



## **Kurzerklärung Magic Yams:**

### **Unterschied zwischen synthetischen, bioidentischen und pflanzlichen Hormonen?**

**Synthetische Hormone:** Sind rein künstlich, sind äußerst wirksam, Ihre Nebenwirkungen sind allerdings nicht wirklich absehbar. (siehe auch WHI Studie).

**Bio-identische Hormone:** Sollten eigentlich „Halbsynthetisch“ genannt werden, da hier eine natürliche Pflanze stark durch chemische Laborarbeit verändert wird und letztendlich zu einem „körpereigenen Hormon“ also - auch zu einem fertigen Hormon gemacht wird. Die Regulation der Hormone von außen ist fragwürdig, die eigene Hormonproduktion wird dadurch gedrosselt!

Auch **Pflanzen** produzieren ihre Wachstums- und Reifungs-Hormone. Bekannte Pflanzen sind: Rotklee, Frauenmantel, Mönchspfeffer, Passionsblume, Schafgarbe...

Die Yamswurzel (*Dioscorea Vilosa*) stammt aus Süd-und Mittelamerika und wurde schon von den Azteken und anderen Urvölkern verwendet. Diese Wurzel enthält eine große Menge an „Diosgenin“, das als Vorläufer unserer eigenen Steroidhormone (fettlösliche Hormone) gilt.

Pflanzliche Hormone (Phytohormone) sind für unseren Körper einerseits fremd genug, sodass sie unsere eigenen Hormone nicht ersetzen können, doch andererseits verwandt genug, um unsere körpereigene Hormonproduktion wieder anzuregen.

Im Gegensatz zu fertigen Hormonen kann man mit Phytohormonen nichts falsch machen – also, man kann „ausprobieren“, ob es den gewünschten Effekt hat. Zudem gibt es hier keine Einschränkung in der Dauer der Anwendung.

**„Wir stimulieren den Körper wieder in die eigene Balance zu kommen.“**

Diese Yamswurzel ist für Frau und Mann, da beide Geschlechter mehr oder weniger von verschiedenen Hormonen benötigen.

Hormone wie DHEA, Progesteron, Aldosterol, Testosteron, Östrogene können von der Gabe dieser Naturmittel gefördert werden.

Cortisol/ Stresshormon kann besänftigt werden.

### **Wie erkennt man (Mann und Frau), wenn die Hormone nicht in der Balance sind?**

Depressive Verstimmungen/sinkendes Selbstwertgefühl

Antriebsarmut/ Leistungsverminderung

Aggression und Reizbarkeit

Kopfschmerzen

Hautveränderungen

Trockene Schleimhäute in Nase und Scheide, Ohrenjucken,

Hitze und Schlafstörungen

Libido/Potenzstörungen

Gedächtnisstörungen

Gewichtszunahme, Gelenke/Bandscheiben



## Erklärung der Steroidhormone (fettlösliche Hormone)

**DHEA:** Jungbrunnen- Hormon. Das Steroidhormon DHEA wird in den Nebennierenrinden aus Cholesterol synthetisiert und nach Bedarf in zahlreiche andere Hormone umgewandelt. Zwei der wichtigsten Hormone, die aus DHEA entstehen, sind Testosteron und Östrogen.

DHEA kann positiv für die Nerven sein, kann androgene und immunregulatorische Effekte haben. Es gilt als Favorit gegen das Altern, kann Fettleibigkeit entgegenwirken und hat sich wohl auch schon im Kampf gegen ausgewachsene Krankheiten bewährt. Außerdem soll DHEA das Nervenzellwachstum stabilisieren, bei Vergesslichkeit gut sein, bei Bluthochdruck uvm.

**Progesteron:** Progesteron ist lebenswichtig von der Zeugung bis zur Bahre für Frau und Mann! Es wird auch als Gelbkörperhormon oder Corpus-luteum-Hormon bezeichnet. Progesteron wird in erster Linie mit dem weiblichen Körper in Verbindung gebracht, doch auch Männer haben/brauchen dieses Hormon. Bei ihnen wird es in der Nebennierenrinde und in den Hoden produziert. Es ist unter anderem wichtig für eine gute Beweglichkeit der Spermien sowie für deren Fähigkeit, in eine Eizelle einzudringen. Aber auch ein wichtiger Gegenspieler für Cortisol (Stresshormon)

**Aldosterol:** Ist ein wichtiges natürliches Mineralocorticoid – heißt - es reguliert den Salz, Wasser und Mineralienhaushalt! Ich glaube das sagt dann auch den männlichen Sportlern etwas.

**Östrogene:** Östrogene können Wassereinlagerungen im Körper begünstigen. Sie hemmen aber auch den Knochenabbau und erhöhen die Konzentration des sogenannten guten HDL-Cholesterins. Östrogene gelten als „Elastin/Weichmacher“ in jeder Hinsicht: Elastisches Bindegewebe, Wassereinlagerungen, großes Herz/ Herzlichkeit, Zwischenmenschliche Beziehungen. Alles was eine Frau ausmacht, aber auch von Männern gebraucht, weil sie sonst körperlich, wie emotional zu hart/spröde würden.

**Cortisol:** Stört die DHEA – Produktion. Cortisol wirkt sich in zu hoher Konzentration schädigend auf bestimmte Gehirnzellen aus, so dass besonders die Gedächtnisleistung unter Stress auf Dauer zurückgeht. Es ist lebensnotwendig für das Immunsystem, wirkt positiv bei Entzündungen. Aber auch wichtig für Blutdruck und einen guten Blutzuckerspiegel... Haben wir aber Dauerstress, wird es angefeuert und verbraucht die anderen Hormone – bis zum Burnout. Also, immer schön Maß halten!

**Testosteron:** Von Testosteron in synthetischer/chemischer Form sollte man möglichst die Finger lassen. Am Ende dieses Absatzes gibt es genug Beispiele dafür, warum man diese fertigen Hormone meiden sollte.

Testosteron ist das wirksamste Androgen, das hauptsächlich in den männlichen Keimdrüsen, den Hoden, gebildet wird. Die kontinuierliche Abnahme von Testosteron in Verbindung mit dem Alterungsprozess des Mannes steht heutzutage außer Zweifel. **Aber Vorsicht:** auch andere Faktoren führen zu einer Reduktion der Testosteronausschüttung, wie z. B. Stress, Nikotin, Übergewicht, Alkohol, Belastungen oder Befindlichkeitsstörungen,