfolge“ der Pille: Die Geburtenrate sinkt um 50 Prozent!**

---

Trotz vehementer Proteste einzelner Religionsgemeinschaften (u.a. der römisch-katholischen Kirche) explodierte die Nachfrage nach dem neuen Verhütungsmittel binnen kurzer Zeit - und so kam es bereits innerhalb des ersten Pillen-Jahrzehnts zum sog. „Pillenknick“: Die Geburtenrate sank um satte 50 Prozent!

## **Wie funktioniert die Pille?**

---

Antibabypillen enthalten eine Mischung synthetisch verarbeiteter Hormone, die dem weiblichen Körper permanent - oft über Jahrzehnte hinweg - eine Schwangerschaft vortäuschen. Wie bei einer echten Schwangerschaft unterdrücken sie die Eireifung, den Eisprung und verschließen gleichzeitig die Gebärmutter für männliche Spermien. Besonders moderne Versionen der Pille sorgen überdies mit einem zusätzlichen Sicherheitsfaktor dafür, dass sich eine versehentlich vielleicht doch befruchtete Eizelle nicht in der Gebärmutter einnisten kann, was manche Antibabypillen-Kritiker bereits als eine Art der Abtreibung bezeichnen.

## **Jede Zelle erfährt von der Pille!**

---

Im menschlichen Organismus stehen alle Organe, alle Zellen und all deren Tätigkeiten miteinander in Verbindung. Nimmt man beispielsweise eine Kopfschmerztablette, um seinen brummenden Schädel zu beruhigen, dann erfährt nicht nur der Kopf von dieser Tablette! Die Wirkstoffe der Tablette schalten nicht einfach nur den Schmerz im Kopf aus und weiter nichts.

Nein, jede einzelne Zelle des ganzen Körpers, jeder noch so kleine Winkel, jede Blutzelle, jede Darmzotte, jede Leberzelle, etc. erfährt von dieser Kopfschmerztablette und reagiert ganz individuell darauf. Die Wirkstoffe dieser einen Kopfschmerztablette sorgen für Alarm und Aktivitäten im gesamten Organismus. Wenn frau nun eine Hormonpille schluckt und glaubt, diese würde - weil es so auf der Verpackung steht - „nichts weiter“ tun, als eine Schwangerschaft zu verhindern, Hitzewallungen zum Verschwinden zu bringen oder ähnliche angenehme Auswirkungen haben, so irrt sie. Da alle Körperzellen miteinander vernetzt sind, wirken die Pillenhormone nicht nur (wie das wünschenswert wäre) auf die Eierstöcke und die Gebärmutter, sondern auch auf alle anderen Körperfunktionen. Pillenhormone wirken auf Herzzellen, auf Leberzellen, auf Nierenzellen, auf Blutzellen, auf Knochenzellen, kurzum auf jede einzelne Zelle des Körpers.



## Begleiterscheinungen der Antibabypille

---

Hormone sind Botenstoffe, die immer nur in einer bestimmten und gleichzeitig winzig kleinen Menge im Körper vorhanden sind. Viele unterschiedliche Stellen im Körper stehen über diese Botenstoffe miteinander in Kontakt und reagieren ständig auf sie — je nachdem, wie viel von welchem Hormon gerade durch den Körper kreist. Die Anwesenheit eines Hormons löst oft die Bildung eines weiteren Hormons aus. Dieses hat wiederum weitreichende Auswirkungen auf den ganzen Organismus. Wenn nun von außen Hormone zugeführt werden, dann zerstören diese das gesamte fein ausgeklügelte körpereigene Kreislaufsystem aller Hormone und führen — da sie zu allem Überfluss auch noch tagtäglich und nicht nur, wie die Kopfschmerztablette einmal eingenommen werden — zu vielfältigen unangenehmen Symptomen.

## Die Nebenwirkungen der Antibabypille

---

Die Antibabypille, umgangssprachlich auch kurz "Die Pille" genannt, ist das von Frauen in den westlichen und östlichen Industrienationen seit 1960 am häufigsten verwendete Verhütungsmittel zur Verhütung einer ungewollten Schwangerschaft. Es handelt sich dabei um ein regelmäßig oral einzunehmendes Hormonpräparat, das die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen in unterschiedlicher Zusammensetzung und Dosierung enthält. Die Antibabypille - über längere Zeiträume eingenommen - hat aber erhebliche Nebenwirkungen. Die Aussagen im Aufsatz "Die Nebenwirkungen der Antibabypille" stammen aus dem Buch "Das Kontrazeptions-Syndrom: Gesundheitsschädigung durch die Anti-Baby-Pille; unter dem Aspekt der Beeinträchtigung der Monatsblutung durch die Pille / Manfred van Treek. - 2. Auflage Abtsteinach/Odw. : Derscheider, 1997 - ISBN 3-930533-02-2

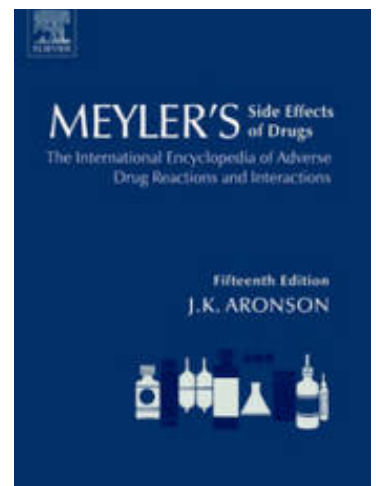
**Lesen Sie unseren Beitrag: Die Nebenwirkungen der Antibabypille**

## Die „harmlosen“ Nebenwirkungen der Antibabypille

---

Zu den noch als harmlos geltenden Begleiterscheinungen dieser Manipulation gehören Kopfschmerzen, Depressionen, Zwischenblutungen, Ausfluss, Pilzbefall, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen oder durch den appetitsteigernden Effekt der Gestagene\*, Übelkeit, Spannung in den Brüsten, Ausbleiben der Regel und schließlich Verminderung bis Verschwinden der Libido (= Freude an Sex).

Als nicht ganz so häufig eintretende, dafür aber umso schwerwiegendere Nebenwirkungen (bei deren Erscheinen sofort ein Arzt aufgesucht werden sollte) gelten schwere Migräneanfälle,



Die Antibabypille, umgangssprachlich auch kurz "Die Pille" genannt, ist das von Frauen in den westlichen und östlichen Industrienationen seit 1960 am häufigsten verwendete Verhütungsmittel zur Verhütung einer ungewollten Schwangerschaft. Es handelt sich dabei um ein regelmäßig oral einzunehmendes Hormonpräparat, das die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen in unterschiedlicher Zusammensetzung und Dosierung enthält. Die Antibabypille - über längere Zeiträume eingenommen - hat aber erhebliche Nebenwirkungen.

Thrombosen\*, Lungenarterienembolien\*, Gelbsucht\* und ein ganz plötzlich hoher Blutdruck. Auch permanent hoher Blutdruck kommt bei Pillenbenutzerinnen doppelt so häufig vor wie bei Frauen, welche die Pille nicht benutzen. Was die Thrombosen\* betrifft, so treten sie bei Pillenbenutzerinnen in Form von Beinvenenthrombosen, Hirnschlägen, Herzinfarkten und Netzhautthrombosen\* auf. Letzteres äußert sich in plötzlich auftretenden Sehstörungen, was bei Pillenschluckerinnen im Vergleich zu pillenlos lebenden Frauen doppelt so häufig der Fall ist.

## Krebs

---

Knoten in der Brust sind bei Pillennehmerinnen keine Seltenheit. Wird die Pille abgesetzt, verschwinden die Knoten meistens so rasch wie sie erschienen sind. Studien zufolge erhöhe die Antibabypille sowohl das Risiko an Brustkrebs als auch jenes an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken enorm. Letzteres war wohl lange Zeit umstritten, wird mittlerweile aber als erwiesen betrachtet. Gleichzeitig wird für die Pille tüchtig damit geworben, dass sie das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, auf die Hälfte verringere — allerdings erst bei langjähriger Einnahme...

Ganz pauschal und ohne Einschränkungen oder Zweifel stuft die „International Agency for Research an Cancer“ (Internationales Krebsforschungszentrum) der Weltgesundheitsorganisation WHO) im Sommer 2005 Verhütungsmittel, die mehrere synthetische Hormone enthalten (Östrogene und Progesteron), auf Grundlage der bisher veröffentlichten Forschungsergebnisse als schlichtweg krebserregend für den Menschen ein.

## Leberschäden

---

Da die Pille und ihre Wirkstoffe geschluckt werden, passieren sie — wie Nahrungsmittel auch — zu allererst die Leber, bevor sie an ihren eigentlichen Wirkungsort (Eierstöcke, Gebärmutter) gelangen. Die Leber erkennt sofort, dass diese Substanzen in dieser (künstlich-fremden) Form, in dieser Menge und zu diesem Zeitpunkt nicht in den Körper gehören und versucht, sie zu vernichten. Deshalb werden Hormonpräparate, die geschluckt werden (im Gegensatz zu Spritzen), grundsätzlich sehr viel höher dosiert, damit die Leber, trotz ihrer händeringenden Vernichtungsarbeit, niemals alle Wirkstoffe eliminieren kann, somit also ausreichend viele davon im Körper verbleiben. Die Leber wird also permanent an den Rand der Verzweiflung getrieben, weil sie der hereinbrechenden Flut synthetischer Hormone nicht gewachsen ist. Die Entwicklung von Tumoren in der aufgrund der Pille (und Umweltgiften, falscher Ernährung, Medikamenten, etc.) völlig überforderten Leber wundert daraufhin kaum noch.

Andere Symptome einer durch die Pille gequälten Leber können Gelbsucht\* und Gallenstau\* innerhalb des Lebergewebes sein. Die Wahrscheinlichkeit einer Gallenblasenoperation sei bei Pillenschluckerinnen deshalb auch zweimal so hoch, wird berichtet.

## Dauernde Müdigkeit

---

Die Ursache für das sog. Chronische Müdigkeits-Syndrom CMS — so heißt es — sei in einer zu starken Belastung von Leber und Nervensystem durch Umweltgifte zu suchen. Für die Leber ist alles „Umweltgift“, ob es sich um die giftigen Rückstände irgendwelcher Verbrennungsmotoren, um Insektenvernichtungsmittel, um die für Menschen ungeeignete Babynahrung eines Kalbes (=

Kuhmilch) oder um die synthetisch hergestellten Hormone in der Pille handelt. Und so kann niemand ausschließen, dass nicht auch die Pillenhormone zu jenen toxischen Substanzen gehören, die das CMS oder irgend ein anderes Krankheitsbild mit bislang unbekannter Ursache, als Spätfolge auslösen werden.

## Diabetes

---

Die Pille steht des weiteren unter dringendem Verdacht, Mitauslöserin von Diabetes zu sein. Unter ihrem Einfluss könne das Bauchspeicheldrüsen-Hormon Insulin\* den Anstieg des Blutzuckerspiegels nicht mehr einwandfrei kontrollieren, wie es das ohne die Anwesenheit der Pillenhormone tut. Dies kommt in etwa einer beginnenden Insulinresistenz — mit anderen Worten: Diabetes — gleich. Deshalb sollten Frauen, die bereits Diabetes haben oder dazu neigen, auf gar keinen Fall zur Pille greifen.

## Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten und Zyklusstörungen

---

Nicht wenige Frauen leiden unter einer sog. „Post-PillenSterilität“ (lat. „post“ nach), d. h. bei ihnen tritt nach mehrjähriger Pilleneinnahme und anschließendem Absetzen der Pille trotz Kinderwunsch keine Schwangerschaft mehr ein. Ferner ist nach mehrjähriger Pilleneinnahme das Risiko einer Fehlgeburt erhöht.

Die meisten Pillen führen einen regelmäßigen Schein-Zyklus dadurch herbei, dass nach 21 Tagen Pilleneinnahme 7 Tage lang keine Pille genommen wird. Da in der Einnahmepause keine Hormone zugeführt werden, kann der Körper, der ja glaubt, er müsse eine Schwangerschaft erhalten, die vorbereitete Gebärmutterschleimhaut nun doch nicht aufrechterhalten, und eine Blutung setzt ein, was für das Verständnis des Körpers im Grunde einer Fehlgeburt gleichkommt — und das Monat für Monat!

Von Zyklusstörungen nach Absetzen der Pille berichten sehr viele Frauen. Bei ihnen bleibt die Regelblutung für eine gewisse Zeit gleich ganz aus. Es kann sechs bis zwölf Monate dauern, bis sich der Normalzustand wieder einstellt. Bei der Einnahme reiner Gestagenpräparate\* oder bei der regelmäßigen Verabreichung der Drei-Monats-Spritze\* kann es zum dauernden Ausbleiben der Blutung kommen. Letzteres wird deshalb vorsichtshalber nur „reiferen“ Frauen empfohlen, die „ihre Familienplanung bereits abgeschlossen haben“.

## Vitalstoffmangel

---

Der Vitaminspiegel im Blut von Pillenbenutzerinnen ist meistens auffällig vermindert. Dazu gehören in der Hauptsache Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin B12 und Vitamin B6. Die Manipulation des Körpers durch die Einnahme künstlich hergestellter Hormone lässt den Organismus auf Hochtouren arbeiten, wozu er riesige Mengen an Vitalstoffen benötigt. Er versucht mit aller Anstrengung, irgendwie wieder ins Gleichgewicht zu kommen, was ihm bei der täglichen Einnahme der Pille natürlich nie gelingen wird. Trotzdem versucht er es pausenlos und sein Verschleiß an Vitaminen und Mineralien wächst. Gleichzeitig kann dieser Bedarf durch die heute übliche Ernährung niemals ausgeglichen werden. Frauen, die mit der Pille verhüten, leiden also unter chronischem Vitalstoffmangel.

## Osteoporose und Schilddrüsenprobleme

---

Was den Mineralstoffhaushalt von Pillenbenutzerinnen betrifft, so fand man heraus, dass Kalzium weit weniger ausgeschieden werde als bei Frauen, die keine Pille nehmen. Deshalb nimmt man an, dass der langfristige Gebrauch der Pille die Entstehung von Osteoporose\* verhindern könne. Diese Annahme ist jedoch äußerst fragwürdig und steht im Widerspruch zu den Erkenntnissen anderer Wissenschaftler. So ist bekannt, dass die langjährige Pilleneinnahme nicht nur — wie beabsichtigt — die Hormonproduktion der Eierstöcke beeinflusst, sondern auch die anderer Hormondrüsen, z. B. der Schilddrüse.

An der Gehirnunterseite liegt die sog. Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Das ist eine Hormondrüse, die vom Gehirn gesteuert wird. Ihre Aufgabe ist u. a. die Steuerung anderer Hormondrüsen wie der Schilddrüse, der Nebennierenrinde und der Eierstöcke. Die von diesen Hormondrüsen auf Befehl der Hirnanhangdrüse freigesetzten Hormone üben nun wiederum eine Rückwirkung auf die Hirnanhangdrüse aus. Auf diese Weise beeinflusst ein Ungleichgewicht (durch künstliche Hormone) im Kreislauf „Hirnanhangdrüse-Eierstöcke“ immer auch den Kreislauf „Hirnanhangdrüse-Schilddrüse“ sowie den Kreislauf „Hirnanhangdrüse-Nebennierenrinde“ auf negative Weise.

Ein Viertel bis ein Drittel aller aktiven oder ehemaligen Pillenbenutzerinnen leiden erfahrungsgemäß früher oder später an Störungen der Schilddrüse. Der Arzt verordnet folglich künstliche Schilddrüsenhormone. Oft wird die Schilddrüse gleich ganz entfernt — bei immer jüngeren Frauen. Frauen, die niemals wieder ohne Medikamente leben können, die zeitlebens von der Pharmaindustrie abhängig sind.

In meinem Bekanntenkreis gibt es allein zwei Frauen in den Dreißigern, denen die Schilddrüse entfernt wurde, ohne ihnen irgendwelche Alternativen anzubieten. Eine langjährige Einnahme von Schilddrüsenhormonen jedoch führt wiederum nicht gerade selten zu frühzeitig und verstärkt auftretender Osteoporose. Jetzt verschreibt der Arzt Hormone für die Wechseljahre, welche die Nebenwirkungen der künstlichen Schilddrüsenhormone auf die Knochen beheben sollen.

## Schwaches Immunsystem

---

Pillenbenutzerinnen leiden unter Immunstörungen, was sich in einer allgemein höheren Infektanfälligkeit äußert. Harnwegsinfekte, Pilzinfektionen, Angina (= Rachenentzündung), Sinusitis (= Nebenhöhlenentzündung) und Bronchitis treten bei ihnen deutlich häufiger auf als bei Frauen, die keine Pille nehmen. Dies ist also ein weiterer Beweis für die Vernetzung aller Einzelteile des Organismus untereinander. So zog man 1984 auch den Schluss, dass die Geschlechtshormone das Immunsystem regulieren und umgekehrt.

## Die Psyche leidet

---

Psychische Störungen, die von „mürrisch und unglücklich sein“ bis zu Wesensveränderungen der Frau reichen, lassen manche Pillenbenutzerinnen letztendlich gar die Praxen von Nervenärzten aufsuchen. Psychiater ziehen natürlich eher selten die Pille als Ursache psychischer Probleme in Betracht, so dass sie ihren Patientinnen auch nicht das Absetzen derselben empfehlen, sondern lieber eine zusätzliche Pille in Form von Psychopharmaka verabreichen. Es sind aber nicht allein die künstlichen Hormone der Antibabypille für die psychologischen Veränderungen verantwortlich.



Die Ursache für die seelischen Wesensveränderungen der Frau unter der Pille liegt sehr viel tiefer. Die Hinwegmanipulation der vollmenschlichen Eigenschaft „mütterliche Fruchtbarkeit“ greift die Frau in ihrer Seelenebene an und verletzt sie schwer, schreibt Manfred van Treek in seinem im Internet veröffentlichten Buch „Das Kontrazeptionssyndrom“.

## Die Pille gegen Akne und starke Blutungen

---

Die Pille wird nicht nur zur Verhütung verschrieben, sondern oft auch einfach nur zur Behandlung von Akne oder bei zu starker und unerwünschter Körperbehaarung. Da die Blutung unter Pilleneinfluss sehr viel schwächer als eine normale Regelblutung ausfällt, nehmen viele Frauen die Pille nur deshalb, um ihre zu starken oder langanhaltenden Blutungen abzustellen. In solchen Fällen muss der betreffenden Frau jedoch zu allererst einmal der wirkliche Sinn der Monatsblutung klar werden. Dann erkennt sie ganz schnell, dass nur sie selbst Einfluss auf die Stärke ihrer monatlichen Blutung hat und zu deren Regulierung keine Pille benötigt.

## Die Konsequenz

---

Unter diesen Umständen und mit diesen Informationen dürfte sich für jede kluge Frau eine Verhütung mit der Antibabypille erübrigen haben. Egal, was der Gynäkologe auch immer empfehlen mag, egal, was die Medien für neuerliche Positivmeldungen über die Pille zu verkünden haben: Es ist Ihr Körper, Sie allein sind für ihn verantwortlich und auch Sie allein sind es, die den Schmerz und die Qualen empfinden wird, wenn er sich irgendwann einmal beschweren wird! Es gibt längst eine natürliche, völlig unschädliche, ja sogar sehr wohltuende und segensreiche Lösung - in Wirklichkeit hat es sie schon immer gegeben:

## Wild Yam – ein uraltes Verhütungsmittel

---

Der Wunsch, den Zeitpunkt und die Anzahl von Schwangerschaften zu kontrollieren, existiert schon lange. Naturvölker vieler Länder wussten sich diesen Wunsch im Einklang mit der Natur zu erfüllen. Sie wussten, welche Pflanzen für welchen Zweck eingesetzt werden konnten - so auch zur Verhütung. Wildpflanzen sind aber nicht patentierbar und deshalb für die Pharmaindustrie und die Forscher auf ihrer Gehaltsliste kaum von Interesse. Patentierbar jedoch sind die Wirkstoffe aus den Wildpflanzen.

Deshalb wurde seinerzeit für die Herstellung der Pille nicht einfach jene mexikanische Kletterpflanze mit der hormonähnlichen Wirkung verwendet und daraufhin beworben, sondern lediglich die in ihr bzw. ihrer Wurzelknolle enthaltene hormonähnliche Substanz.

**Mexican Wild Yam (zu deutsch: Mexikanische**



Es gibt längst eine natürliche, völlig unschädliche, ja sogar sehr wohltuende und segensreiche Lösung - in Wirklichkeit hat es sie schon immer gegeben: Die mexikanische Yamswurzel - getrocknet und schonend zu Pulver vermahlen kann als natürliche Anti-Baby-Pille verwendet werden.

## Wilde Yamswurzel) ist der Name der Pflanze.

Wild Yam wurde und wird von den Indianern Mittel- und Südamerikas regelmäßig zu verschiedenen Zwecken verwendet: als Verjüngungspflanze, zur Rheumabehandlung, bei Periodenschmerzen, zur Verhütung und als Hormontherapeutikum. Kein Wunder also, dass sich die Wissenschaftler der Industrienationen ausführlich dieser Pflanze und ihrem hormonähnlichen Wirkstoff widmeten. Lockten doch großartige Gewinne, sollte es gelingen, diesen Wirkstoff zu extrahieren und zu vermarkten.

Diosgenin nannte man den Wirkstoff, abgeleitet von der lateinischen Bezeichnung Wild Yams: Discorea. Diosgenin sei — laut den Erkenntnissen der Wissenschaftler — so etwas wie die Vorstufe des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron.

## Einst Rohstoff für die Pille

---

Trotzdem erfuhren die meisten Menschen nie etwas von der hormonhaltigen Pflanze namens Wild Yam, denn damit war kein Geschäft zu machen. Statt dessen schluckt heute ein großer Teil der weiblichen Bevölkerung in den Industrienationen tagtäglich den Wirkstoff aus Wild Yam — die Antibabypille — und sorgt damit für ein stets wohl gefülltes Geldsäckel der Pharmariesen.

1942 entwickelte der amerikanische Forscher Russell Marker ein chemisches Verfahren, mit dem sich im Labor aus eben dieser Progesteron\*-Vorstufe das Hormon Progesteron\* herstellen ließ. Jetzt konnte man Patente anmelden und Geld verdienen. Jetzt — Anfang der Sechziger Jahre — wurde die Werbetrommel gerührt und das Volk auf ein einfach einzunehmendes Verhütungsmittel, verpackt in einer Pille, aufmerksam gemacht: Die Antibabypille.

Der Absatz schnellte in derart schwindelerregende Höhen, dass Mexiko Mitte der Siebziger Jahre vorübergehend einen Wild-YamExportstopp verhängen musste, um der radikalen Wild-YamErnte Einhalt zu gebieten.

## Der gewisse Unterschied

---

Russel Markers Verfahren ist bei der Herstellung der Antibabypille teilweise noch heute in der Anwendung. Also ist einer der Ausgangsstoffe vieler Antibabypillen immer noch jene Pflanze, die seit Jahrhunderten, wenn nicht seit Jahrtausenden von verschiedenen Ureinwohnern des mittel- und südamerikanischen Kontinents unter anderem zu genau demselben Zweck verwendet wurde und wird wie in unseren Breiten die „Pille“.

Der entscheidende Unterschied liegt darin, dass die Naturvölker einfach die ganze Wurzel verwenden, während ein moderner Mensch in den Genuss von nur einer einzigen aus dieser Knolle extrahierten Substanz gelangt, die vor der Verarbeitung zu einer Pille auch noch mit Hilfe eines chemischen Verfahrens in eine andere Substanz verwandelt und mit weiteren labortechnisch produzierten Substanzen gemischt wurde. Folglich unterscheiden sich auch die Wirkungen und vor allem die Nebenwirkungen von Knolle und Pille beträchtlich.

Während die Frauen jener Naturvölker mit der Einnahme von Mexican Wild Yam — also der ganzen Wurzel — nicht nur sicher verhüten, sondern nebenbei regelrecht aufblühen, ihren Körper und sein Hormongleichgewicht harmonisieren sowie sichtbar jünger zu werden scheinen, nimmt die Liste der unangenehmen Nebenwirkungen, unter denen die Frauen der Industrienationen durch die Einnahme der im Labor erschaffenen Antibabypille zu leiden haben, kein Ende.

## Die Wirkungen von Mexican Wild Yam

---

Es gibt verschiedene Arten der wilden Yamswurzel. Mexican Wild Yam (*Discorea machrostachya mexicana*) eignet sich zur Empfängnisverhütung aber am besten. Interessant ist, dass genau diese Art zwar von allen Yamsarten den geringsten Diosgeningehalt aufweist, aber dennoch am wirkungsvollsten ist: Ein Beweis dafür, dass nicht ein einzelner Stoff für die Wirkung verantwortlich ist, sondern die Gesamtheit aller Inhaltsstoffe im Zusammenspiel ausschlaggebend ist. Die Yamswurzel wird von den Naturvölkern nicht ausschließlich zur Verhütung verabreicht. Sie wirkt auch krampflösend bei Koliken, entzündungshemmend, lindernd bei rheumatischen Schmerzzuständen, schweißtreibend, harntreibend, galletreibend, schützend bei Dauerstress und ist mit leberpflegenden Substanzen ausgestattet.

Indianermänner schätzen Wild Yam (niedrig dosiert) als Verjüngungsmittel. So eignet sich Wild Yam — je nach Dosierung — zur Besänftigung von Wechseljahresbeschwerden, zur „Vertreibung“ des Prämenstruellen Syndroms (PMS) oder eben zu einer effektiven, gleichzeitig aber harmonischen Empfängnisverhütung.

## Wie verhütet Wild Yam?

---

Während der fruchtbaren Tage der Frau ist ihr Zervixschleim — das ist jene Flüssigkeit an der Scheideninnenwand — von solch einer Beschaffenheit, dass die Spermazellen leicht und rasch zur Eizelle wandern können. Es sind die Östrogene, welche dem Zervixschleim diese spermienfreundliche Beschaffenheit verleihen. Einige Stunden nach dem Eisprung steigt die Menge der Gestagene im Blut plötzlich schlagartig an. Sie veranlassen den Schleim, eine andere „Qualität“ anzunehmen. Jetzt ist er für Spermien unüberwindlich.

Wild Yam (bzw. das Diosgenin darin) regt die Bildung einer ähnlichen Barriere an. Ein vollständiger und dünner Film entsteht an der Scheidenwand, am Muttermund und zum Teil in der Gebärmutter. Dieser Film überlagert den Zervixschleim und lässt die Spermien abrutschen.

Allerdings ist die verhütende Wirkung Wild Yams nicht hundertprozentig geklärt. Es gilt sogar als ziemlich unwahrscheinlich, dass ausschließlich Diosgenin den Empfängnischutz aufbaut, so dass allein das isolierte Diosgenin möglicherweise überhaupt keine verhütende Wirkung hätte.

Die Einnahme von reinem, unverändertem und vollständigem Mexican Wild Yam ist deshalb ein absolutes Muss und ein wichtiger Sicherheitsfaktor bei der natürlichen Verhütung. Weder Eireifung noch Eisprung und auch der natürliche Menstruationszyklus werden unter der Einwirkung von Wild Yam in irgendeiner Weise beeinträchtigt, manipuliert oder gar — wie bei der Antibabypille — brutal verhindert.

Ehemalige Pillenanwenderinnen sollten sich darüber im Klaren sein, dass ihr Körper in der ersten pillenfreien Zeit mit einer verstärkten Entgiftungsphase reagieren wird und all die in der „Pillenzzeit“ aufgestauten Altlasten (Säuren und deren Salze) hinaus befördert werden. Wer sich dieser Tatsache bewusst ist, wird die aus diesem Grunde verstärkten monatlichen Blutungen zu schätzen wissen. Nach einigen Monaten der Umstellung und Entsäuerung wird sich die Menstruation dem Lebensstil der Frau anpassen — nach dem Motto: Je gesünder die Frau lebt, umso schwächer fällt ihre monatliche Blutung aus.

## Wie wird Wild Yam eingenommen? Dosierung und Qualität

---

Die Einnahme erfolgt täglich ohne auszusetzen. Mit einer Dosis von 3.000 Milligramm (1.500 Milligramm morgens und 1.500 Milligramm abends) der getrockneten und pulverisierten Wild-Yam-Wurzel (in Kapseln) pro Tag wird eine durchschnittliche Verhütungssicherheit von 97 Prozent erreicht. Bei regelmäßiger Einnahme, einem natürlichen Lebensstil und stabiler Gesundheit praktisch 100 Prozent. Die korrekte und regelmäßige Einnahme ist eine wichtige Grundlage für den Erfolg. Der Empfängnisschutz kann ab erfolgter Pubertätsreife angewendet werden.

Allerdings ist ein vollkommener Schutz (der komplette Film) erst nach einer Einnahme von neun (bei sehr jungen Anwenderinnen sogar erst nach elf) Wochen aufgebaut. Diese Zeit muss mit anderen Verhütungsmitteln (Kondomen) überbrückt werden, aber nicht mit der Pille! Wer bisher mit der Pille verhütete und auf Wild Yam umstellen möchte, setzt die Pille ab, wartet zwei bis drei Tage und beginnt erst dann mit Wild Yam.

Beim Kauf von Wild-Yam-Kapseln achten Sie unbedingt darauf, dass die gesamte Wurzel darin in schonend getrockneter und pulverisierter Form enthalten ist und nicht nur Wurzelextrakte oder einzelne Bestandteile daraus. Mexican Wild Yam ist weder als Verhütungsmittel noch als Hormontherapeutikum gelistet, sondern als „einfaches“ Nahrungsergänzungsmittel.

## Unsicherheitsfaktoren

---

Wie bei der Antibabypille gibt es auch bei Wild Yam gewisse Unsicherheitsfaktoren. An allererster Stelle stehen natürlich eine unregelmäßige Einnahme und schlechte Produktqualität. Die Einnahme von Drogen, Alkohol und Nikotin (auch starkes Passivrauchen) verträgt sich ebenfalls nicht gut mit der wilden Yamswurzel. Auch starke Medikamente (z. B. Herzmittel, Valium, Antibiotika) sowie der übermäßige Verzehr von Zucker, zuckerhaltigen Getränken und Süßigkeiten irritieren die Wirkung von Wild Yam. Bei diesen Unsicherheitsfaktoren, bei deutlichem Übergewicht oder wenn Sie eine Entschlackungskur machen, ist die tägliche Dosis höher anzusetzen.

Besteht einmal der fertig aufgebaute Dauerfilm, ist ein einzelnes Vergessen nicht problematisch. In diesem Fall können gesunde Menschen sporadisch zwei bis drei Tage aussetzen. Wenn jedoch die Einnahme über einen längeren Zeitraum hinweg versäumt wird, muss man damit rechnen, dass der Film möglicherweise durchlässig wurde. Sicherheitshalber sollte man jetzt erneut neun bis elf Wochen lang mit Kondomen oder auf andere Weise verhüten (natürlich nicht mit der Pille!) und parallel dazu mit Wild Yam wieder einen optimalen Schutz aufbauen.

## Eine Hebamme berichtet...

---

Die US-amerikanische Hebamme Willa Shaffer verfasste schon im Jahre 1986 eine kleine Broschüre über die Verhütung mit Wild Yam („Wild Yam: Birth Control Without Fear“). Seit 1981 gibt sie ihren Klientinnen Wild Yam.

Die Anwenderinnen erlebten neben einem sicheren Empfängnisschutz ein verbessertes Wohlbefinden und eine völlig unproblematische Menstruation durch die harmonisierenden Eigenschaften von Mexican Wild Yam.

Willa Shaffer erzählt: „Im Juli 1981 fand ich heraus, wo ich die wilde Yamswurzel bekommen konnte und verlor keine Minute, alle Frauen zu informieren, die daran interessiert waren, diese Pflanze auszuprobieren. Seit Juli 1981 habe ich die Wirkungsweise dieser Pflanze als Verhütungsmittel an ungefähr 75 Frauen im Alter zwischen 17 und 47 Jahren getestet. Von diesen 75 Frauen, die ursprünglich damit begannen, die Yamswurzel zu testen, benutzen 56 die Wurzel nach wie vor als einziges Verhütungsmittel. Von den 19 Frauen, die aufhörten die Yamswurzel einzunehmen, wollten 3 ein Baby und wurden wie geplant schwanger. Sechs weitere haben entweder die Einnahme des Mittels vergessen oder hielten sich dabei nicht an meine Anweisungen. 9 Frauen machten nach einer gewissen Zeit aus unbekanntem Gründen bei der Studie nicht mehr mit. Eine Frau wurde trotz Wild Yam schwanger, obwohl sie behauptete, sich an alle Einnahmeanweisungen streng gehalten zu haben.

Dennoch war diese Frau über ihre Schwangerschaft offenbar nicht sonderlich überrascht, denn sie sagte nur: „Immer wenn mein Mann seine Hose an den Bettpfosten hängt, werde ich schwanger.“ Es gibt immer einige Frauen, die trotz aller Verhütungsmittel schwanger werden außer natürlich bei absoluter Enthaltensamkeit. Diese Frauen werden entweder einer Großfamilie oder einer Sterilisation entgegensehen...“ (Letzteres könnte sich in diesen Fällen auch der betreffende Mann durch den Kopf gehen lassen. — Anm. K. Peter)

„Meine Damen“, schreibt Willa Shaffer begeistert, „dies ist ein Verhütungsmittel mit keinen bekannten Nebenwirkungen, das offensichtlich eine unglaublich hohe Erfolgsquote hat. Weder das Alter noch die Anzahl der bereits vorhandenen Kinder und auch die Rasse der Frauen machten bei der Wirkungsweise der Wurzel einen Unterschied. Bis auf die eine erwähnte Ausnahme lag die Sicherheit bei 100 Prozent. In den vier Jahren des Versuchs habe ich herausgefunden, dass es über das Verhütungsmittel keinerlei Nebenwirkungen zu berichten gibt.

Ich habe auch keine schädliche Wirkung bei mir selbst festgestellt. Ich betone nochmals, dass es keinen Nachweis über Gewichtszunahme, Anschwellungen (der Brüste), Krämpfe oder Hormonveränderungen im Zusammenhang mit diesem Mittel gibt. Diese unangenehmen Nebenwirkungen gehen normalerweise mit den üblichen verschreibungspflichtigen Antibabypillen einher, die aber auch noch andere, bereits erwähnte, verheerende Nebenwirkungen haben. Wir haben hier die Wahl zwischen einem Mittel mit schlechtem Ruf, das für seine nachteiligen Auswirkungen auf die Benutzerinnen berüchtigt ist oder einem sehr erfolgreichen, natürlichen Mittel, das die gewünschte Verhütung bewirkt, jedoch keinerlei Nebenwirkungen hat. Schwierige Wahl?“

## **"Wild Yam — der natürliche und sichere Weg zu hormonellem Gleichgewicht"**

---

Das ist der Titel eines dünnen englischsprachigen Büchleins von Rita Elkins. Darin berichtet sie von den bahnbrechenden Erfolgen, die der Arzt Dr. John R. Lee bei seinen Patientinnen mit Wild Yam erleben konnte. Auch in diesem Buch wird darauf hingewiesen, dass Wild Yam in fast jeder Kultur seit vielen Generationen von Frauen dazu verwendet wurde, ohne negative Nebenwirkungen in ein hormonelles Gleichgewicht zu finden — sowohl in jungen Jahren als auch in den Wechseljahren.

## **Wild Yam verbannt PMS und Wechseljahresbeschwerden**

---

So ist laut Dr. Lee die Ursache von PMS (dem Prämenstruellen Syndrom) und auch von

Wechseljahresbeschwerden nicht — wie häufig behauptet wird — ein Östrogenmangel, sondern ein Progesteronmangel (d. h. im Verhältnis zur Östrogenmenge ist zu wenig Progesteron vorhanden). Alle unter PMS beobachteten Symptome konnten durch die Einnahme von Wild-Yam-Präparaten bei 90 % aller Patientinnen erfolgreich verbannt werden, wie Dr. Joel T. Hargrove vom Vanderbilt University Medical Center begeistert feststellte. Selbstverständlich ist dieser Erfolg nur dann von Dauer, wenn gleichzeitig der Körper entsäuert und auf eine Frischkost betonte Ernährung umgestellt wird.

## Risiken herkömmlicher Hormontherapien in den Wechseljahren

---

Eine 2003 im Auftrag des deutschen Bundesgesundheitsministeriums durchgeführte Umfrage kam zu dem Ergebnis, dass jede dritte Frau zwischen 45 und 60 Jahren schon einmal Wechseljahreshormone eingenommen hat. In der Altersgruppe der 55- bis 60jährigen lag der Anteil sogar bei 56 Prozent. Das heißt, mit der Hormontherapie in den Wechseljahren zwingt man Frauen regelrecht dazu, sich permanent in ärztliche Hände zu begeben und als Versuchskaninchen mal diese mal jene Dosis, mal dieses mal jenes Hormonpräparat zu testen. Das National Institute of Health forderte bereits vor Jahren eine „Entmedikalisierung der Wechseljahre“.

Gängige Hormontherapien für Frauen in den Wechseljahren sollen — so die Vorstellung der Hormonpräparatehersteller — nicht nur die Beschwerden in der Menopause beheben, sondern praktischerweise auch Herzkrankheiten, der erwähnten Osteoporose und möglicherweise sogar Alzheimer vorbeugen — Behauptungen, die zwar absatzfördernd, aber nicht erwiesen sind. Inzwischen gibt es dazu unzählige Studien. Eine relativ aktuelle Studie der Women's Health Initiative (WHI) wurde gar aufgrund der verheerenden Auswirkungen der Hormonpräparate vorzeitig abgebrochen. Man beobachtete vermehrt Brustkrebs, Thrombosen, Lungenembolien, Schlaganfälle, Blasenschwäche, Gebärmutterkrebs und, wer hätte das gedacht: Herzkreislauferkrankungen traten derart vermehrt auf, dass die angeblichen Vorteile der Therapie, nämlich eine geringere Anzahl von Dickdarmkrebs und Hüftfrakturen, die erwähnten gravierenden Risiken nicht annähernd aufzuwiegen imstande waren. Darüber hinaus kam diese Studie zu dem Ergebnis, dass „auch die Wirkung auf die Lebensqualität der Frauen enttäuschend war. Die Therapie verbesserte weder die allgemeine und geistige Gesundheit noch depressive Verstimmungen noch die sexuelle Unzufriedenheit.“

**Auch die Alzheimer-Vorbeugung entpuppte sich — zumindest in dieser Studie — als Schwindel, denn man stellte fest, dass Altersdemenz durch die Hormontherapie sogar gefördert werde.**

## Wild Yam und Osteoporose

---

Besonders großes Aufsehen erregte die Wild-Yam-Wurzel in den USA wegen ihrer stark knochenverdichtenden Wirkung. Dr. Lee, der immer wieder darauf hinweist, dass ein sinkender Progesteronspiegel Osteoporose auslöse und nicht das fehlende Östrogen, wertete dazu seine Behandlungserfolge bei einhundert Patientinnen aus, die sich in den Wechseljahren befanden. Er hatte ihnen zu allererst empfohlen, das ursprüngliche synthetische Hormonpräparat abzusetzen und über einen Zeitraum von drei Jahren ausschließlich eine Creme aus natürlichem Mexican-Wild-Yam anzuwenden. Ein Großteil dieser Frauen befand sich bereits in verschiedenen stark ausgeprägten Osteoporose-Stadien. Die Ergebnisse dieser Wild-Yam-Therapie waren fast

unglaublich:

## **Dramatische Steigerung der Knochendichte**

---

Abgesehen davon, dass die Patientinnen nicht weiter an Gewicht verloren, keine Schmerzen mehr hatten und kein einziger Knochenbruch mehr auftrat, konnte die Knochendichte bei der Mehrzahl der Frauen nicht nur erhalten, sondern so deutlich gesteigert werden, wie das zuvor noch bei keiner anderen Therapie erlebt wurde. Auch andere Frauenärzte konnten beobachten, dass bei ihren Patientinnen (die ebenfalls z. T. schon an Schäden durch Osteoporose litten) durch die Einnahme von Wild Yam die Knochendichte um bis zu 25 Prozent gesteigert wurde. Diejenigen Frauen, die ursprünglich die niedrigste Knochendichte hatten, erlebten dabei die größte Zunahme - und das alles ohne schädlichen Nebenwirkungen!

Studien an mexikanischen Einwohnern, die täglich Wild Yam als Grundnahrungsmittel verzehren, sprechen von einer um 10 Prozent höheren Knochendichte gegenüber derjenigen bei der restlichen Weltbevölkerung.

## **Auf der Suche nach dem Antibabypillenersatz...**

---

Wissenschaftler suchen derzeit emsig nach neuartigen Verhütungsmitteln, die nicht wie die Pille den gesamten Körper belasten, sondern ausschließlich auf die Geschlechtsorgane bzw. Ei- und Samenzelle wirken. Man experimentiert mit speziellen Antikörpern, die Ei- oder Samenzellen angreifen; man testet Verfahren, mit denen Samenzellen bewegungsunfähig gemacht werden; eine Verhütungsspritze für den Mann gibt es bereits (sie wirkt leider nicht bei allen Kandidaten). Jede neue Pille macht ihre Anwender/Innen automatisch zu Versuchskaninchen, da über die Nebenwirkungen zuerst noch nichts bekannt ist. Doch warum sich der Wissenschaft opfern, wenn es seit Jahrhunderten, gleichzeitig wirksam und gesund, Mexican Wild Yam gibt?

## **Wild Yam für junge Frauen**

---

Wild Yam bietet jungen Frauen eine ideale Lösung zur gesunden und nebenwirkungsfreien Verhütung, reguliert nebenbei das hormonelle Gleichgewicht (was in niedriger Wild-Yam-Dosierung zur Erfüllung lang gehegter Kinderwünsche führen kann) und lässt prämenstruelle Beschwerden in Vergessenheit geraten.

## **Wild Yam für die Frau in den Wechseljahren**

---

Wild Yam sorgt für Wechseljahre, die ohne die berüchtigten Symptome (siehe Seiten 6-8) ablaufen. Das Wohlbefinden wird nicht beeinträchtigt, weil Wild Yam den Hormonhaushalt harmonisiert und reguliert. Die Wechseljahre können endlich als Phase des Übergangs in einen neuen, freieren Lebensabschnitt wahrgenommen und genossen werden.

## **Wild Yam für ältere Frauen**

---

Nach den Wechseljahren ist Wild Yam ein ähnlich wertvoller Begleiter. Ältere Frauen schätzen Wild Yam aufgrund seiner außergewöhnlich intensiven Stärkung der Knochen, was die Osteoporosevorbeugung zu einem Kinderspiel werden lässt. Wenn frau sich zusätzlich an gewisse Ernährungsregeln hält (Fleisch, Milchprodukte und Zucker meiden, viel Wasser und Frischkost) und regelmäßig entsäuert, dann besteht nicht einmal die Gefahr von Faltenbildung. Der Alterungsprozess hat keine Chance.

## Schulmedizinische Studien?

---

Mexican Wild Yam wurde bislang schulmedizinisch nicht getestet. Gott sei Dank! Denn, um sich für eine natürliche und nebenwirkungsfreie Verhütungsmethode, für eine gesunde Hormontherapie oder einfach für ein Mittel zur Vitalisierung zu entscheiden, brauchen wir die erst wenige Jahrzehnte junge Schulmedizin, ihre fragwürdigen, oft manipulierten Studien und ihre schändlichen Tierversuche nicht - schon gar nicht, wenn das uralte Wissen um die Wirkung einer Pflanze von Menschenvölkern stammt, die es über Jahrtausende hinweg geschafft haben, mit der Natur zu leben und deren Schätze mit Achtung zu nutzen.

**Kristina Peter**

## Quellen und Literaturempfehlungen

---

- Willa Shaffer: "Wild Yam: Birth Control Without Fear", Woodland Health Books, Provo (Utah, USA) 1986.
- Willa Shaffer: "Diary Of A Country Midwife" , Willa Shaffer, Bay City (Texas, USA) 1994.
- Michael Bennett: "Wild Yam: Nature' s Source of Phytohormones" , Optimal Healthspan Publications, Vista (California, USA) 1997.
- Rita Elkins: "Wild Yam: Nature's Progesterone", Woodland Publishing, Pieasant Grove (Utah, USA) 1999.
- H.J. Stammel: "Die Apotheke Manitous", Rowohlt Verlag, Reinbek 1986. I"
- E. Raith, P. Frank, G. Freundl: "Natürliche Familienplanung heute", Springer Verlag, Berlin 1999.
- Roland Süßmuth (Hg): "Empfängnisverhütung: Fakten, Hintergründe, Zusammenhänge", Hänssler Verlag, Holzgerlingen 2000. '!
- Dr. Josef Rötzer: "Natürliche Empfängnisregelung", Herder Verlag, Freiburg 2000.
- Dr. Josef Rötzer: "Der persönliche Zyklus der Frau", Herder Verlag, Freiburg 1999.

nach oben



### **Vitalstoff-Lexikon: Vitamine & Co. ausführlich beschrieben**

**Das Fachgebiet der Vitalstoffe ist groß und viele dieser natürlichen Wirkstoffe sind häufig unbekannt. Als Vitalstoffe (auch als Mikronährstoffe bezeichnet) werden alle vom menschlichen Körper benötigten bzw. der Gesundheit des Organismus förderlichen Substanzen bezeichnet. Der Begriff ist nicht einheitlich definiert. Er fasst eine große Anzahl verschiedener Substanzen mit unterschiedlichen Wirkmechanismen (z. B. Vitamine und Mineralstoffe) zusammen. Mit diesem Sammelbegriff**



**bezeichnet werden vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe sowie essentielle Aminosäuren und Fettsäuren.**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln