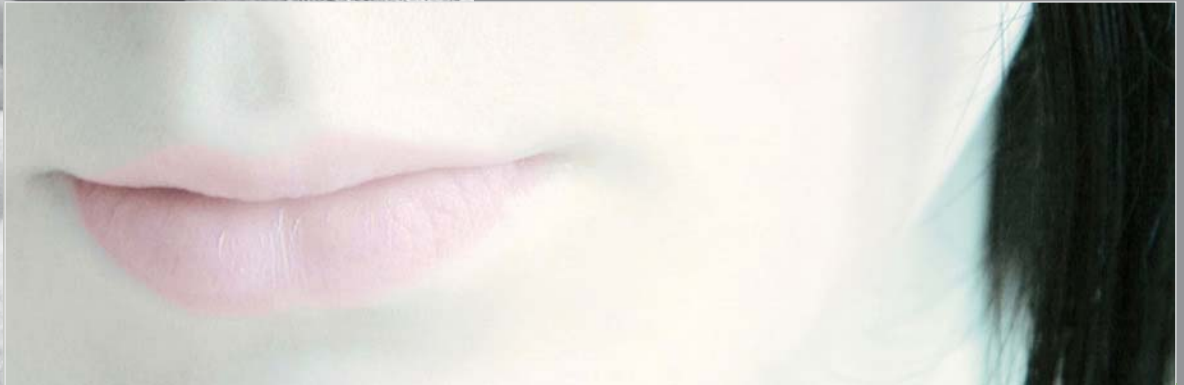


Dioscorea villosa
WILD YAM



YAMS

DIOSCORA MEXICANA

MEXICAN WILD YAM

Art der Gattung

Der Internationale Code der Botanischen Nomenklatur (Namensgebung) enthält verbindliche Regeln für die Erstbeschreibung und Benennung von Pflanzen. Diese Regeln sind sehr praktisch, damit weltweit ohne Sprachverwirrung eine bestimmte Pflanze definiert werden kann.

Bei der Bezeichnung der Pflanzen hat man sich der alten Sprachen der Wissenschaft entschieden: Latein und Griechisch.

Unkorrekterweise werden die wissenschaftlichen Pflanzennamen meist als lateinische Pflanzennamen bezeichnet, obwohl mehr Wörter aus dem griechischen Sprachgebrauch stammen. Verstärkt wird dieser falsche Eindruck zudem durch die Latinisierung der griechischen Gattungs- und Artnamen. (aus der griechischen Endung -os wird z.B. die lateinische Endung -us).

Der wissenschaftliche Name einer Pflanze besteht immer aus zwei Wörtern. Das 1. Wort bezeichnet dabei die Gattung (genus) und das zweite die Art (species). Der Gattungsname wird immer gross geschrieben, die Artbezeichnung beginnt mit einem kleinen Anfangsbuchstaben.

Inhaltsverzeichnis

1	Wild Yam	1-1
	1.1 Begriff	1-1
2	Yam	2-1
	2.1 Pflanzengattung	2-1
	2.2 Arten	2-1
	2.3 Nutzpflanze	2-1
	2.4 Anti-Aging-Mittel	2-2
3	Geschichte	3-1
	3.1 Anwendungen	3-1
4	Vorkommen	4-1
	4.1 Wirkstoffe	4-1
5	Wirkung	5-1
	5.1 Nebenwirkungen	5-1
	5.2 Mexican Wild Yam zur Empfängnisverhütung	5-1
6	Studien	6-1
	6.1 Anwendungen	6-1
7	Dosierung	7-1
	7.1 Wechseljahresbeschwerden	7-1
8	Phytohormone	8-1
	8.1 Phytohormonpräparate	8-1
	8.2 Natürliches Progesteron	8-1
	8.1.1 Was spricht für Hormonpflanzen statt Hormone?	8-2
	8.1.2 Hormontherapien sind in Verruf geraten	8-2
	8.1.3 Welche Rolle spielt das Progesteron im weiblichen Zyklus?	8-2
	8.1.4 Zivilisationskrankheit Östrogendominanz	8-3
	8.1.5 Progesteronmangel in den Wechseljahren	8-4
A	Anhang	A-1

1 Wild Yam

1.1 Begriff

Indianisches Wissen über eine hormonaktive Pflanze, neu entdeckt! Jedes Lebensalter scheint für die Frauen der westlichen Welt Beschwerden und Erkrankungen bereit zu halten, die mit dem hormonellen Zyklus in Zusammenhang stehen. Sei es, dass junge Frauen Mühe haben, ihren Zyklus einzuregulieren, sie sich später vergeblich Kinder wünschen, sich ab 35 prämenstruelle Beschwerden verstärken oder sie mit dem Älterwerden über Hitzewallungen, Schlafstörungen und Depressionen klagen. Stress, Umweltgifte, Hormonstörungen, Rollenzuweisungen, was auch immer wir für die Zunahme dieser Erscheinungen verantwortlich machen, es bleibt der Wunsch nach Linderung oder Heilung.

Wenn die Schulmedizin nur Hormontherapien zu bieten hat, die mit allerlei Nebenwirkungen und Langzeiteffekten behaftet sind, hilft oft die Rückbesinnung auf alte Heilmittel und der Blick über den kulturellen Tellerrand. Eine Freiburger Ärztin und Autorin des "Frauenheilbuches" ist bei den mittelamerikanischen Indianern fündig geworden. *Dioscorea villosa*, die medizinische Yam-Wurzel, wurde von ihr wiederentdeckt und erforscht.

In der Naturheilkunde wird Wild Yam zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden, gegen PMS und zur Empfängnisverhütung eingesetzt. Die wilde Yam-Wurzel enthält grosse Mengen Diosgenin, eine Substanz, die dem Gelbkörperhormon ähnlich ist und in verschiedenen Publikationen auch als "natürliches" Progesteron bezeichnet wird. Doch obwohl Diosgenin natürlichen Ursprungs ist, unterscheidet es sich stark vom Gelbkörperhormon, welches im Körper der Frau produziert wird. Er ist in seiner Struktur dem Progesteron sehr ähnlich. Und er ist der Roh- und Grundstoff, den der Körper braucht, um sein körpereigenes DHEA verstärkt herzustellen. Diosgenin stimuliert auch die Produktion von DHEA (DeHydroEpiAndrosteron) in den Drüsen der Nebennieren. DHEA ist in der Forschung auch dafür bekannt, dass es den Alterungsprozess verlangsamt.

Progesteron ist der Baustein aller steroiden Hormone, Östrogen und Testosteron eingeschlossen. Es wird daher als das Mutterhormon bezeichnet, welches den Östrogenspiegel im Gleichgewicht hält.

2 Yam

2.1 Pflanzengattung

Yam (*Dioscorea*), auch Yam-Wurzel genannt, ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Yam-Wurzelgewächse (*Dioscoreaceae*). Yam ist hauptsächlich in den Tropen verbreitet. Die einzigen in Mitteleuropa heimischen Arten sind Schmerwurz (*Dioscorea communis*) und Balkan-Schmerwurz (*Dioscorea balcanica*).

Yam ist eine windende, mehrjährige, krautige Pflanze. Sie bildet Wurzelknollen als Überdauerungsorgane, die in ihrer Grösse, Gestalt, Farbe, Inhaltsstoffen und Tiefe in der Erde sehr unterschiedlich sein können. Die gestielten Laubblätter sind einfach oder zusammengesetzt.

Die Blüten sind immer eingeschlechtig, die Pflanzen sind meist zweihäusig (diözisch), selten einhäusig (monözisch). Die männlichen Blüten enthalten 6 oder 3 Staubblätter. Sie bilden dreifach geflügelte Kapsel Früchte. Die Samen haben häutige Flügel.

2.2 Arten

Einige Arten und deren Ausleseformen sind Nutzpflanzen, sowohl als wichtige Nahrungspflanzen als auch als Heilpflanzen. Viele Yam-Arten werden wegen ihrer essbaren Wurzelknollen als Nahrungsmittel angepflanzt.

Bei der am meisten angebauten Art erreichen die unterirdischen Knollen eine Länge von bis zu 2 Metern, ihr Geschmack ist süsslich und ähnelt Esskastanien und Kartoffeln. Sie haben eine dunkelbraune bis schwarze Haut, sind reich an Provitamin A sowie Kalium und wirken roh gegessen toxisch. Wild Yam ähnelt geschmacklich und optisch den Süsskartoffeln, sind aber nicht mit ihnen verwandt.

In Südamerika, Afrika und der Karibik ist Yam weit verbreitet, in Europa jedoch im Gegensatz zur Süsskartoffel nur selten erhältlich. In den Tropen ein wichtiger Stärke-Lieferant. In China sind Projekte im gange, mit Hilfe gentechnischer Methoden Sorten von Yam-Arten zu züchten, die als Energiepflanzen für die Erzeugung von Ethanol-Kraftstoff optimiert sind.

2.3 Nutzpflanze

Seit Jahrhunderten wird Wild Yam in vielen Kulturen als Nutzpflanze angebaut und verzehrt. Eine Sonderstellung nimmt dabei die wilde Yam-Wurzel aus Mexiko ein. 1942 entdeckte der Forscher Russell Marker aus den USA, dass die mexikanische, wilde Yam-Wurzel einen bemerkenswerten Gehalt des Steroids Diosgenin aufweist. Dem menschlichen Organismus können Steroide zum Aufbau körpereigener Progesterone dienen. Progesteron ist ein bedeutender Bestandteil des Hormonhaushaltes der Frau, sowie auch des Mannes. Besondere Bedeutung hat dieses Sexualhormon während des weiblichen Menstruationszyklus und in der Schwangerschaft. Die mexikanische, wilde Yam-Wurzel wird auf Grund ihrer Inhaltsstoffe von vielen Frauen sehr geschätzt.

2.4 Anti-Aging-Mittel

Wild Yam hat harmonisierende und regulierende Auswirkungen speziell auf den Organismus einer Frau, aber auch Männer können von der Mexican Wild Yam-Wurzel profitieren.

Die Knollen dienen aufgrund ihres Stärkegehaltes, der vergleichbar mit denen einer Kartoffel ist, als vollwertiges Lebensmittel. Die Blätter der Yam-Wurzel werden in Indien als Tee getrunken, dem auch eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt wird.

Die mexikanische Yam-Wurzel zeichnet sich besonders durch ihren bemerkenswerten Gehalt des Steroids Diosgenin aus. Diosgenin ähnelt dem körpereigenen Progesteron, das als Sexualhormon sowohl den weiblichen, als auch den männlichen Hormonhaushalt beeinflusst. Naturheilkundlich wird diese Wurzel als Anti-Aging-Mittel und bei Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt.

3 Geschichte

Die Azteken in Mexiko und die Mayas in Südamerika wandten die Yam-Wurzel bereits therapeutisch an, unter anderem als Schmerzmittel zur Behandlung rheumatischer Beschwerden. Auch die Indianer Nordamerikas kannten und schätzten die Pflanze. Ihre Frauen verstanden es, damit sicher zu verhüten, ihren Körper jung zu erhalten und zu harmonisieren.

Die Männer nutzten die Knolle in geringerer Dosierung als Verjüngungsmittel. In Mittel- und Nordamerika wird sie seit langer Zeit als Mittel gegen Perioden-, Eierstock- und Wehenschmerz eingesetzt. Die europäischen Siedler in Nordamerika nutzten sie auch zur Behandlung von Koliken, Rheuma und arthritischen Beschwerden.

3.1 Anwendungen

Ihre entzündungshemmende und krampflösende Wirkung lindert den Schmerz, entspannt steif gewordene Muskeln und lässt Entzündung abklingen. Die heutige Naturheilkunde empfiehlt die Yam-Wurzel auch bei Dickdarmentzündungen (Kolitis) und Darmwandschwäche (Divertikulitis). Langfristige Anwendung hilft zudem bei Dauerstress, weil sie natürliche Vorstufen der Nebennierenhormone enthält.

4 Vorkommen

Die wilde Yam-Wurzel (*Dioscorea villosa*) aus der Familie der Dioscoraceae stammt ursprünglich aus dem atlantischen Nord- und Mittelamerika und kommt heute weltweit vor. Die mexikanische wilde Yam-Wurzel (*Dioscorea machrostachya mexicana*) ist besonders wirkstoffreich und eignet sich am besten von allen Yam-Wurzeln zur Empfängnisverhütung, man nennt sie auch Cabeza.

4.1 Wirkstoffe

Es ist eine bis zu 6 m lange, windende Staude mit herzförmigen Blättern, winzigen grünen Blüten und dickem, fleischigem Wurzelstock. Wild Yam benötigt Sonne und fruchtbaren Boden. Wurzeln und Knollen werden im Herbst geerntet und enthalten die Wirkstoffe Steroidsaponine (primär Dioscin), Phytosterole (β -Sitosterol), Alkaloide, Gerbstoffe und Stärke. Yam wirkt krampflösend, entzündungshemmend, antirheumatisch, schweisstreibend, harntreibend, galletreibend und ist leberwirksam.

Im Labor ist es sehr einfach möglich, aus dem Diosgenin der Yam-Wurzel mit einem weiteren Syntheseschritt Progesteron herzustellen. Auf diese Weise wurde sie der Rohstoff für den Progesteronanteil der ersten „Pillen“-Präparate. Der Östrogenanteil wurde damals in den 60er Jahren aus Stutenurin gewonnen.

5 Wirkung

Heute wird Mexican Wild Yam in der Naturheilkunde schwerpunktmässig bei Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden und für die Empfängnisverhütung eingesetzt. Als natürliche Alternative zu künstlichen Hormonen vermeidet sie auch deren Nebenwirkungen. Denn seit der grossen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigte sich der Verdacht, dass die langfristige Einnahme von Östrogenen bösartige Tumore der Brust und des Gebärmutterhalses begünstigen (das Erkrankungsrisiko verdoppelt sich). Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Diese Präparate verursachen einen höheren Verbrauch an Vitamin C und B-Vitaminen, an Mangan und Zink und können die Folsäureverwertung stören. Der gesamte Vitaminstoffwechsel ist beeinträchtigt. Teilweise kommt es zudem zu psychischen Beeinträchtigungen und zu Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Kopfschmerzen usw.

5.1 Nebenwirkungen

Mexican Wild Yam verursacht diese schädlichen Nebeneffekte nicht! Es ist das bevorzugte Mittel der Ureinwohner Nordamerikas. Die Frauen verwenden die Wurzeln in frischem Zustand oder schonend getrocknet und pulverisiert, damit die Enzyme erhalten bleiben.

5.2 Mexican Wild Yam zur Empfängnisverhütung

Die Anwendung dieser alternativen Methode bedeutet natürlich Betreten von Neuland. Wir können keine Garantie und Haftung für Richtigkeit und Auswirkungen der folgenden Informationen übernehmen. Sie stellen Erfahrungsberichte dar und sollen der eigenen Meinungsbildung dienen.

Die US-amerikanische Hebamme Willa Shaffer veröffentlichte 1986 eine Broschüre über Wild Yam zur Verhütung (Wild Yam: Birth Control Without Fear). Sie gibt ihren Klienten seit 1981 dieses Präparat. Die Anwenderinnen erfreuen sich seitdem einer unproblematischen Menstruation, erleben harmonisierende Wirkungen und verbessertes Wohlbefinden durch Wild Yam.

6 Studien

Das Diosgenin, ein Dioscin-Spaltprodukt, wurde 1936 von japanischen Wissenschaftlern identifiziert. Diese Entdeckung führte zur Synthese des Progesterons, einem der wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone, und von Nebennierenhormonen wie Cortison. 1942 entdeckte der Forscher Russell Marker aus den USA, dass die mexikanische wilde Yam-Wurzel (Mexican Wild Yam) einen hohen Gehalt des Steroids Diosgenin aufweist. Daraus konnte er im Labor das Hormon Progesteron erzeugen.

In den 50er Jahren wurde daraufhin von der mexikanischen Pharmafirma Syntex aus dem Diosgenin wildwachsender Yam-Wurzeln die erste Antibabypille produziert. Mitte der 70er Jahre verhängte Mexiko wegen zu starker Nachfrage einen Ausfuhrstopp für die Wurzel.

6.1 Anwendungen

Seitdem verwendet man auch andere medizinische Arten, besonders die nordamerikanische Barbasco-Variante und die chinesische Yam-Wurzel Shen-Yao. In China wird sie seit mindestens 2000 Jahren medizinisch genutzt und ist dort Teil der „Tablette der 8 Zutaten“. Sie wird traditionell verwendet, um eine Unterfunktion der Schilddrüse, Nierenentzündung und Diabetes zu behandeln.

Man verschreibt sie in China als mildes Tonikum (Anregungsmittel) bei Müdigkeit, Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit. Sie hilft gegen übermässiges Schwitzen, Harndrang und chronischen Durst, wird ebenfalls bei chronischem Husten, Scheidenausfluss und Spermatorrhoe (unwillentlicher Samenabgang) angewandt.

7 Dosierung

Aus der amerikanischen Literatur geht hervor, dass Mexican Wild Yam möglichst unbearbeitet angewendet werden soll. Die Wurzeln werden meist als luftgetrocknete Ware direkt in Mexiko eingekauft. Die Rohware wird zunächst auf eine Belastung mit Keimen und Metallen hin untersucht. Erst nach einer weiteren Prüfung werden die Mexican Wild Yam Wurzeln gemahlen und in Kapseln abgefüllt.

Wichtig:

Wild Yam-Kapseln ohne auszusetzen morgens und abends je 4 Kapseln zu 415 mg. Die empfohlene Tagesdosis sollte neun Wochen lang eingenommen werden, bevor ein sicherer Schutz aufgebaut ist. Sehr junge Mädchen müssen sogar einen Vorlauf von elf Wochen einplanen.

Abweichungen:

Sehr schlanke Frauen benötigen nur Wild Yam 6 Kapseln à 415 mg täglich: 3 Kapseln morgens und 3 Kapseln am Abend. Bei Krankheiten oder hohen psychischen Belastungen sollte die Normaldosis auf 10 Kapseln täglich erhöht werden. Frauen, die ihre Ernährung ruckartig auf Naturkost umstellen, entschlacken in der Zeit sehr stark und sollten ihre Dosis auf 12 Kapseln pro Tag erhöhen.

Frauen mit hohem Gewicht, die schnell auf Frischkost wechseln, brauchen täglich 10-15 Kapseln. Wer sanft auf Frischnahrung übergeht, braucht nur eine leicht erhöhte Dosis. Wer viel Süßigkeiten verzehrt, braucht mehr. Frauen, die stabil hauptsächlich Naturkost zu sich nehmen, brauchen 4 Kapseln pro Tag.

Besonderheiten:

Ein Unsicherheitsfaktor ist unregelmässige Einnahme.

Besteht ein fertig aufgebaute Dauerfilm, ist ein einmaliges Vergessen unproblematisch. Bei längerem Aussetzen beginnt die Einnahmezeit wieder von vorne (9 oder 11 Wochen Vorlaufzeit bis zum Schutz). Man sollte Wild Yam und die Pille nicht gleichzeitig nehmen, bis ein Schutz zuverlässig aufgebaut ist. Auch wartet man nach Absetzen der Pille 2-3 Tage, bevor man mit Wild Yam beginnt. Während der Stillzeit ist die Einnahme möglich (Achtung bei Ausschlägen von Allergiker-Kindern)

7.1 Wechseljahresbeschwerden

Einmal täglich morgens 2 Kapseln mit 415 mg. Männer nehmen zur Nahrungsergänzung und Verjüngung gelegentlich 1 bis 2 Kapseln.

Bei Schwangerschaft kein Wild Yam einnehmen. 3-4 Tage vor der erwarteten Geburt können 2 Kapseln täglich genommen werden, um den Gebärmutterkanal weicher zu machen. Wenn sich die Geburt verzögert, keine weiteren Kapseln einnehmen.

8 Phytohormone

Eine gute Alternative zur Hormontherapie stellen so genannte Phytohormone dar. Darunter versteht man hormonähnliche Stoffe, die in vielen Pflanzen enthalten sind. Dass es Pflanzen mit hormonartiger Wirkung gibt, die anderen körpereigenen Hormonen gleichen, weiss man schon seit vielen Jahren. Sie sind aber in jüngerer Zeit viel diskutiert worden, da eine gewisse Ermüdung gegenüber synthetischen Hormonstoffen besteht, welche immer bestimmte Nebenwirkungen aufweisen.

8.1 Phytohormonpräparate

Im Bereich der Medizin nehmen Phytohormonpräparate einen immer grösseren Stellenwert ein. Gerade die Unverträglichkeit von synthetischen Hormonbehandlungen hat die Frau von heute veranlasst neue Wege zu finden. Phytohormone helfen auf natürliche Weise die unangenehmen Symptome in den Wechseljahren zu beseitigen.

Die Wirksamkeit dieser Phytohormone konnte inzwischen in zahlreichen Studien sehr gut belegt werden. Es existieren viele Hinweise, dass Pflanzenhormone durchaus einen milden Ersatz für fehlende Hormone darstellen und Altersvorgänge bremsen können. Sie haben natürlich nicht die gleiche Stärke wie rezeptpflichtige Hormonpräparate, aber auch nicht deren Risiken und Nebenwirkungen. Progesteron ist ein natürliches Hormon und in der Natur weit verbreitet.

8.2 Natürliches Progesteron

So findet sich Progesteron nicht nur in der Mistel, sondern seine Vorstufen unter anderem auch in Soja, im Fenchel und in der mexikanischen Yam-Wurzel, aus der das Phytohormon hauptsächlich industriell gewonnen wird. Dieses natürliche Progesteron ist mit dem in unserem Körper völlig identisch und bietet einen guten Ersatz für das körpereigene Gelbkörperhormon.

Progesteron kurbelt körperlern die Östrogensynthese an und stimuliert die Östrogenrezeptoren. Aus Progesteron entsteht aber auch Kortison, das entzündungshemmend wirkt und somit bei Weichteilrheuma einen positiven Effekt aufweist (Weichteilrheuma ist gerade in den Wechseljahren weiter verbreitet).

Besonders in den Wechseljahren sollte also darauf geachtet werden, dass progesteron ähnliche Nahrungsmittel immer auf dem Speiseplan zu finden sind. Völker, deren Ernährung reich an frischen Gemüsen und Kräutern ist, kennen Progesteronmangel meistens nicht. Während dem Klimakterium bleiben sie dank dieser pflanzlichen Hormone vor Wechseljahrsbeschwerden und Knochenschwund weitgehend verschont.

8.1.1 Was spricht für Hormonpflanzen statt Hormone?

Inzwischen werden beide Hormone, leicht abgewandelt, synthetisch hergestellt. Die allermeisten im Handel erhältlichen Hormonpräparate sind den körpereigenen Hormonen ähnlich (was aus patentrechtlichen Gründen womöglich von der Pharmaindustrie so beabsichtigt wurde), aber eben nicht identisch.

Es gibt Autoren, wie John Lee, die ausdrücklich vor der Verwendung solcher molekular abgewandelten Hormone warnen. Ihr Eingreifen in den Stoffwechsel sei noch viel zu wenig erforscht. Er zeigt in seinem Buch "Natürliches Progesteron" die Zusammenhänge auf, wie die Steroidhormone aus der Muttersubstanz Cholesterin gebildet werden und welche Synthesewege im Körper möglich sind. Und da soll es möglich sein, einzelne Molekülgruppen zu verändern, ohne ins Gesamtsystem einzugreifen? Viele gute Gründe, bei Hormonstörungen oder bei hormonell ausgelösten Erkrankungen oder Beschwerden so sanft wie möglich zu regulieren statt zu substituieren.

8.1.2 Hormontherapien sind in Verruf geraten

Die neuere Diskussion um die Hormontherapie in den Wechseljahren bringt noch einen weiteren Aspekt mit ins Spiel. Nachdem 30 Jahre lang ohne Langzeitstudien Hormon"ersatz" an die Frau gebracht wurde, ohne zu hinterfragen, ob Frauen nicht auch mit weniger eingreifenden Mitteln gut durch den Wechsel kommen könnten, ist die Ernüchterung gross. Längerfristige Hormontherapie birgt grosse Risiken in sich.

Frauen bezahlen den wohlmeinenden Gynäkologenrat mit erhöhten Krebs- und Infarkttraten. Allein gelassen mit Beschwerden, "Nehmen Sie das besser nicht mehr", wenden sie sich zunehmend von der Schulmedizin ab und suchen Unterstützung bei den Naturheilverfahren, den Heilpflanzen im Besonderen. Vor jeder Überlegung, welche Frauen von der Anwendung der Yam-Wurzel profitieren könnten, sollten wir uns in einem kleinen Exkurs zunächst klar machen.

8.1.3 Welche Rolle spielt das Progesteron im weiblichen Zyklus?

Progesteron und Östrogen, die beiden Eierstockhormone regulieren mit Unterstützung übergeordneter Hormone aus der Hirnanhangsdrüse und dem Zwischenhirn den weiblichen Zyklus. Es gibt nur ein natürliches Progesteron, jedoch mehrere Östrogene (u.a. Östradiol, Östriol). Während das Östrogen in unterschiedlicher Höhe während des ganzen Zyklus ausgeschüttet wird, den Eisprung mitbewirkt und das Gebärmutter Schleimhautwachstum anregt, wird das Progesteron erst nach dem Eisprung (ca. am 14. Tag nach Beginn der Menstruation) vom sogenannten Gelbkörper, der umgewandelten Eihülle produziert.

Östrogen und Progesteron wirken also in der zweiten Zyklushälfte zusammen. Beide sind Steroidhormone, deren gemeinsame Vorstufe das Cholesterin ist. Der Körper kann das Progesteron in Östrogen umwandeln, aber nicht umgekehrt, eine spannende Tatsache. Heisst das doch, dass Gabe von Progesteron oder noch besser einer pflanzlichen Äquivalente regulierend auf beide Hormone wirken kann.

8.1.4 Zivilisationskrankheit Östrogendominanz

Wir alle, Frauen wie Männer, leiden tendenziell unter einem Östrogenüberschuss (Östrogendominanz) und einem relativen Progesteronmangel. Östrogenwirksame Umweltgifte in Pestiziden, Insektiziden und Kunststoffen, der trotz Verbots immer wieder festgestellte Einsatz des Östrogens in der Fleischmast, aber auch eine Belastung des Grundwassers mit Östrogen durch die weite Verbreitung der "Pille" sind hierfür verantwortlich zu machen. Durch biologische Ernährung und die Einschränkung des Fleischkonsums kann ein Teil der Belastung vermindert werden. Auch die Anregung der Leberfunktion durch Naturheilmittel kann einen gewissen Ausgleich schaffen. Bei Männern bewirken zu hohe zirkulierende Östrogenspiegel eine Verminderung ihrer Fruchtbarkeit.

Mögliche Folgen der Östrogendominanz für Frauen:

- Wassereinlagerungen
- Brustspannen, schmerzhaftes Brustknospen
- Migräne
- schwere Beine/Venenprobleme
- Depression
- unerfüllter Kinderwunsch durch erschwerte Einnistung des Eies
- unkontrollierbares Übergewicht
- Myome, Zysten
- erhöhter Blutdruck
- Akne
- Haarausfall
- verminderte sexuelle Lust
- Schmierblutungen in der 2. Zyklushälfte
- verkürzte Zyklen
- kalte Hände / Füße
- erhöhte Anfälligkeit für Brustkrebs

8.1.5 Progesteronmangel in den Wechseljahren

Neben der erwähnten Symptomen, die durch ein hormonelles Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron ausgelöst werden, gerät das Progesteron auch im Zusammenhang mit den Wechseljahren mehr ins Blickfeld. Einige Autoren gehen davon aus, dass der beschleunigte Knochenabbau (Osteoporose), die Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, die Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, die Blasenschwäche eher auf verminderte Progesteronspiegel als auf zeitweiligen Östrogenmangel in den Wechseljahren zurückzuführen sind.

Manche Symptome treten womöglich im Zusammenhang mit starken Schwankungen beider Hormone auf und, sprechen eher auf eine hormonausgleichende Therapie an, wie sie nur von den Heilpflanzen geleistet werden kann. Mit Sicherheit hängt die Verstärkung der weiter oben aufgezeigten Symptome des Östrogenüberschusses, wie sie bei manchen Frauen schon ab 35 auftritt, mit Progesteronmangel zusammen, da das Progesteron mit dem Älterwerden und den seltener werdenden Eisprüngen schneller absinkt als das Östrogen.

Neuere Forschungen haben aufgezeigt, dass unmittelbar vor der letzten Menstruation, der Menopause, eher ein Östrogenüberschuss herrscht. Der Körper produziert Östrogen in geringen Mengen bis ans Lebensende in der Nebennierenrinde, den Eierstöcken und dem Fettgewebe, während der Progesteronspiegel gegen Null geht.

A Anhang

