

# Kraftvolle Knolle

*Hormonersatz, Anti-Aging-Kraut, Lebensmittel.*  
Die **WILDE YAMS** (*Dioscorea villosa* L.) hat's in sich.

Cornelia Stern



Foto: © Roland Spohn

IM FRÜHJAHR sind es nur kleine Sprösslinge, die sich aus dem Boden entfalten. Doch im Laufe der folgenden Monate klettert die winterharte, mehrjährige Wilde Yams bis zu 7 m an Rankhilfen empor. Das wahre Potenzial der Pflanze aber liegt unter der Erde verborgen. Dort bildet sie ein weit verzweigtes Rhizom, das sowohl für medizinische Zwecke als auch als Nahrungsmittel verwendet wird. Es enthält bis zu 8% Steroidsaponine (Diosgenin), Alkaloide (Dioscorin), gerbende Tannine und viel Stärke.

## Einwanderer aus Nordamerika

*Dioscorea villosa* ist eines von ca. 800 Yamswurzelgewächsen (Dioscoreaceen). Der Gattungsname „Dioscorea“ geht auf den griechischen Arzt Dioskurides (1. Jhd. n. Chr.) zurück. Der Beiname „villosa“, abgeleitet vom lateinischen „villus“ (Zotte), wird mit „zottig“, „haarig“ oder „rau“ übersetzt, obwohl nicht an jeder Yamspflanze Haare zu finden sind. Wenn vorhanden, befinden sie sich meist auf der Unterseite der Blätter. Der deutsche Name „Yams“ ist abgeleitet vom englischen Wort „yam“, das wiederum vom portugiesischen „inhame“ abstammt, das sich aus dem afrikanischen Wort „nyami“ entwickelt hat und schlicht „essen“ bedeutet.

Die Wilde Yams mag feuchte, torfig-lehmige Erde, weshalb sie bevorzugt an Sumpfrändern, Wasserläufen und Seeufern anzutreffen ist. Ab und an sieht man sie auch in Wäldern, Gebüsch und sogar auf trockenen Böden, steinigem Böschungen und an Straßenrändern. Sie ist eine extrem anpassungsfähige Pflanze.

Eigentlich ist Nordamerika ihre Heimat, dort ist die Yams v.a. im Osten sehr weit verbreitet. Sie ist mittlerweile aber auch in fast allen tropischen und subtropischen Zonen zuhause und gedeiht auch in unseren Breitengraden. Die Wurzelstöcke der bei uns wachsenden Pflanzen sind verglichen mit denen in den Tropen und Subtropen aber wesentlich kleiner und entwickeln nur einen Bruchteil der wirksamen Inhaltsstoffe.

Fast sämtliche botanischen Merkmale der Wilden Yams unterstehen großer Variabilität. So wächst beispielsweise der dicke, knollenartige Wurzelstock unverzweigt oder verzweigt. Die Stängel der Pflanze, die direkt aus den Wurzelknollen

## INFORMATION

### Signatur

Alle Kletterpflanzen sind in der Paracelsusmedizin dem Planetenprinzip Merkur bzw. den merkuriellen Kräften zugeordnet. Merkur, galt bei den Römern als Götterbote, Hermes war das Pendant bei den Griechen. Der Begriff „Hormon“ ist vom griechischen Wort „horman“ (anregen, antreiben) abgeleitet. Wie Hermes als Bote bedeutend für die Kommunikation zwischen den Göttern war, sind Hormone als Botenstoffe zur Aufrechterhaltung vieler komplexer Stoffwechselprozesse im Körper wichtig. Es erstaunt also nicht, dass die Yamswurzel, als Kletterpflanze dem Merkur-Prinzip zugeteilt, eine „Hormonpflanze“ ist. Allerdings ist nicht das Steroidsaponin Diosgenin aus der Pflanze schon hormonwirksam, es ist eine Vorstufe der Steroidhormone, z. B. Kortisone und Sexualhormone.

sprießen, sind gerillt oder geflügelt. Wächst die Yams an einem eher schattigen Plätzchen, stehen die herzförmigen, ganzrandigen Blätter in Quirlen (mehrere Blätter entspringen am selben Punkt des Stängels), oder sie sind rund um den Stängel angeordnet, was dann an eine Wendeltreppe erinnert. Bekommt die Yams jedoch viel Sonne, sind die Blätter wechselständig angeordnet und recken sich den wärmenden Strahlen entgegen.

Juli und August ist Blütezeit. Die Yams ist meist zweihäusig, selten einhäusig. Die winzigen männlichen Blüten sind röhrenförmig, weißlich bis grün und sitzen auf bis zu 30 cm langen traubenähnlichen Blütenständen. Die weiblichen Blüten sind ebenfalls weißlich bis grün, im Durchmesser wenige Millimeter größer als die männlichen. Sie bilden im Gegensatz zu ihnen eine Traube. Aus den weiblichen Blüten werden nach der Befruchtung gelblich ovale, dreifächerige, bis zu 3 cm große Kapsel Früchte. Jede enthält 2 geflügelte Samen.

### Traditionelle Heilpflanze der Indianer

Die Beinamen Kolikwurzel bzw. Rheumawurzel hat die Wilde Yams nicht von ungefähr. Die Medizinmänner der Ureinwohnerstämme Nordamerikas setzten sie gegen Gallenkoliken und Krämpfe im Magen-Darm-Trakt ein, die auch durch Cholera verursacht sein konnten. Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen linderten die Medizinmänner, indem sie die Knolle zusammen mit Gewürznelken und Muskatnuss verabreichten.

Litten Frauen unter Dysmenorrhö oder hatten sie eine schwere Geburt, brachte die Yams den Überlieferungen nach ebenfalls Erleichterung. Auf Wunden aufgelegt förderte die frisch aufgeschnittene Wurzel die Heilung. Man linderte mit ihr zudem Stiche von Skorpionen.

Dass die Yams Chinesische Kartoffel oder auch Brotwurzel genannt wird, ist ihrem hohen Stärkeanteil geschuldet. In Afrika wird sie auch heute noch als Nahrungsmittel angebaut. Eine mit der Wilden

Yams verwandte Art, die *Dioscorea batatas* oder auch Chinesische Yamswurzel, gewinnt als Nahrungsmittel zunehmend an Bedeutung. Der Geschmack des Rhizoms ähnelt dem der Süßkartoffel. Sie ist zudem ein mildes Tonikum, das gegen Appetitlosigkeit und Müdigkeit eingesetzt wird. Für Rudolf Steiner war sie gar eine „Lichtwurzel“. Steiner war davon überzeugt, dass sie in besonderem Maße Licht(äther) speichern kann und ihr Genuss Menschen physisch und psychisch stärkt.

### Yams als Spender bioidentischer Hormone

Im Jahr 1942 entdeckte der amerikanische Chemiker Russell Earl Marker (1902–1995) ein mehrstufiges Verfahren, das die Yams zu einem wichtigen, natürlichen Hormon-Prodrug macht. Es gelang ihm, aus dem Steroidsaponin Diosgenin das Hormon Progesteron herzustellen, das Bestandteil der ersten hochdosierten Antibabypille wurde.

Heute setzt man das sog. bioidentische Progesteron in der Naturheilkunde in Form von Salben und Cremes gegen Östrogendominanz ein, zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden, extrem schmerzhafter Dysmenorrhö, Gelbkörperschwäche sowie zur Begleitbehandlung bei Myomen und Eierstockzysten.

Progesteron wird üblicherweise synthetisch hergestellt. Das bioidentische Pendant kann aber wesentlich besser verstoffwechselt werden und es zeigen sich unter der Einnahme weniger Nebenwirkungen.

### Hormonwirksame Wurzel

Die wirksamen Inhaltstoffe der Wurzel der Wilden Yams harmonisieren den weiblichen Hormonhaushalt, zudem wirken sie krampflösend, schmerzstillend,



Abb. 1 Die Wurzelstöcke der Yams sind in unseren Breitengraden deutlich unterentwickelt.  
Foto: © Roland Spohn

entzündungshemmend und leicht harn-treibend. Der naturbelassenen Wurzel wird nachgesagt, dass auch sie schon milde den Hormonhaushalt beeinflusst, denn das in ihr enthaltene Diosgenin soll bereits progesteronartig wirken. Im Vergleich zu dem aus ihr teilsynthetisch hergestellten (bioidentischen) Progesteron ist die Wirkung jedoch wesentlich schwächer. Die Wirksamkeit des Diosgenins wird durch den chemischen Umbau um ein Vielfaches erhöht.

Von größerer Bedeutung für die Wirkung ist, dass Diosgenin die DHEA-Produktion (Dehydroepiandrosteron) der Nebennierenrinde anregt. DHEA kann im Körper zu Testosteron und Östradiol umgebaut werden. Man bezeichnet die Yams deshalb auch als Anti-Aging-Kraut.

### Keine zugelassenen Arzneimittel

Bisher gibt es kein aus der Yamswurzel hergestelltes, registriertes Arzneimittel. Die Wilde Yams gibt es nur als Nahrungsergänzungsmittel, z. B. Allcura Yamskapseln mit 400 mg Yamswurzelpulver (Fa. Allcura Naturheilmittel GmbH). Als mögliche Indikationsgebiete werden Beschwerden in den Wechseljahren, Verlangsamung des Alterungsprozesses und Verbesserung der Libido genannt. Eine

Obergrenze für die Zufuhr des Yamswurzelpulvers ist nicht bekannt.

Das aus dem Diosgenin der Yamswurzel synthetisierte bioidentische Progesteron wird dem Körper topisch in Form einer Creme zugeführt. Die meisten Cremes sind jedoch verschreibungspflichtig. Nicht verschreibungspflichtig sind homöopathische Hormoncremes in der Potenz D4, z. B. die Bioidentische Hormoncreme Progesteron D4 (Markt-Apotheke Greiff).

### Nicht zu viel

Eine Überdosierung kann zu neuralgischen Beschwerden und sexueller Erregung führen. Selten kam es zu erhöhten Leberwerten (GPT und GOT), nach Absetzen sanken diese aber wieder in den Normbereich ab. Schwangerschaft und hormonabhängige Karzinome gelten als Kontraindikationen für eine Behandlung mit der Yams.

### Homöopathie: akute krampfartige Schmerzen

Die Homöopathie setzt die Wilde Yams bei akuten, krampfartigen Schmerzen im Ober- und Unterbauch ein, z. B. Menstruationsschmerzen, Gallenkoliken etc. Als homöopathisches Einzelmittel ist *Dioscorea villosa* ab den Potenzen D2, C1 bzw. Q1 erhältlich (Fa. Arcana, DHU, Gudjons). In

akuten Fällen macht es Sinn, z. B. eine Gabe *Dioscorea villosa* in der Potenz C30 in Wasser aufzulösen und schluckweise über den Tag verteilt zu trinken.

### Spagyrik: Beschwerden rund um den Unterleib

Die Wilde Yams ist auch als spagyrische Einzelleseenz erhältlich (Fa. Phylak, Spagyros). Frauen gibt man sie gegen Zyklusstörungen, Menstruationsschmerzen, PMS, Libidoverlust und Wechseljahresbeschwerden. Bei Männern ist sie bei Impotenz und Prostatabeschwerden (nach Abschluss einer Tumorerkrankung) angezeigt. Bei akuten Beschwerden gibt man alle 30 min 2–3 Sprühstöße, ansonsten 2– bis 3-mal tägl. 2 Sprühstöße. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1569240>



### Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule  
79 111 Freiburg im Breisgau  
E-Mail: [cornelia.stern@heilpflanzen-schule.de](mailto:cornelia.stern@heilpflanzen-schule.de)

Internet: [www.heilpflanzen-schule.de](http://www.heilpflanzen-schule.de)

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Klassischer Homöopathie. Ihre Interessenschwerpunkte sind Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Seit 2013 ist sie Mitinhaberin und Dozentin der Freiburger Heilpflanzenschule. Als Mitherausgeberin der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift DHZ ist sie verantwortlich für die Fachgebiete Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik.