



## **Die wilde Jamswurzel: Empfängnisverhütung ohne Angst**

**(Übersetzung aus dem Englischen, 2003)**

Meine große Liebe gilt meiner Beschäftigung als niedergelassene Hebamme. Bis heute habe ich einhundertfünfzig Kindern auf die Welt geholfen. (Das bisher letzte Baby von diesen 150 wurde wenige Stunden, bevor dies geschrieben wurde, geboren!). Von den einhundertfünfzig Geburten waren zwei Paar Zwillinge, und ich half bei einer Geburt von Drillingen.

Wenn ich Mädchen mit ihren 10 Monate alten Kindern auf dem Arm herumgehen sehe, die schon wieder hochschwanger sind, möchte ich ihnen am liebsten wilde Jamswurzel geben und dazusagen: „Plant eure Kinder besser!“

Ich werde laufend mit Problemen konfrontiert, die von den Anti-Baby Pillen verursacht werden, welche immer noch täglich von Ärzten verschrieben werden. Wenn man an die schrecklichen Nebenwirkungen wie Krebs, Missbildungen der Babies, Schmerzen und andere Leiden denkt, sollte man meinen, dass es dies alles nicht wert ist!

Bevor ich mich hier jedoch in Rage schreibe, möchte ich ihnen sagen, wie ich bei meinen Forschungsarbeiten auf die wilde Jamswurzel als Verhütungsmittel kam. Ungefähr im Jahre 1976 oder 1977 las ich einen Artikel in der Zeitschrift „Herbalist“. Ich kann mich nur noch daran erinnern, dass eine sich hochwindende Weinrebe auf dem Titelfoto abgebildet war. Der Artikel war sehr informativ und beschrieb die besonderen Eigenschaften der wilden Jamswurzel, insbesondere als Empfängnisverhütungsmittel! Ich war davon so begeistert, dass ich die Zeitschrift auch anderen zu lesen gab, und bei diesem Herumreichen ist sie dann irgendwie verloren gegangen. All die Frauen, die von dieser Pflanze lasen, baten mich, sie für sie zu besorgen. Ich habe sehr angestrengt gesucht, konnte aber niemanden finden, der diese Pflanze verkaufte. Ich konnte auch die Ausgabe der Zeitschrift nicht wieder finden, welche die Informationen zur wilden Jamswurzel als Verhütungsmittel enthielt.

Im Juli 1981 fand ich heraus, wo ich die wilde Jamswurzel 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 getestet. Von diesen 75 Frauen, die ursprünglich damit begannen die Jamswurzel zu testen, benutzen immer noch 56 die Wurzel als einziges Verhütungsmittel. Von den 19 Frauen, die aufhörten die Jamswurzel einzunehmen, wollten 3 ein Baby und wurden wie geplant schwanger. Sechs dieser 19 Frauen haben entweder die Einnahme des Mittels vergessen oder hielten sich dabei nicht an meine Anweisungen. Es war eine Frau dabei, Mutter von fünf Kindern, die schwanger wurde, obwohl sie, wie sie sagte, die Jamswurzel aus religiösen Gründen einnahm. Die restlichen 10 Frauen machten aus mir unbekanntem Grund bei der Studie nicht mehr mit, und ich habe seither keine Informationen mehr von ihnen bekommen. Aber, meine Damen, dies ist ein Verhütungsmittel mit keinen bekannten Nebenwirkungen, das offensichtlich eine unglaublich hohe Erfolgsquote hat. Die Frau, die trotz wilden Jams schwanger wurde, sagte mir: „Immer wenn mein Mann seine Hose an den Bettpfosten hängt, werde ich schwanger.“ Ich nehme daher an, dass sie über ihre Schwangerschaft nicht zu überrascht war. Es gibt immer einige Frauen, und die Betroffenen wissen es wohl, die trotz aller Verhütungsmittel schwanger werden, außer bei absoluter Enthaltensamkeit. Diese Frauen werden entweder einer Großfamilie oder Tubiligation (Sterilisation) entgegensehen.

Das Alter der Frauen, die an diesem Versuch teilnahmen, bewegte sich zwischen 17 und 47 Jahren. Die Frauen hatten zwischen 0 und 6 Kinder. Die Rassenzugehörigkeit der Testpersonen ging von kaukasisch über afrikanisch zu Lateinamerikanisch. Das Alter der Frauen, die Anzahl der Kinder und ihre Rasse scheinen bei der Wirkungsweise der Wurzel keinen Unterschied zu machen. Bis auf die eine erwähnte Ausnahme lag die Sicherheit bei 100 Prozent.

In den 4 Jahren des Versuchs habe ich herausgefunden, dass es über das Verhütungsmittel keinerlei Nebenwirkungen zu berichten gibt. Ich habe auch keine schädliche Wirkung bei mir selbst festgestellt. Ich betone nochmals, dass es keinen Nachweis über Gewichtszunahme, Anschwellungen, Krämpfe oder Hormonveränderungen im Zusammenhang mit diesem Mittel gibt. Diese unangenehmen Nebenwirkungen gehen normalerweise mit den üblichen verschreibungspflichtigen Antibabypillen einher, die aber auch noch andere, bereits erwähnte, verheerende Nebenwirkungen haben. Wir haben hier die Wahl zwischen einem Mittel mit schlechtem Ruf, das für seine nachteiligen Auswirkungen auf den Benutzer berüchtigt ist oder einem neuen, sehr erfolgreichen, natürlichen Mittel, das die gewünschte Verhütung bewirkt, jedoch keinerlei Nebenwirkungen hat. Schwierige Wahl?



Ich kehre jetzt zu den ursprünglichen Versuchen zurück und wie sie sich gestaltet haben. Als mir die Jamswurzel erstmals zur Verfügung stand, hatte ich keine Ahnung wie sie zu dosieren wäre. Ich erinnerte mich daran gelesen zu haben, dass man das Mittel schon eine geraume Zeit im Körper haben sollte, bevor man sich darauf als sicheres Verhütungsmittel verlassen könnte. Ich erinnerte mich nur nicht mehr wie lange. Dr. Mahlstrom setzte die Standarddosis, auf dem Etikett vermerkt, auf 3 mal täglich je 2 Kapseln an. Ich hatte hierbei mit zwei Probleme zu kämpfen. Wenn man als Hebamme ein Verhütungsmittel empfiehlt und dieses dann versagt, glauben alle man hätte nur versucht eine neue Einnahmequelle aus dem Boden zu stampfen. Würde mir das passieren, glaube ich nicht, dass ich als Hebamme noch lange einen guten Ruf genossen hätte, besonders in einem kleinen Ort von 18.000 Einwohnern. Ich wusste, dass verschreibungspflichtige Antibabypillen eine von Ärzten empfohlene Vorlaufzeit von einem Monat haben. Das schien mir auch für die Jamswurzel ausreichend, also empfahl ich, das Mittel 4-5 Wochen im Voraus zu nehmen. Diese Theorie testete ich an 4 Frauen, die diesen Versuch freiwillig mitmachten. Drei der vier Frauen waren geschützt, eine wurde schwanger. Also verdoppelte ich die Vorlaufzeit, damit die Jamswurzel ihre volle Wirkung entfalten konnte. Alle Frauen dieser Testreihe waren vollkommen geschützt. Meine empfohlene Dosis ist 3 Kapseln morgens und 3 Kapseln abends vor dem Schlafengehen. Einige der Frauen willigten ein, eine niedrigere Dosis, 2 morgens und 2 abends, zu nehmen. Zwar erwies sich auch die niedrigere Dosis als 100 prozentiger Empfängnischutz, empfehlen möchte ich dies aber nicht. Wenn man ganz sicher sein will, sollte man sich an die empfohlene höhere Dosis halten.

Nicht nur dass dieses Verhütungsmittel keine schädlichen Nebenwirkungen hat, nein, es wirkt sich auch noch beruhigend und heilsam aus. Viele der Frauen waren nach der Einnahme der Kapseln in einem besseren Gesundheitszustand als vorher. Die wilde Jamswurzel scheint nicht nur eine neue Offenbarung in der Geburtenkontrolle zu sein, sondern hat auch noch andere Anwendungsgebiete, die man auch schon seit vielen Jahren kennt. Sie hilft z. B. eine unregelmäßige Monatsblutung zu normalisieren, befreit von Krämpfen während der Menstruation. Sie hilft auch Frauen, die an morgendlicher Übelkeit leiden und ist sehr effektiv um auch Brechreiz zu verhindern der nicht durch eine Schwangerschaft hervorgerufen ist. Wilder Jam wirkt sich auch sehr vorteilhaft bei Magengeschwüren und Blähungsschmerzen aus.

Ich wurde schon gefragt: „Was genau bewirkt die wilde Jamswurzel im Körper, so dass eine Schwangerschaft verhindert wird?“ Da meine Nachforschungen auf das Endergebnis ausgerichtet sind, weiß ich nicht genau, was geschieht um die Schwangerschaft zu verhindern. Die Monatsblutung verläuft weiterhin normal. Es gibt auch keinen Hinweis auf eine Veränderung der Menstruation. Der Eisprung der Frauen findet zur rechten Zeit statt. Über das was passiert kann ich nur eine Vermutung äußern, die sich auf meine Nachforschungen und Studien stützt. Ich glaube, dass das Jam bei der Eizelle Sterilität verursacht. Die Frau hat noch einen normalen Eisprung; wenn sich diese Eizellen jedoch mit dem Spermium vereinigen sollen, findet keine Befruchtung statt. Ein weiterer Vorteil bei dieser Art der Verhütung ist, dass, wenn die Frauen sich für ein Kind entschieden, sie das Mittel nur absetzen mussten und innerhalb von 1 – 2 Monaten waren sie schwanger. Von den zur Zeit verfügbaren Antibabypillen sagt man, dass sie bei den Frauen die sie einnehmen dauerhafte Unfruchtbarkeit verursachen können. Andererseits steigern die normalen Antibabypillen über einen kurzen Zeitraum genommen die Fruchtbarkeit enorm. Das wäre in Ordnung wenn man die Pille nimmt um fruchtbarer zu werden. Die meisten Frauen aber wollen nicht unbedingt fruchtbarer werden, wenn sie doch nach dem für sie besten Verhütungsmittel suchen. Aber ob man nun Jamswurzel oder ein anderes orales Verhütungsmittel nimmt, eins bleibt sicher: Man muss sie nach Anweisung nehmen. Man kann nicht übers Wochenende wegfahren, das Verhütungsmittel vergessen und dann das Ganze wieder aufholen indem man 12 Kapseln nimmt, wenn man wieder zuhause ist. Wenn man einmal vergessen hat, das Mittel zu nehmen, sollte man sich auf eine andere Weise schützen bis man sicher ist, dass die Jamswurzel wieder greift.

Ich möchte jetzt einige Geschichten aus meinen Erfahrungen mit Jam erzählen.

Eine meiner Freundinnen vertrieb vor einigen Jahren pflanzliche Heilmittel für mich. Eine Spanierin kam zu ihr und wollte Jamswurzel als Verhütungsmittel kaufen. Meine Freundin erklärte ihr, dass sie sich 2 Monate lang mit anderen Mittel schützen müsste, bevor die Jamswurzel wirken würde. Meine Freundin wusste, dass es sehr wichtig war, sich an diese Anweisung zu halten, also erklärte sie es der spanischen Frau sehr genau.. Um es kurz zu fassen – nach 2 Monaten hatte ich Besuch von einer hysterischen Schwangeren. Sie war 36 und ihr Mann 47 Jahre alt. In ihrem Alter wollten sie keine Kinder mehr. Das der Mann zu dieser Zeit arbeitslos war, erschwerte die Sache noch. Obwohl es mit der Zeit wieder bergauf ging, war es doch alles in allem eine sehr schlimme Zeit. Der Mann war fest entschlossen, das Kind nicht zu behalten. Es schien als ob die einzige Lösung ihrer Misere darin lag, das Kind zu Adoption freizugeben. Nach einiger Zeit beruhigte sich der Mann wieder, und beide entschlossen sich, das Baby doch zu behalten. Dann wurde festgestellt, dass das Kind in Wirklichkeit Zwillinge waren. Ein 2080 Gramm schweres Mädchen wurde zuerst geboren.



45 Minuten später folgte ein Junge, der 2136 Gramm wog. Die Zwillinge kamen 2 Wochen zu früh, aber es lief alles bestens. Ich vergaß zu erwähnen, dass das jüngste Kind dieser Frau vor den Zwillingen schon 17 Jahre alt war. Nach der Geburt unterhielten wir uns über das wilde Jam. Sie verstand einfach nicht, warum es bei ihr nicht gewirkt hat, wenn es doch vorher immer so gut verhütet hat. Um ihr dabei zu helfen eine Antwort auf diese Frage zu finden, fragte ich sie, wie lange sie zusätzliche Verhütungsmittel genommen habe, bevor sie sich ausschließlich auf die Jamswurzel verließ. Ihre Antwort lautete: „Was meinen Sie mit zusätzliche Verhütungsmitteln?“ Sie hatte tatsächlich nicht verstanden, was wir mit „sich schützen“ gemeint hatten. Zu guter Letzt konnte ich ihr erklären, wie sie das Mittel hätte einnehmen sollten und sie verstand daraufhin, warum das wilde Jam bei ihr nicht gewirkt hatte. Da sie jetzt erkannte, dass sie einen Fehler gemacht hatte, hat sie wieder einen besseren Eindruck der Wurzel.

Eines Tages besuchte mich eine Frau wegen ihrer Menstruationsbeschwerden. In ihrem Fall war es so, dass ihre Regelblutung scheinbar nie aufhörte. Ihre Blutung dauerte 12 – 14 Tage, hörte dann für 7 – 8 Tage auf und die Blutung begann von Neuem. Darunter litt sie schon seit etwa 2 Jahren und war dadurch sehr anämisch. Der Arzt, die sie aufsuchte, erklärte ihr, dass sie wahrscheinlich in der Menopause war und dass ihr nichts fehle. Etwa ein Jahr zuvor hatte er aufgehört, ihr die Antibabypille zu verschreiben, da sie schon seit langem unter den heftigen Nebenwirkungen litt. Als sie mich um Hilfe bat, war sie 42 Jahre alt und fürchtete sich vor einer Schwangerschaft, die ihr Leben auf den Kopf stellen würde. Selbstverständlich gab ich ihr zur Verhütung wildes Jam. Wegen ihrer Menopause musste ich einige Heilpflanzenkombinationen ausprobieren, bevor ich die Richtige für sie fand. Ich wählte für sie schließlich das pflanzliche Kombinationspräparat SFC aus. SFC enthält „Blessed Distel“, „Golden Seal“, rote Himbeere, „Squaw Vine, Ingwer, „Cramp Bark“, spanischen Pfeffer, Uva-Ursi, Eibischwurzel, Lobelie und falsches Einhorn. Die Frauen und ihre Probleme sind sehr verschieden und manchmal ist es nötig, dass man verschiedene Pflanzenkombinationen ausprobiert um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Auch die Schwester der Frau entschied sich, wildes Jam einzunehmen. Bei beiden erzielte das Jam und die Heilpflanzenkombination die besten Ergebnisse. Die 42-jährige Frau nahm weiterhin die Jamswurzelkapseln, bis sie zwei Jahre später die Wechseljahre beendete. Ihre Schwester nimmt die Kapseln und die anderen Präparate auch weiterhin.

Hier ist noch eine kurze, aber aufschlussreiche Geschichte. Eine meiner Patientinnen fuhr in den Urlaub und vergaß, ihre Jamskapseln zu mitzunehmen. Und – wie könnte es anders sein – sie wurde schwanger.

Eine junge Frau besuchte mich um noch rechtzeitig vor ihrer Hochzeit wildes Jam zu bekommen. Ich schärfte ihr ein, dass die Kapseln, um zu wirken, mindesten sieben Wochen vor der Hochzeitsnacht regelmäßig eingenommen werden müssten. Kurze Zeit später stürmte sie in meine Praxis um das Mittel zu kaufen. Das Hochzeitsdatum war vorverlegt worden und sollte schon in vier Wochen stattfinden. Sie und ihr Mann spielten mit ihrem Glück – ohne Erfolg – sie wurde schwanger.

Ich kenne viele Frauen, die es zwei ganze Monate vor den jeweiligen Hochzeiten einnahmen, und erfolgreich vor einer Schwangerschaft geschützt waren.

Eines der Mädchen nahm wildes Jam zwei Monate vor ihrer Hochzeit ein. Sie wurde nicht schwanger und nahm das Mittel auch noch die nächsten eineinhalb Jahre ein. Danach entschieden sich die beiden, ein Baby zu haben. Es dauerte nur 45 Tage und sie war schwanger. Letztes Jahr brachte sie ein hübsches Mädchen zu Welt.

Eine andere Frau kauft das Mittel in großen Mengen und trinkt ihre Dosen in Wasser aufgelöst. Es gibt eine Menge Möglichkeiten der Einnahme, aber das wichtigste ist, das es verlässlich wirkt.

Können Sie sich die Veränderungen vorstellen, wenn wildes Jam in einem größeren Maßstab genutzt würde? Dadurch würden sehr viele, der von den umstrittenen Antibabypillen verursachten schweren Probleme beseitigt. Hoffentlich werden sich noch viel mehr Menschen der Heil- und Schutzwirkung der zur Verfügung stehenden pflanzlichen Mitteln bewusst.

In seinem Buch erwähnt John Heineremann, dass kürzlich der Beweis erbracht wurde, dass ein Extrakt der Malven, der männlichen Hunden verabreicht wurde (Rüden haben dem Mann anatomisch ähnliche Fortpflanzungsorgane), im wesentliche eine Unfruchtbarkeit hervorrief. Das geschah dadurch, dass die Bildung von Samenkörpern in den Hoden verhindert wurde. Wenn ich doch nur etwas Malvenextrakt bekommen könnte.

Wenn Ihnen die Broschüre gefallen hat oder etwas daraus gelernt haben, halten Sie die Augen auf. Nächstes Jahr um diese Zeit hoffe ich mein vollständiges Buch „Tagebuch einer Hebamme“ fertig gestellt zu haben. Darin veröffentliche ich mein gesamtes Arbeitsleben und all die Erfahrungen die ich gemacht habe. Außerdem enthält das Buch viele lustige Anekdoten aus ausgewählten, denkwürdigen Erlebnissen. Es wird nicht nur die Geschichte einer Hebamme



sein, sondern auch Heilungsmöglichkeiten durch Heilpflanzen aufzeigen sowie viele Tipps zur pflanzlichen Vorsorge und Heilpflanzenrezepte enthalten, die ich im Laufe meines Berufslebens angesammelt habe. Nicht zu vergessen ist auch ein wenig angewandter gesunder Menschenverstand. Nebenbei bemerkt wird das Buch nicht nur den Titel haben sondern auch meinen Namen tragen.

Wenn Sie gern mehr über Heilpflanzenkunde, die Tätigkeit als Hebamme und Reflexzonenbehandlung wissen möchten, schreiben Sie mir doch ruhig. Das gleiche gilt auch, wenn Sie Fragen haben oder mir einfach nur etwas mitteilen möchten.

**Meine Adresse lautet: Copyright: Mrs. Willa Shaffer, P. O. Box 2322, Bay City, Texas 77414**