

Yamswurzel *Dioscorea villosa*



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Kräuter & Naturheil-
kunde nach Paracelsus



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Steroidsaponine (Diosgenin), Dioscorin,
Gerbstoffe, Stärke

Wirkung:

entzündungshemmend,
antirheumatisch, Hormonzyklus
regulierend, entkrampfend, allg.
tonisierend, progesteron-ähnlich

Anwendung:

Rheumatoide Arthritis,
Prämenstruelles Syndrom,
Zyklusstörungen, Kinderwunsch,
Wehenschmerzen, Koliken und
Krämpfe, Wechseljahresbeschwerden,
Osteoporose-Prophylaxe,
Empfängnisverhütung

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen:
nicht für Schwangere geeignet

Naturphilosophische Prinzipien/Kräfte:
Merkur

Yam sind überwiegend im tropischen Afrika vorkommende, mehrere Meter hoch wachsende Lianen (Schling- und Kletterpflanzen) mit herzförmigen Blättern und unscheinbaren Blüten. Viele der weltweit ca. 600 Arten sind roh giftig, werden aber abgekocht als Grundnahrungsmittel verwendet. Einige bilden gigantische, bis 2 m große und 60 kg schwere Wurzelknollen aus. Yam ist ein westafrikanisches Wort und bedeutet „essen“, man nennt sie auch Brotwurzel.

Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophischen Medizin und Demeter-Biolandwirtschaft, empfahl den Anbau der chinesischen *Dioscorea batatas* als Nahrungspflanze, da diese sehr viel Lichtenergie speichert. Man findet diese ungiftige, bis 1,20 m lange „Lichtwurzel“ aus deutschem Anbau in Bioläden.

Pharmazeutisch interessant wurde die sogenannte „Wild Yam“, botanisch *Dioscorea villosa*, eine nordamerikanische Art mit kleinen Wurzelrhizomen erst, nachdem es 1936 in Japan gelang aus Diosgenin von einer japanischen Yamswurzel auf sehr einfache Weise Progesteron herzustellen.

Amerikanische Chemiker machten sich sogleich auf die Suche nach geeigneten Pflanzen mit hohen Diosgingehalten, um günstig Hormone für den Weltmarkt herzustellen. Sie begannen zuerst in Mexiko aus verschiedenen Yam-Arten die kommerzielle Progesteronsynthese, später auch aus der nordamerikanischen Art. Bald gelang aus Diosgenin auch die Synthese anderer Steroid-Hormone, wie Testosteron und sogar Cortison, was bis dahin nur sehr umständlich aus Rindergalle möglich war.

In den 1950er Jahren kamen dann die ersten Anti-Baby-Pillen, damals aus Yams-Progesteron und Östrogen aus Stutenurin, auf den Markt.

Traditionell werden Yamswurzeln in Asien und auf dem amerikanischen Kontinent als Verjüngungsmittel und zu Heilzwecken sowohl von Frauen und von Männern genutzt. Man nennt sie Kolik- oder Rheumawurzeln, denn sie wirken zuverlässig bei Rheumaschmerzen, Gallenkoliken und Magen-Darmkrämpfen. Sie werden gegen Senilität im Alter, hormoneller Insuffizienz, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Scheidenausfluss, Wehen-, Perioden- und Eierstockschmerzen, emotionaler Instabilität und nervöser Erregbarkeit verwendet. Sie vermehren den männlichen Samen, die Milch der Frauen und alle hormonell bedingten Sekretionen, ihre Blätter dienen als Aphrodisiakum.

In Indien werden die Wurzeln auch äußerlich bei bösartigen Geschwülsten und die Blätter bei Skorpionstichen aufgelegt. Nach neueren Erkenntnissen wirken Yamswurzeln auch gegen Knochenschwund bei Osteoporose.

In Mexiko werden Yamswurzeln seit jeher als zuverlässiges Verhütungsmittel verwendet, allerdings ist dies mit dem isolierten Diosgenin nicht möglich, nur mit dem Gesamtkomplex aus der ganzen Wurzel, da diese Anwendung nicht allein auf hormonellen Wirkungen beruht.

Die Yam untersteht bei naturphilosophischer Betrachtung in erster Linie Merkur, dem beweglichen und flüchtigen Prinzip. Das zeigt sich im rankenden, schnellen Wuchs, sowie in ihrer Wirkung auf das umherwandernde Rheuma und den schnell durch den Körper flutenden Hormone.