



Bild: RHJPhotoandilustration/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 3x täglich 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktion)



Yamswurzel

Dioscorea villosa

Familie

Der Familie der Yamswurzelgewächse (*Dioscoreaceae*) zugehörig.

Beheimatet

Obwohl ursprünglich aus tropischen Regionen Lateinamerikas und Afrikas stammend, wird sie heute weltweit kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Wie der Name schon verrät, wird die Wurzel der Pflanze verwendet

Inhaltsstoffe

Saponine (u.a. das Steroid-Saponin *Diosgenin*), *Tannine*, Mineralstoffe wie unter anderem *Eisen*, *Kupfer*, *Mangan*, *Schwefel* und *Zink*, Proteine und Vitamine (u.a. *B*, *C*, *Riboflavin*, *Niacin* und *Folsäure*).

Anwendung

Bei dem Hauptwirkstoff der Yamswurzel, dem *Diosgenin*, handelt es sich um ein pflanzliches Hormon (*Phytohormon*), welches dem menschlichen Gelbkörperhormon (*Progesteron*) ähnelt. Letzteres spielt eine wichtige Rolle im weiblichen Zyklus. Phytohormone können uns bei hormonellen Ungleichgewichten helfen und stellen daher eine beliebte Behandlungstherapie bei Frauenleiden dar. So können z.B. **prämenstruelle, Menstruations- und Wechselbeschwerden** positiv beeinflusst werden. Aufgrund der starken Ähnlichkeit des *Diosgenin* kann es dem Körper „echtes“ Progesteron vortäuschen und sich mit den entsprechenden Hormon-Rezeptoren verbinden. Zudem kann es die körpereigene *DHEA*-Ausschüttung in den Nebennieren stimulieren. Dabei handelt es sich um einen bedeutenden Vorläufer der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone, der mit zunehmendem Alter sinkt. Außerdem wirkt *Diosgenin* als natürlicher Gegenspieler des Stresshormons *Cortisol*. Zu hervorheben ist weiters, dass die Yamswurzel bei Osteoporose helfen und die Knochendichte steigern soll. Aufgrund der inhaltlichen Zusammensetzung der Wurzel soll sie unter anderem auch **entzündungshemmende, entspannende, krampflösende, schmerzlindernde und schweißtreibende** Eigenschaften aufweisen. Ebenso soll sie eine positive Wirkung auf alternde Haut zeigen.

Augrund des hohen *Diosgenin*-Gehalts wird die Yamswurzel hie und da als natürliches Verhütungsmittel präsentiert. Von diesem Vorhaben wird jedoch abgeraten, da es bis dato noch zu wenige Studien diesbezüglich gibt.