



Wundersame Heilpflanze?

Yams-- Der Gattung Yams werden weltweit bis zu 800 verschiedene, meist tropische Arten zugeschrieben, die als wichtige Nahrungs- und Heilpflanzen dienen. Nicht immer wird klar, worauf sich Produzenten beziehen, wenn sie ihre „Wunderwurzeln“ anbieten.

TEXT: PETRA SCHICKETANZ

Foto: Wirestock, Getty Images

Vermutlich leitet sich der Name Yams von „niam“ ab, was in einem westafrikanischen Dialekt nichts anderes als „Essen“ bedeuten soll. Sehr passend, wo es sich doch bei der Yamswurzel um eine der wichtigsten Nahrungspflanzen Westafrikas handelt. Doch auch als traditionelle Heilpflanze haben sich einige Vertreter dieser Gattung einen Namen gemacht. Deshalb zeichnete der Naturforscher Carl von Linné die Gattung der Yamswurzeln mit der botanischen Bezeichnung *Dioscorea* aus. Damit verwies er auf den berühmten griechischen Arzt und Pharmakologen Pedanios Dioskurides, der im 1. Jahrhundert unserer Zeitrechnung mit seinem fünfbindigen Werk „De Materia Medica“ das gesamte Heilpflanzenwissen seiner Zeit für mehr als 1500 Jahre zum Praxisstandard mitteleuropäischer Ärzte machte.

Nahrhaft

In vielen tropischen Ländern dient die Yamswurzel, bei der es sich botanisch korrekt um Wurzelknollen handelt, als stärkereiches Grundnahrungsmittel. Sie schmeckt süßlich und ganz ähnlich wie Kartoffeln oder Süßkartoffeln. Gekocht, zu Brei gestampft und auf alle weiteren erdenklichen Arten wird Yams ähnlich wie Kartoffeln zubereitet.

Nigeria gilt als weltweit größter Produzent der Speiseknolle und bildet zusammen mit Ländern wie Benin, Ghana und der Elfenbeinküste den westafrikanischen „Yamswurzel-Gürtel“. Die wichtigste Art, die dort angebaut wird, ist der Weiße Yams, *Dioscorea rotundata*. Aber auch Gelber Yams, *Dioscorea cayenensis*, und der aus Asien stam-

mende Wasseryams, *Dioscorea alata*, spielen eine wichtige Rolle für die Nahrungsmittelgewinnung. Die meisten *Dioscorea*-Arten sind giftig, und auch ihre nahrhaften Knollen dürfen nicht im Rohzustand verspeist werden. Doch nach entsprechender Zubereitung gelten sie als Superfood, da die ballaststoffreichen, sattmachenden Yamsknollen kaum Fett enthalten, dafür aber Mikronährstoffe wie Kalium und Vitamin C mitbringen.

MEDIZINISCH GENUTZT

Die Knollen bestimmter Yamswurzelarten können auf zweierlei Weise medizinisch genutzt werden. Zum einen werden sie in Form von Extrakten phytotherapeutisch eingesetzt, zum anderen gewinnt man aus ihnen Inhaltsstoffe, die als Basis für die Synthese bioidentischer Hormone dienen. Von körper- oder bioidentischen Hormonen spricht man bei Hormonen, die halbsynthetisch aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen werden, chemisch aber exakt den menschlichen Hormonen entsprechen.

Diosgenin-- Das Steroidsapogenin Diosgenin wird aus sekundären Inhaltsstoffen der Yamswurzel gewonnen. Steroidsaponine bestehen aus einem fettlöslichen Steroidgrundgerüst, das als Aglykon bezeichnet wird und an das wasserlösliche Ketten aus Zuckermolekülen angehängt sind. Die Steroidsaponine Dioscin und Gracillin besitzen zwar unterschiedliche Zuckerreste, aber dasselbe Aglykon, nämlich Diosgenin. In der pharmazeutischen Industrie ist Diosgenin eine wichtige Ausgangssubstanz, um bioidentische Hormone

YAMSWURZEL IST EINE DER WICHTIGSTEN NAHRUNGSPFLANZEN WESTAFRIKAS

wie Progesteron, Testosteron und Cortison industriell herzustellen. Auch die Synthese des nicht-bioidentischen Verhütungsmittels Norethisteron beruht auf dieser Substanz.

Phytotherapie-- Meist sind es die Wilden oder die Chinesischen Yamswurzeln, die in der Phytotherapie eingesetzt werden. Ihnen wird eine progesteronähnliche Wirkung zugeschrieben, was eine Anwendung bei Frauen mit einem Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron (Progesteronmangel bzw. relative Östrogendominanz) befürwortet. Typische Beschwerdebilder sind prämenstruelle Beschwerden (PMS) und Wechseljahresbeschwerden mit Hitzewallungen, Trocken-

heit der Schleimhäute und Stimmungsschwankungen. Die Pflanzenextrakte kommen oral in Form von Kapseln oder topisch als Cremes oder Gele zum Einsatz. Allerdings muss an dieser Stelle betont werden, dass das in der Yamswurzel enthaltene Diosgenin vom Körper nicht in Progesteron oder andere hormonelle Vorstufen umgewandelt werden kann. Zudem gilt die Wirksamkeit bei dieser Anwendung als nicht ausreichend durch klinische Studien belegt.

Wilde Yamswurzel

Die Wilde Yamswurzel, *Dioscorea villosa*, ist eine Kletterpflanze und erreicht bis zu sechs Metern Höhe. Sie wird

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Yamswurzel ist eine der wichtigsten Nahrungspflanzen Westafrikas.
- ▲ Produkte aus Wilder Yamswurzel werden gegen PMS und Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, allerdings gibt es keine zugelassenen Arzneimittel.
- ▲ Die Chinesische Yamswurzel wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Stärkung von Milz und Nieren sowie bei Verdauungsbeschwerden und Blutzuckerschwankungen genutzt.
- ▲ Aus den Steroidsaponinen Dioscin und Gracillin wird Diosgenin gewonnen, das zur Produktion bioidentischer Hormone dient.



Yamswurzeln sind eine hochwertige Kohlenhydratquelle, deren biologische Wertigkeit durch essenzielle Aminosäuren, komplexe Ballaststoffen sowie Vitamine und Mineralstoffe ergänzt wird.

aufgrund ihrer zum Teil stark behaarten Blätter auch Zottige Yamswurzel genannt und stammt aus Nordamerika, wo sie feuchte Standorte bevorzugt, beispielsweise an Sumpfrändern oder Seeufern. Schon die nordamerikanischen Ureinwohner nutzten sie als Mittel, um Krämpfe zu lösen, Entzündungen zu hemmen oder den Gallefluss zu stärken. Produkte aus Wilder Yamswurzel werden gegen PMS und Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Allerdings gibt es zu dieser Pflanze keine Monografie im Europäischen Arzneibuch. Dementsprechend existieren in Deutschland keine zugelassenen Arzneimittel. Der Handel mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetika läuft größtenteils über das Internet. **Dioscorea villosa**-- Das Homöopathische Arzneibuch enthält die Monografie *Dioscorea villosa*. Für die Zubereitung der Urtinktur wird der frische Wurzelstock der Wilden Yamswurzel nach der Blüte gesammelt. Übliche Darreichungsformen der Homöopathika sind Tabletten in der

Potenz D3 oder D4. Sie werden eingesetzt bei nervöser Übererregbarkeit von Verdauungs- und Genitalorganen, Krampfbeschwerden, Koliken, morgendlichem Durchfall sowie bei nervöser Dysmenorrhoe. **Chinesische Yamswurzel** Schon seit Jahrhunderten wird die Chinesische Yamswurzel, *Dioscorea polystachya*, in Asien als Nahrungsmittel genutzt. Zudem ist sie als Therapeutikum in der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt und wird zur Stärkung von Milz und Nieren sowie bei Verdauungsbeschwerden und Blutzuckerschwankungen verwendet. Ein Synonym für die mehrjährige Pflanze ist „Lichtwurz“. Sie gedeiht in gemäßigttem Klima und kann deshalb in Deutschland angebaut werden. Das EKO-YAM-Projekt fasste sich mit dem Ziel, aus der Chinesischen Yamswurzel sowohl ein umweltfreundliches und nahrhaftes Lebensmittel zu erhalten, als auch pharmazeutisch bedeutsame Inhaltsstoffe zu gewinnen. Forscher untersuchten dazu

von 2022 bis 2025 in Überlingen am Bodensee vier verschiedene Anbaumethoden, wobei Pharmazie-Doktorand David Krüger an der Freien Universität Berlin analysierte, welche Anbaumethode für die Gewinnung bestimmter Inhaltsstoffe besonders günstig ist. Neben der Gewinnung von Diosgenin lag ein Forschungsschwerpunkt auf dem Steroidsaponin Gracillin, das aktuell in Hinblick auf seine blutzuckersenkende Wirkung und sein Potenzial in der Krebsmedizin erforscht wird. Aufgrund der positiven Ergebnisse und umfassenden Daten erhoffen sich die Initiatoren des EKO-YAM-Projektes, der Chinesischen Yamswurzel eine Monografie im Europäischen Arzneibuch zu sichern. ★

Foto: Gonzalo Calle Asprilla, Getty Images

* IQVIA Consumer Report Apotheke, 07AS („abschwellende/entzündungshemmende Augentropfen“); Gesamtmarkt, Offizin, (Verbandsanteil, MAT (03/2026) Marktanteil Umsatz in %
 ** Die aufgeführten Arzneimittel sollten, wenn sie für Schwangere und Stillzeit geeignet sind, nur nach einer Beratung in der Apotheke oder nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.

Euphrasia Augentropfen: 5 Einzeldosisbehälter, 10 Einzeldosisbehälter, 30 Einzeldosisbehälter, 0,5 ml Augentropfen, **Zusammensetzung:** 0,5 ml enthalten: Wirkstoffe: Euphrasia fenn. 33 c. D11, D2 0,05 g; Rosae aetheroleum D11, D7 (HAB, Vs. 5a; Lsg. D1 mit Ethanol 94 % (v/v)) 0,05 g. **Sonstige Bestandteile:** Natriumchlorid, Natriumhydrogencarbonat, Wasser für Injektionszwecke. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Natur-

erkenntnis. Dazu gehören: Strukturierung des Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich, z. B. kataraktische Bindehautentzündung. **Gegenanzeigen:** Es sind keine Gegenanzeigen bekannt. Nebenwirkungen: Es können Reizungen der Augen wie z. B. Brennen, Rötung, Juckreiz, Schwellung oder vermehrter Tränenfluss austreten. **Stand:** 02/2019, WALA Heilmittel GmbH | 73087 Bad Boll / Eckwälden.

Der Beratungs Booster

Gerötete, gereizte oder tränende Augen sind im Beratungsalltag keine Seltenheit. Als Nr. 1 bei abschwellenden und entzündungshemmenden Augentropfen* bieten Euphrasia Augentropfen eine natürliche und gut verträgliche Hilfe. Für Empfehlungen, die überzeugen.

1.



Für wen geeignet?

Die Euphrasia Augentropfen sind als vielseitiger Allrounder für alle geeignet, die ein natürlich wirksames und gut verträgliches Arzneimittel suchen. Sie können bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden und sind zudem für Schwangere und Stillende geeignet**.

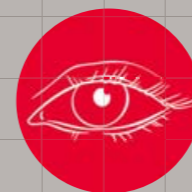
2.



Was ist enthalten?

Die Euphrasia Augentropfen enthalten den Augentrost (*Euphrasia officinalis*), eine traditionsreiche Heilpflanze mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie wächst bevorzugt auf mageren Wiesen und wird für die Augentropfen schonend in eigener Wildsammlung gesammelt.

3.



Wie wirken Euphrasia Augentropfen?

Sie wirken natürlich bei geröteten, gereizten oder tränenden Augen sowie bei Bindehautentzündungen. Sie beruhigen die Augen, unterstützen den Flüssigkeitshaushalt und sind auch für Kontaktlinsenträger:innen geeignet – ohne das Sehen zu beeinträchtigen oder einen Gewöhnungseffekt hervorzurufen.

4.

Nummer

1*

Darum empfehlen!

- ▲ die Nr. 1 bei abschwellenden und entzündungshemmenden Augentropfen*
- ▲ natürlich wirksam mit Augentrost aus eigener Wildsammlung
- ▲ bereits ab dem Säuglingsalter anwendbar
- ▲ lassen Entzündungen abklingen
- ▲ sowohl bei kataraktischer als auch bei allergischer Bindehautentzündung anwendbar

Euphrasia Augentropfen



Tageshöchstosis

1-2 mal tgl.

1 Tropfen in den Bindehautsack tröpfeln

Abgabertipp und Hinweise

- ▲ für alle Altersgruppen geeignet – bereits ab dem Säuglingsalter
- ▲ in hygienischen Einzeldosen – der ideale Begleiter für die Reiseapotheke
- ▲ bis zum 31.08.2026 vom attraktiven Aktionsangebot profitieren – QR-Code scannen und sparen

