

Fragen und Antworten zu Wild Yam: Allgemein, PMS und Menopause

Wir beschäftigen uns seit vielen Jahren mit Wild Yam. In diesen Jahren wurden uns immer wieder bestimmte Fragen gestellt, von denen wir die wichtigsten auf dieser und einer weiteren Seite zusammengestellt haben. Wir haben versucht so viele Fragen wie möglich zu beantworten. Wir haben uns dabei auf alle die Fragen konzentriert, von denen wir meinen, dass sie von allgemeinem Interesse sind.

Das Fachbuch "die neue natürliche Anti-Baby-Pille" von Regina Garloff und Klaus Schomann gibt - über die Beschreibungen auf diesen Seiten hinaus - weitere wichtige Informationen über das Thema, mit dem "frau" sich eigentlich intensiv beschäftigen sollte, weil es von großer Bedeutung für ihr Leben ist.

Was ist Wild Yam?

Die wilde Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) aus der Familie der Dioscoraceae stammt ursprünglich aus dem atlantischen Nord- und Mittelamerika und kommt heute weltweit vor. Die mexikanische wilde Yamswurzel (*Dioscorea machrostachya mexicana*) ist besonders wirkstoffreich und eignet sich am besten von allen Yamswurzeln zur Empfängnisverhütung, man nennt sie auch Cabeza. Es ist eine bis zu 6 m lange, windende Staude mit herzförmigen Blättern, winzigen grünen Blüten und dickem, fleischigem Wurzelstock. Die Yamswurzel benötigt Sonne und fruchtbaren Boden. Wurzeln und Knollen werden im Herbst geerntet und enthalten die Wirkstoffe Steroidsaponine (primär Dioscin), Phytosterole (β -Sitosterol), Alkaloide, Gerbstoffe und Stärke. Die Yamswurzel wirkt krampflösend, entzündungshemmend, antirheumatisch, schweißtreibend, harntreibend, galletreibend und ist leberwirksam.

Was ist Diosgenin und was bewirkt es?

Das Diosgenin in Wild Yam ist eine Vorstufe der Körperhormone und wirkt optimal im Zusammenspiel aller zusätzlich noch enthaltenen Pflanzeninhaltsstoffe. Es ähnelt dem Hormon Gestagen, das den Zervixschleim in der Scheide so verändert, dass er für die Spermien unüberwindlich bleibt. Dieser Schleimfilm überzieht vollständig Scheidenwand, Muttermund und Teile der Gebärmutter. Die Spermien gleiten dadurch ab und können nicht zum Ei wandern. Der Empfängnisschutz besteht immer, wenn der Film durch Wild Yam umfassend aufgebaut ist. Bei der Einnahme bleiben regelmäßige Eireifung und Menstruation erhalten. Die Einnahme muss täglich ohne Aussetzen erfolgen. Die Verhütungssicherheit liegt dann bei 97%. Bei stabiler Gesundheit und natürlichem Lebenswandel kommt sie nahe an 100% heran.

Das Diosgenin, ein Dioscin-Spaltprodukt, wurde 1936 von japanischen Wissenschaftlern identifiziert. Diese Entdeckung führte zur Synthese des Progesterons, einem der wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone, und von Nebennierenhormonen wie Cortison. 1942 entdeckte der Forscher Russell Marker aus den USA, dass die mexikanische wilde Yamswurzel (Mexican Wild Yam) einen hohen Gehalt des Steroids Diosgenin aufweist. Daraus konnte er im Labor das Hormon Progesteron erzeugen. In den fünfziger Jahren wurde daraufhin von der mexikanischen Pharmafirma Syntex aus dem Diosgenin wildwachsender Yamswurzeln die erste Antibabypille produziert. Mitte der siebziger Jahre verhängte Mexiko wegen zu starker Nachfrage einen Ausfuhrstopp für die Wurzel. Seitdem verwendet man auch andere medizinische Arten, besonders die nordamerikanische Barbasco-Variante und die chinesische Yamswurzel Shen-Yao. In China wird sie seit mindestens 2000 Jahren medizinisch genutzt und ist dort Teil der „Tablette der Acht Zutaten“. Sie wird traditionell verwendet, um eine Unterfunktion der Schilddrüse, Nierenentzündung und Diabetes zu behandeln. Man verschreibt sie in China als mildes Tonikum (Anregungsmittel) bei Müdigkeit, Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit. Sie hilft gegen übermäßiges Schwitzen, Harndrang und chronischen Durst und wird ebenfalls bei chronischem Husten, Scheidenausfluss und Spermatorrhoe (unwillentlicher Samenabgang) angewandt.

Gegen welche Beschwerden kann man Wild Yam anwenden?

Die Yamswurzel wirkt krampflösend, entzündungshemmend, antirheumatisch, schweißtreibend, harntreibend, galletreibend und ist leberwirksam.

Die Azteken in Mexiko und die Mayas in Südamerika wandten die Yamswurzel bereits therapeutisch an, u.a. als Schmerzmittel zur Behandlung rheumatischer Beschwerden. Auch die Indianer Nordamerikas kannten und schätzten die Pflanze. Ihre Frauen verstanden es, damit sicher zu verhüten, ihren Körper jung zu erhalten und zu harmonisieren. Die Männer nutzten die Knolle in geringerer Dosierung als Verjüngungsmittel. In Mittel- und Nordamerika ist sie seit langen Zeiten ein Mittel gegen Perioden-, Eierstock- und Wehenschmerz. Die europäischen Siedler in Nordamerika nutzten sie auch zur Behandlung von Koliken, Rheuma und arthritischen Beschwerden. Ihre entzündungshemmende und krampflösende Wirkung lindert den Schmerz, entspannt steif gewordene Muskeln und lässt die Entzündung abklingen. Die heutige Naturheilkunde empfiehlt die Yamswurzel auch bei Dickdarmentzündungen (Kolitis) und Darmwandschwäche (Divertikulitis). Langfristige Anwendung hilft zudem bei Dauerstress, weil sie natürliche Vorstufen der Nebennierenhormone enthält.

Wild Yam bei Stress und Burnout?

Die Yamswurzel bietet spezielle Wirkungen, die andere Pflanzenhormone nicht haben. Yams ist ein Adaptogen. Es hilft dem Körper bei Stress von der Alarmphase schneller in die Stressanpassungsphase zu kommen. Dadurch werden die schädlichen Effekte von Stress auf den Körper reduziert. Das funktioniert deshalb, weil Diosgenin die Produktion von DHEA in den Nebennierendrüsen stimuliert. DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist ein natürliches Prohormon, das von den Nebennieren produziert wird. Daraus bildet der Körper sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtshormone und darüber hinaus das Wachstumshormon IGF. Darum ist Yamswurzel als Unterstützung der natürlichen Basis für die körpereigene Hormonproduktion nicht nur für Frauen empfohlen, sondern auch für Männer. DHEA steht dabei im gegensätzlichen Verhältnis zu Cortisol. Cortisol steigt an, wenn DHEA im Körper abnimmt. Das ist einerseits unter Stress der Fall und andererseits tendenziell ab etwa 30 Jahren. Die Abnahme von DHEA im Körper hängt eng mit der Alterung zusammen, bei 80-jährigen macht es nur noch etwa 10 % bis 20 % vom ursprünglichen Spitzenwert in der Jugend aus. DHEA ist äußerst wichtig für die Funktionen bei der Zellerneuerung. Es ist außerdem wichtig, um stressbedingte Prozesse im Körper, die mit der Produktion bestimmter Fette, Hormone und Säuren zusammenhängen, zu entschärfen. Es sind genau die Prozesse, die uns unter anderem schneller altern lassen. Mexican Wild Yam ist daher bei Burnout zum Wiederaufbau erschöpfter Hormone genauso günstig wie während Stressphasen, bei hormonellen Ungleichgewichten von Mann und Frau und generell bei zunehmendem Alter.

Unterstützend wirkt auch das Produkt [Chronische Erschöpfung Frauen](#). Hier sind alle Mikronährstoffe enthalten, die „frau“ bei Stress vermehrt verbraucht. „Mann“ verhält sich diesbezüglich etwas anders und braucht eine andere Zusammensetzung ([Stresserkrankungen bei Männern](#)).

Hilft Wild Yam bei Osteoporose?

Diosgenin ein therapeutisch wirksames Phytoöstrogen, da es Östrogen imitiert (östrogenmimetischer Effekt). In einigen Versuchen ließ sich auch der die Knochendichte steigende Effekt des Östrogens mittels Diosgenin reproduzieren. Pflanzenöstrogene wirken gezielt auf die Östrogenrezeptoren und beugen dadurch Osteoporose und auch Herzinfarkt vor. Es gibt unseres Wissens aber keine Studien darüber und somit auch keine Zahlen. Eine zusätzliche oder alternative orthomolekulare Unterstützung bei Osteoporose ist die ergänzende bilanzierte Diät [OsteoporosePlus](#).

Hilft Wild Yam bei Scheidentrockenheit?

Ja, laut den Berichten vieler Betroffener ist Wild Yam geeignet bei Scheidentrockenheit. Sie können es sonst auch mal mit Schüsslersalz Nr.8 (3x2 Tbl.) oder Omega 3 Fettsäuren

probieren. Nachtkerzenöl ist eine ausgezeichnete Quelle für Omega-6 Fettsäuren (Gamma-Linolensäure).

Wieviel DHEA/Progesteron entspricht eine Kapsel Wild Yam?

Das wissen wir nicht. Mexican Wild Yam enthält Diosgenin, das in verschiedene Richtungen weiter verstoffwechselt wird und das ist ganz individuell von Person zu Person verschieden. Auch die exakte Menge von Diosgenin pro Wild Yam Kapsel kennen wir nicht.

Nach allem was wir wissen, sollte ohnehin nicht auf einen bestimmten Gehalt an Diosgenin geachtet werden. Wild Yam ist ein Naturprodukt und wird seit tausenden von Jahren ohne das Wissen um den exakten Diosgenin-Gehalt der Pflanze verwendet. Es gibt - da dürfen Sie absolut sicher sein - auch keinerlei Studien, die besagen, dass Sie eine bestimmte Menge an Diosgenin pro Tag benötigen.

Es ist eine Irreführung, wenn man gelegentlich liest, dass ein Extrakt mindestens 20 % Diosgingehalt haben sollte. Das liest sich - zugegeben - zunächst sehr wissenschaftlich. Aber wie gesagt: Es gibt keinerlei Studien, die diese Aussagen belegen würden. Wir gehen davon aus, dass die reine Wurzel deutlich besser ist als jeder Extrakt. Die komplette Wurzel enthält - neben Diosgeinn - viele weitere Inhaltsstoffe, insbesondere weitere Flavonoide und Mineralien, die in ihrer Gesamtheit wirken. Die reine Wurzel - und nur die reine Wurzel - bietet ein ausreichendes Maß an Sicherheit für die Verhütung.

Produkte mit Extrakten bieten Ihnen diese Sicherheit nicht.

Aus der schonenden Verarbeitung der ganzen Wurzel resultiert die harmonisierende Wirkung der Pflanze.

Nur wenn man den Körper in eine bestimmte Richtung "zwingen" will gibt man nicht eine Vorstufe, sondern ein Endprodukt einer Stoffwechselkette. So geschehen z.B. bei der "Pille". Wenn Sie also ein Produkt hätten, das eine bestimmte Menge an Diosgenin enthält, bedeutet das nicht automatisch, das dieses Produkt einem anderen Wild-Yam-Produkt mit anderem Diosgingehalt über - oder unterlegen ist. Zudem enthält ein Extrakt nur Diosgenin und eben keine weiteren sekundären Pflanzenstoffe wie bei der Verarbeitung der ganzen Wurzel.

Kann man Wild Yam auch nehmen, wenn man eine Gluten/Fructose-Unverträglichkeit oder eine Histamin-Intoleranz hat?

Mexican-Wild-Yam in seiner natürlichen Form enthält nur reines Wild Yam Pulver aus der vermahlenden Wurzel. Daher brauchen Sie keine Befürchtungen wegen Gluten -, Histamin - oder Fructoseunverträglichkeit zu haben.

Kann man Wild Yam auch nehmen, wenn man keine Gebärmutter und/oder keine Eierstöcke mehr hat?

Ja, das ist kein Hindernis.

Ich habe Endometriose/Myome/Eierstockzysten/PCO-Syndrom, kann ich Wild Yam nehmen?

Ja, ohne Bedenken. Es ist sogar möglich, dass sich die Endometriose/Myome/Eierstockzysten verringern oder verkleinern. In allen Fällen ist eine zusätzliche Einnahme von Magnesiumzitrat sinnvoll.

Können auch Männer Wild Yam nehmen und wenn ja, in welcher Dosierung?

Ja, auch Männer können Wild Yam nehmen. Wild Yam soll auch positiv auf die Sexualkraft des Mannes wirken. Die Yamswurzel wirkt auch beim Mann unterstützend bei Wechseljahrbeschwerden, hormonellen Hautproblemen, Gewichtsabbau, Niedergeschlagenheit, Mangelnde Libido, Hormonmangel, Stress, Erschöpfung und Burnout, Vorzeitiger Alterung, Schilddrüsenunterfunktion, Krebsrisiko (Brust-, Prostata-, Darmkrebs). Die Dosierung liegt bei 1-2 Kapseln pro Tag, „Mann“ muss es ausprobieren. Im Gegensatz zu Erfahrungsberichten von Frauen liegen uns von Männern nur sehr wenige Rückmeldungen vor.

Ich habe eine unregelmäßige Periode, kann Wild Yam helfen?

Ja, das kann Wild Yam. Die Dosierung liegt bei 1-2 Kapseln pro Tag, die genaue Dosierung muss jeder für sich selbst ausprobieren. Eine zusätzliche Gabe von Eisen ist sinnvoll.

Muss man Wild Yam zum Essen nehmen?

Man muss nicht, aber man kann. Man sollte nur darauf achten, dass bei mehrmaliger Einnahme pro Tag der Abstand zwischen den Einnahmen ungefähr gleich sein sollte. Einige - wenige - Personen haben Probleme mit der Einnahme von Wild Yam auf nüchternen Magen. Hier raten wir zur Einnahme zum Essen.

Wie ist die Dosierung, wenn man verhüten will?

Die Einnahme erfolgt täglich ohne auszusetzen. Mit einer Dosis von 3.000 Milligramm (1.500 Milligramm morgens und 1.500 Milligramm abends) der getrockneten und pulverisierten Wild-Yam-Wurzeln (in Kapseln) pro Tag wird eine durchschnittliche Verhütungssicherheit von 97 % erreicht. Bei regelmäßiger Einnahme, einem natürlichen Lebensstil und stabiler Gesundheit praktisch 100 %. Die korrekte und regelmäßige Einnahme ist eine wichtige Grundlage für den Erfolg. Der Empfängnischutz kann ab erfolgter Pubertätsreife angewendet werden. Allerdings ist ein vollkommener Schutz (der komplette Film) erst nach einer Einnahme von neun (bei sehr jungen Anwenderinnen elf) Wochen aufgebaut. Diese Zeit muss mit anderen Verhütungsmitteln (Kondomen) überbrückt werden, aber nicht mit der „Pille“! Nach dem Absetzen der Pille wartet „frau“ zwei bis drei Tage und beginnt erst dann mit Wild Yam.

Wie hoch ist die Dosierung bei Menopausebeschwerden?

Grundsätzlich ist die Dosis bei PMS und Menopause-Beschwerden individuell verschieden. Jede Frau muss die für sich richtige Dosis suchen und finden. Die Erfahrungen haben aber gezeigt, dass die meisten Frauen täglich 1-2 Kapseln (à 750 mg) brauchen. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin C als Calciumascorbat oder Cranberry-Kapseln können die Wirkung von Wild Yam positiv unterstützen.

Seit meiner Brustkrebserkrankung muss ich Medikamente nehmen, die starke Menopause-Beschwerden auslösen. Hilft Wild Yam?

Dazu liegen uns leider keine Informationen vor.

Seit ich in der Menopause bin, hat sich mein Gewicht erhöht. Kann ich mit Wild Yam auch leichter abnehmen?

Wild Yam harmonisiert den Hormonhaushalt und kann somit auch zur Gewichtsregulierung beitragen. Man sollte außerdem darauf achten genug Vitamine und Mineralien zu sich zu nehmen und sich ausreichend bewegen. Mit zunehmendem Alter fehlen gerade die Vitamine der B-Gruppe. Als Hilfe beim Abnehmen haben sich auch die Produkte Adipositas (eine ergänzende bilanzierte Diät) und Psyllium-Kapseln bewährt.

Wie hoch ist die Dosierung bei PMS?

Grundsätzlich ist die Dosis bei PMS und Menopause-Beschwerden individuell verschieden. Jede Frau muss die für sich richtige Dosis suchen und finden. Die Erfahrungen haben aber gezeigt, dass die meisten Frauen täglich 1-2 Kapseln (à 750 mg) brauchen. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin C als Calciumascorbat oder Cranberry können die Wirkung von Wild Yam positiv unterstützen.

Welche Dosierung ist denn jetzt richtig? Überall liest/hört man etwas anderes.

Grundsätzlich ist die Dosis bei PMS und Menopause-Beschwerden individuell verschieden. Jede Frau muss die für sich richtige Dosis suchen und finden. Die Erfahrungen haben aber gezeigt, dass die meisten Frauen bei PMS und Menopause-Beschwerden täglich 1-2 Kapseln (à 750 mg) brauchen. Zur Verhütung werden täglich 2 x 2 Kapseln (à 750 mg) zur Verhütung genommen.

Im Text von Kristina Peter steht, man solle mit 400mg beginnen und die Dosierung langsam steigern. Was mache ich aber bei Kapseln, die 750 mg enthalten?

Richtig ist, dass im Text von Kristina Peter (früher) eine Anfangsmenge von 400 mg pro Tag empfohlen wurde. Dieser Text ist inzwischen auf 750 mg korrigiert worden.

Grundsätzlich ist die Dosis bei PMS und Menopause-Beschwerden individuell verschieden. Die Erfahrungen haben aber gezeigt, dass die meisten Frauen täglich zwei oder mehr Kapseln à 400 mg brauchten. Um die Einnahme zu erleichtern und die Anzahl der Kapseln zu verringern, wurde die Menge von 400 mg pro Kapsel auf 750 mg geändert. Man kann sagen, dass das die benötigte Mindestmenge bei PMS und menopausalen Beschwerden ist, die "frau" dann bei Bedarf auf zwei Kapseln pro Tag erhöhen kann. Die meisten Frauen kommen jetzt bei PMS und Menopause-Beschwerden mit 1 bis 2 Kapseln aus, bei der früheren Version mit nur 400 mg pro Kapseln waren deutlich mehr Kapseln pro Tag einzunehmen. Zur Verhütung sind 2 x täglich 1500 mg einzunehmen, die nun bei der neuen Inhaltsmenge von 750 mg eben 2 x täglich über jeweils 2 Kapseln erreicht wird. Die Inhaltsmenge bei 400 mg pro Kapsel erforderte dann die Einnahme von 2 x 4 Kapseln pro Tag. Wir denken, dass die neue Dosierungsmenge pro Kapsel deutlich anwendungsfreundlicher ist.

Gibt es bei der Einnahme von Wild Yam Nebenwirkungen oder Erstverschlimmerungen?

Nein, es gibt keine Erstverschlimmerung und es sind auch keine Nebenwirkungen bekannt. Man kann jedoch unterstützend Eisen, Vitamin B-Complex, Vitamin C und Magnesiumzitat nehmen, um den Beschwerden von PMS und/oder Menopause entgegenzuwirken. Hilfreich ist auch die Einnahme von Nachtkerzenöl. Bei stärkeren Hautproblemen wie Neurodermitis und/oder Psoriasis empfehlen wir die Hautcreme mit Avocado, Oliven, Vitamin B12 und Q10.

Ab welchem Alter kann man Wild Yam nehmen?

Der Empfängnisschutz kann ab erfolgter Pubertätsreife angewendet werden. Allerdings raten wir jungen Frauen von der alleinigen Einnahme von Wild Yam ab. Im Allgemeinen haben junge Mädchen noch keinen „geregelten, ruhigen“ Tagesablauf und Lebenswandel. Wir empfehlen unbedingt, noch zusätzliche (ohne künstliche Hormone) Verhütungsmittel anzuwenden (Kondome, Pessare, etc).

Kann man Wild Yam zusammen mit der „Pille“/Spirale einnehmen?

Die „Pille“ ist in ihrer Wirkung um ein Vielfaches stärker, als Wild Yam. Sie würde die Wirkung von Wild Yam überlagern. Es macht also keinen Sinn Wild Yam zusammen mit der „Pille“ einzunehmen. Das gleiche gilt für die Hormonspirale.

Was ist besser? Kapseln oder Creme?

Das ist eine reine Frage der Vorlieben. Manche Frau schluckt lieber Kapseln, andere bevorzugen die Creme. Die Wirkung ist bei keiner Variante besser oder schlechter. Für beides gilt, dass „frau“ ihre individuelle Dosierung finden muss. Zum Teil kann das ein paar Wochen dauern, bis die persönliche „Wohlfühl-Dosis“ gefunden wurde. Diese kann sich auch im Laufe der Jahre ändern. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin C als Calciumascorbat, Cranberry oder Nachtkerzenöl können die Wirkung von Wild Yam positiv unterstützen. Manchen Frauen hilft bei menopausalen Beschwerden auch die ergänzende bilanzierte Diät Menopause (natürlich nicht bei PMS geeignet).

Wie verwendet man die Creme?

Wild Yam Creme kann bei verschiedenen Personen unterschiedlich angewendet werden. Während der Menopause ist eine tägliche Anwendung empfohlen. Die Creme kann auf die Teile des Körpers mit trockener Haut aufgetragen werden, an Pulsstellen oder im Bereich des Unterleibs; ca. ein Drittel Teelöffel täglich ist in der Regel ausreichend. Wenn anfangs Hitzewallungen andauern, wird empfohlen, während der ersten sieben bis zehn Tage eine größere Menge der Creme aufzutragen. Wenn Sie feststellen, dass Sie etwas schläfrig

werden, unterbrechen Sie die Anwendung für einige Tage oder reduzieren Sie die Menge. Zur Anwendung bei PMS oder postnataler Depression liegt der normale Bedarf bei einem Viertel Teelöffel täglich für einen Zeitraum von drei Wochen während des regelmäßigen Monatszyklus, und periodisch bei unregelmäßigen Perioden in der postnatalen Phase, wenn eine Depression auftritt. (Es ist nicht notwendig oder sinnvoll, Wild Yam Creme während der Schwangerschaft anzuwenden.).

Wild Yam Creme wird nicht auf die äußeren Genitalien aufgetragen und auch nicht auf Hautstellen, die sich u.U. hormonabhängig verändern (z.B. Augenlider)!

Wild Yam während der Schwangerschaft/ Stillzeit?

Es ist nicht notwendig oder sinnvoll, Wild Yam Creme während der Schwangerschaft anzuwenden. Wir raten auch von einer Einnahme während der Stillzeit ab, da Wild Yam über die Muttermilch an das Kind weitergegeben wird und es noch keine Untersuchungen über die Wirkung bei Neugeborenen/Kindern gibt. Für die stillende Frau empfehlen wir unbedingt Vitamin B-Komplex und die zusätzliche Einnahme von Vitamin C als Calciumascorbat oder Cranberry.

Bei mir wirkt Wild Yam nicht. Was soll ich tun?

Die meisten Frauen vertragen Mexican Wild Yam gut und verspüren innerhalb weniger Tage bis einiger Wochen eine deutliche Verbesserung ihrer Beschwerden. Es gibt aber einige wenige Anwender, die Wild Yam nicht vertragen oder keine Verbesserung ihrer Beschwerden spüren. Es ist in ganz seltenen Fällen sogar eine paradoxe Wirkung möglich, also eine Verschlimmerung der Beschwerden. Dieser Fall ist aber sehr, sehr selten. Sollte Wild Yam bei ihnen auch nach drei Monaten der Anwendung nicht zufriedenstellend wirken, müssen Sie die Dosierung verändern (eine Kapsel zusätzlich hilft meist weiter) oder gegebenenfalls ein Alternativ-Produkt wählen. Wir empfehlen in diesem Fall Dong Quai, Menopausale Beschwerden oder Nachtkerzenöl.

Wie lange kann man Wild Yam nehmen?

Man kann Wild Yam ohne Bedenken jahrelang, ohne Pause, nehmen. Es sind keine negativen Nebenwirkungen bekannt. Man sollte die Einnahme allerdings während der Stillzeit und Schwangerschaft aussetzen und kein Wild Yam in der Zeit vor der Geschlechtsreife nehmen. Bei längerer Einnahme ist zusätzlich ein Vitamin B-Komplex, bzw. die Einnahme von Vitamin B6 ratsam, da diese Vitamine besonders verbraucht werden, wenn man synthetische Hormone oder Phytohormone nimmt. Das beugt Pickeln und/oder einer generellen Verschlechterung des Hautbildes vor.

Seit ich Wild Yam nehme, bekomme ich Pickel und ein schlechtes Hautbild. Was mache ich falsch?

Wer synthetische Hormone oder Phytohormone nimmt, hat einen erhöhten Verbrauch von Vitamin B6. Das kann zu einem schlechteren Hautbild führen. B6 reduziert die Hauttalgproduktion und verbessert das Hautbild. Nach ein paar Tagen der regelmäßigen Einnahme von Vitamin B6 und/oder Vitamin B-Komplex dürfte sich das Hautbild wieder bessern. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin C als Calciumascorbat kräftigt das Gewebe. Bei stärkeren Hautproblemen wie Neurodermitis und/oder Psoriasis empfehlen wir eine Hautcreme mit Avocado, Oliven, Vitamin B12 und Q10.