

Fragen und Antworten zu Wild Yam - Verhütung

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.

Kann ich Wild Yam zur Empfängnisverhütung nehmen?

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.

Willa Shaffer erzählt: „Im Juli 1981 fand ich heraus, wo ich die wilde Yamswurzel bekommen konnte und verlor keine Minute, alle Frauen zu informieren, die daran interessiert waren, diese Pflanze auszuprobieren. Seit Juli 1981 habe ich die Wirkungsweise dieser Pflanze als Verhütungsmittel an ungefähr 75 Frauen im Alter zwischen 17 und 47 Jahren getestet. Von diesen 75 Frauen, die ursprünglich damit begannen die Yamswurzel zu testen, benutzen 56 die Wurzel nach wie vor als einziges Verhütungsmittel. Von den 19 Frauen, die aufhörten die Yamswurzel einzunehmen, wollten 3 ein Baby und wurden wie geplant schwanger. Sechs weitere haben entweder die Einnahme des Mittels vergessen oder hielten sich dabei nicht an meine Anweisungen. 9 Frauen machten nach einer gewissen Zeit aus unbekanntem Gründen bei der Studie nicht mehr mit. Eine Frau wurde trotz Wild Yam schwanger, obwohl sie behauptete, sich an alle Einnahmeanweisungen streng gehalten zu haben. Dennoch war diese Frau über ihre Schwangerschaft offenbar nicht sonderlich überrascht, denn sie sagte nur: „Immer wenn mein Mann seine Hose an den Bettpfosten hängt, werde ich schwanger.“ Es gibt immer einige Frauen, die trotz aller Verhütungsmittel schwanger werden – außer natürlich bei absoluter Enthaltensamkeit. Diese Frauen werden entweder einer Großfamilie oder einer Sterilisation entgegensehen...“

Die Anwendung dieser alternativen Methode bedeutet natürlich Betreten von Neuland. Wir können keine Garantie und Haftung für Richtigkeit und Auswirkungen der folgenden Informationen übernehmen. Sie stellen Erfahrungsberichte dar und sollen der eigenen Meinungsbildung dienen. Die US-amerikanische Hebamme Willa Shaffer veröffentlichte 1986 eine Broschüre über Wild Yam zur Verhütung (Wild Yam: Birth Control Without Fear). Sie gibt ihren Klienten seit 1981 dieses Präparat. Die Anwenderinnen erfreuen sich seitdem einer unproblematischen Menstruation, erleben harmonisierende Wirkungen und verbessertes Wohlbefinden durch Wild Yam.

Wie wirkt Wild Yam?

Während der fruchtbaren Tage der Frau ist ihr Zervixschleim – das ist jene Flüssigkeit an der Scheideninnenwand - von solch einer Beschaffenheit, dass die Spermazellen leicht und rasch zur Eizelle wandern können. Es sind die Östrogene, welche dem Zervixschleim diese spermienfreundliche Beschaffenheit verleihen. Einige Stunden nach dem Eisprung steigt die Menge der Gestagene im Blut plötzlich schlagartig an. Sie veranlassen den Schleim, eine andere „Qualität“ anzunehmen. Jetzt ist er für Spermien unüberwindlich. Manche Fachleute vermuten, dass das Diosgenin in Wild Yam diese Wirkung der Gestagene imitiert und so während des gesamten Zyklus ein Schleim vorhanden ist, der Spermien auf dem Weg zur Eizelle sozusagen „ausrutschen“ lässt. Sie schaffen es nicht bis zu ihrem anvisierten Ziel. Andere Experten sind der Meinung, dass durch Wild Yam ein vom Zervixschleim unabhängiger vollständiger und dünner Film an der Scheidenwand, am Muttermund und zum Teil in der Gebärmutter aufgebaut wird, der den Zervixschleim überlagert und der die Spermien daraufhin abgleiten lässt.

Ferner wird bezweifelt, dass ausschließlich Diosgenin den Empfängnisschutz aufbaut, so dass beispielsweise allein das isolierte Diosgenin möglicherweise überhaupt keine verhütende Wirkung hätte. Die Einnahme von reinem, unveränderten und vollständigen Mexican Wild Yam ist deshalb ein absolutes Muss und ein wichtiger Sicherheitsfaktor bei der natürlichen Verhütung. Weder Eireifung noch Eisprung und auch der natürliche Menstruationszyklus werden unter der Einwirkung von Wild Yam irgendwie beeinträchtigt, manipuliert oder gar - wie bei der Antibabypille - brutal verhindert.

Wurde die Verhütungswirkung der Mexican Wild Yam schulmedizinisch getestet?

Nein. Zur Verhütungswirkung der Mexican Wild Yam wurden keine schulmedizinischen Untersuchungen und Tests durchgeführt. Nebenbei bemerkt: Die Pflanze ließe sich nicht patentieren. Und die Pharmas machen keine Studien, wenn kein verwertbares Patent dabei herauskommt. Wild Yam wird offiziell als Lebensmittel (Nahrungsergänzung) angeboten. Beim Erwerb von Mexican Wild Yam sollte der Käufer deshalb auf die Qualität achten. Es sind unterschiedliche Produkte in unterschiedlichen Qualitäten auf dem Markt. Besonders wichtig ist die Gesamtfunktion der Wurzel. Deshalb ist vom Konsum von Extrakten abzuraten.

Wie wird Mexican Wild Yam eingenommen?

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 Empfängnisschutz 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.

Ab wann setzt der Verhütungsschutz ein?

Ein vollkommener Schutz (der komplette Film) ist 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 sicher ist Wild Yam?

Es 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 Empfängnisschutz 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.

Was bedeutet „natürlicher Lebensstil“?

Das Wissen über Wild Yam existiert seit tausenden von Jahren und wird bei Naturvölkern von Generation zu Generation weitergegeben und mit Erfolg praktiziert. In den letzten 100 - 200 Jahren hat sich mit rasanter Geschwindigkeit die sogenannte „Industrie-Gesellschaft“ entwickelt, inklusive aller damit verbundenen Umweltveränderungen. Aus Überlieferungen wissen wir, dass Wild Yam bei den Naturvölkern perfekt funktioniert hat. Durch Beobachtungen seit den 50-er Jahren wissen wir, dass das moderne Leben die Wirkung von Wild Yam herabsetzen kann. Das bedeutet, je mehr das Leben dem von vor 100 Jahren ähnelt, desto sicherer ist die Wirkung von Wild Yam. Ein geregelter Tagesablauf, Vermeidung von Stress, Umweltverschmutzung, gesunde, maßvolle, biologische Ernährung, also ein einfaches Leben wie vor hundert Jahren, fördert die Sicherheit von Wild Yam.

Was beeinflusst die Sicherheit von Wild Yam?

Wie bei der Antibabypille, gibt es auch bei Wild Yam gewisse Unsicherheitsfaktoren. An allererster Stelle stehen natürlich eine unregelmäßige Einnahme und schlechte Produktqualität. Die Einnahme von Drogen, Alkohol und Nikotin (auch starkes Passivrauchen) verträgt sich ebenfalls nicht gut mit der wilden Yamswurzel. Auch starke Medikamente (z. B. Herzmittel, Valium, Antibiotika) sowie der übermäßige Verzehr von Zucker, zuckerhaltigen Getränken und Süßigkeiten irritieren die Wirkung von Wild Yam. Auch stärkere Hefepilzinfektionen (Candida), ein schlechter Gesundheitszustand und evtl. schlechte Produktqualität sind zu beachten. Bei diesen Unsicherheitsfaktoren, bei deutlichem Übergewicht oder wenn Sie eine Entschlackungskur machen, ist die tägliche Dosis höher anzusetzen.

Ich trinke manchmal ein Glas Rotwein/Bier. Bei welcher Menge ist die Sicherheit beeinträchtigt?

Sicher ist, dass Alkohol die Sicherheit beeinflussen kann. Welche Menge die Sicherheit um wie viel herabsetzt, können wir nicht sagen, darüber gibt es auch keine Untersuchungen oder Erfahrungswerte. Wahrscheinlich wird das auch völlig individuell sein. Die eine Frau kann mehr, die andere Frau kann weniger Alkohol zu sich nehmen, um die Sicherheit in gleichem Maß herabzusetzen. Aber darüber gibt es keine Zahlen. Sicherheitshalber sollte „frau“ dann die tägliche Dosis höher ansetzen.

Ich rauche manchmal eine Zigarette. Beeinträchtigt das schon die Sicherheit?

Vermutlich ja, aber niemand weiß um wie viel. Auch darüber gibt es keine Zahlen. Sicherheitshalber sollte „frau“ dann die tägliche Dosis höher ansetzen.

Ich esse manchmal Schokolade und Fast Food. Bei welcher Menge ist die Sicherheit beeinträchtigt?

Sicher ist, dass Schokolade (und andere Süßigkeiten) und Fast Food die Sicherheit beeinflussen kann. Welche Menge die Sicherheit um wie viel herabsetzt, können wir nicht sagen, darüber gibt es auch keine Untersuchungen oder Erfahrungswerte. Wahrscheinlich wird das auch völlig individuell sein. Die eine Frau kann mehr, die andere Frau kann weniger davon zu sich nehmen, um die Sicherheit in gleichem Maß herabzusetzen. Aber darüber gibt es keine Zahlen. Sicherheitshalber sollte „frau“ dann die tägliche Dosis höher ansetzen.

Ich nehme Antibiotika/Medikamente. Bei welchen Medikamenten ist die Sicherheit beeinträchtigt?

Darüber gibt es keine Untersuchungen. Sicherheitshalber sollte „frau“ dann die tägliche Dosis höher ansetzen.

Beeinflussen Kräuter die Sicherheit?

Wir können es nicht ausschließen. Aber darüber gibt es keine Zahlen. Sicherheitshalber sollte „frau“ dann die tägliche Dosis höher ansetzen.

Ich habe Übergewicht. Welche Dosierung ist für mich richtig?

Wir empfehlen mindestens 4500 mg pro Tag (das entspricht einer Menge von 3 x 3 Kapseln zu je 750 mg.) Unterstützend gegen Übergewicht empfehlen wir auch die ergänzende bilanzierte Diät Adipositas und ein Produkt mit Psyllium-Kapseln.

Ich habe Untergewicht. Welche Dosierung ist für mich richtig?

Das ist schwer zu sagen. Sicherheitshalber sollten Sie trotzdem 3000 mg pro Tag nehmen. Vielleicht würde auch weniger genügen, aber niemand kann sagen wie viel weniger. Deshalb empfehlen wir bei der empfohlenen Dosierung von 3000 mg pro Tag zu bleiben.

Ich mache eine Entschlackungskur/Heilfasten. Nehme ich Wild Yam trotzdem?

Wenn Sie während der Kur mit Wild Yam aussetzen, müssen Sie damit rechnen ihren Verhütungsschutz zu verlieren und müssen nach Beendigung der Kur wieder von vorn anfangen. Es wird dann wieder ein paar Wochen dauern, bis der Schutz erneut aufgebaut ist. Sie sollten daher die Einnahme während der Kur nicht unterbrechen. Wir empfehlen sogar die

Einnahme zu erhöhen, da eine Entschlackungskur/Heilfasten für den Körper eine Umstellung bedeutet. Diese Veränderung könnte sich, unserer Meinung nach, durchaus negativ auf die Sicherheit auswirken.

Was passiert wenn man die Einnahme mal vergisst?

Besteht ein fertig aufgebauter Dauerfilm, ist ein einmaliges Vergessen unproblematisch. Bei längerem Aussetzen beginnt die Einnahmezeit wieder von vorne (9 oder 11 Wochen Vorlaufzeit bis zum Schutz).

Können auch junge Mädchen/Frauen mit Wild Yam verhüten?

Der Empfängnischutz 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).

Wird die Menstruationsblutung durch die Einnahme verhindert?

Nein, weder Eireifung noch Eisprung und auch der natürliche Menstruationszyklus werden unter der Einwirkung von Wild Yam irgendwie beeinträchtigt, manipuliert oder gar - wie bei der Antibabypille - brutal verhindert.

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.

Ich habe bisher mit der „Pille“ verhütet und möchte jetzt Wild Yam nehmen. Was muss ich beachten?

Wer bisher mit der Pille verhütete und auf Wild Yam umstellen möchte, setzt die Pille ab, wartet zwei bis drei Tage und beginnt erst dann mit Wild Yam. Lesen Sie bitte auch „Was beeinflusst die Sicherheit von Wild Yam?“

Ich bin schwanger, obwohl ich die Kapseln immer regelmäßig genommen habe!

Die regelmäßige Einnahme reicht NICHT. Wild Yam ist genauso sicher wie die Pille, wenn man ein "geregeltes" Leben führt. Das bedeutet kein Alkohol, keine Zigaretten, gesunde Ernährung, keine Schokolade, Süßigkeiten, Kuchen, kein Übergewicht, Bewegung, etwa immer zur gleichen Zeit schlafen gehen, evtl. Interaktionen mit anderen Kräutern beachten, etc.

Je mehr diese Faktoren das Leben beeinflussen, umso unsicherer wird Wild Yam. Man kann das auch nicht quantifizieren, also 2% weniger Sicherheit pro Glas Wein oder so. Wir wissen nicht wie viel man für wie viel weniger Sicherheit braucht. Bei dem einen ist es mehr, bei dem anderen weniger.

Wer mit Wild Yam verhüten will, muss sein Leben umstellen, damit es funktioniert. Wild Yam ist nicht einfach nur ein „natürlicher“ Ersatz für die Pille. Man hat weiterhin die Verantwortung und kann sie eben nicht abgeben wie bei der Pille!

Ich nehme Wild Yam und habe meine „Tage“/Menstruationsblutung nicht bekommen. Warum?

Das wissen wir auch nicht, das kann viele Ursachen haben und muss nicht zwingend mit der Einnahme von Wild Yam zusammenhängen. Suchen Sie gegebenenfalls einen Gynäkologen auf und/oder machen Sie einen Schwangerschaftstest.

Beeinflusst die Yamswurzel den Schwangerschaftstest, wenn man sie zur Verhütung nimmt?

Nein, der Test ist genauso aussagekräftig wie ohne die Einnahme von Wild Yam.