

Yamswurzel

Von Anti-Aging bis Wechseljahresbeschwerden

Viele Geschichten ranken sich um die Yamswurzel. Bereits Azteken und Maya sollen auf ihre heilende Wirkung vertraut haben. Heute werden Nahrungsergänzungsmittel mit Yamswurzel gegen Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden angepriesen, zur Empfängnisverhütung oder zur Steigerung der Fruchtbarkeit und sogar als Anti-Aging-Mittel. Was ist an diesen Behauptungen dran?



Wundermittel, die alles Mögliche bewirken sollen – auch Gegensätzliches – gibt es offenbar immer wieder. Im Internet lesen wir: „Weltweit sind etwa 600 Arten der Yams-Pflanze bekannt, auf aller Welt wussten Menschen schon seit hunderten von Jahren über die guten Auswirkungen ihrer Wurzeln auf den Hormonhaushalt Bescheid“.¹ In tropischen Regionen sind die unterirdischen Knollen einiger Yams-Arten ein Nahrungsmittel, vergleichbar unserer Kartoffel, und spielen eine Rolle in der Volksmedizin. In Europa haben Yams-Pflanzen aber weder als Nahrungsmittel noch als Heilmittel Tradition.

In der Werbung für Yamswurzel-Produkte wird behauptet, dass mit diesen – etwa bei Beschwerden in den Wechseljahren – „eine künstliche Hormonbehandlung umgangen“ werden könne oder dass sie „ohne

Nebenwirkungen die Hormontätigkeit mit pflanzlichem Diosgenin“ unterstützen. Der Hormonhaushalt im Körper der Frau werde „harmonisiert“.² Den schwammigen Begriff „harmonisieren“ verwenden Werbetexter gerne. Das klingt positiv, ohne dass sich die Autoren auf bestimmte Wirkungen festlegen müssen. Nutzenbelege durch klinische Studien finden wir für Diosgenin-haltige Yamswurzel-Extrakte jedoch nicht, weder für die Behandlung von Beschwerden in den Wechseljahren noch für Regelbeschwerden oder andere Anwendungen.

Auch dass Yamswurzelprodukte angeblich die körpereigene Produktion von DHEA (Dehydroepiandrosteron) stimuliert und helfen soll, „den DHEA-Spiegel auf einem gesunden Niveau zu halten“,³ halten wir mangels auffindbarer Belege für eine verkaufsfördernde Fabel. Da das Hormon DHEA des Öfteren ungerechtfertigterweise in Verbindung mit Anti-Aging gebracht wird (vgl. **GPSP** 5/2009, S. 6), soll hier wohl auch dieser Aspekt positiv auf Yamswurzel-Produkte – und die Verkaufszahlen – abstrahlen.

Hormon bleibt Hormon

Ungeklärt wie der Nutzen ist auch die Risikoseite von Yamswurzel-Extrakten, die bis zu 20% Diosgenin enthalten. Nach den Erfahrungen

mit Hormonpräparaten in den Wechseljahren, die jahrzehntlang auf der Basis unzureichender Studien empfohlen wurden und nachweislich das Risiko von Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen (**GPSP** 1/2007, S. 12 und 5/2007, S. 9-10), ist auch bei „natürlichen“ Hormonen und hormonartig wirkenden Substanzen Vorsicht geboten. Sie kommen nur infrage, wenn ihr Nutzen durch geeignete Studien bestätigt ist und auch die Risiken überschaubar sind.

Yams und Pille

Yamswurzeln haben auch in der modernen Medizin eine Rolle gespielt: Mitte des 20. Jahrhunderts dienten sie als Ausgangsstoff für die teilsynthetische Herstellung von Hormonen für die „Pille“. Dies war möglich, weil das in der Yamswurzel enthaltene Diosgenin im chemischen Aufbau Ähnlichkeit mit Hormonen besitzt.

Wenn pflanzliche Produkte hormonartige Wirkungen entfalten, besteht grundsätzlich auch ein Risiko unerwünschter hormonbedingter Wirkungen. Dies gilt besonders, wenn sie als konzentrierte Extrakte geschluckt werden (s. auch **GPSP** 2/2008, S. 13). Wir raten davon ab, Yamswurzel oder ein Produkt mit Yamswurzel-Extrakt zu verwenden.

1 „Alles über Yamswurzel – das Frauenkraut“, zu finden unter www.athleticsfood.de (Zugriff am 9. Jan. 2011)

2 „Phytohormone, Wechseljahre, DHEA, PMS. Wild Yam/wilder Yams/Dioscorea mexicana. Fit in den Wechseljahren!“, zu finden unter www.phytohormone.ch (Zugriff am 9. Jan 2011)

3 Wild Yams: Beschreibung, Verzehrempfehlung, Zutaten, zu finden unter www.fairvital.com (Zugriff am 9. Jan. 2011)