

Arzneipflanzenporträt:

Die Sägepalme

Die Sägepalme (*Serenoa repens* oder *Sabal serrulat*) ist eine Zwergpalme, die etwa vier Meter hoch werden kann und buschig wächst. Sie ist in den küstennahen Südstaaten der USA beheimatet. Die dekorativen fächerartigen Blätter zieren das Wappen des Bundesstaates Florida. Sie liebt sandige Böden und kommt in Dünen und Kiefernwäldern vor. Man findet sie aber auch im tropischen Mittel- und Südamerika und im Mittelmeerraum wie bspw. in Südspanien oder Mallorca.

Arzneilich verwendet werden die Früchte (Sabalfrüchte). Es sind eiförmige Steinfrüchte. Beim Trocknen färben sich die roten Früchte schwarz und sehen dann aus wie Oliven. Ihre Hauptbestandteile sind fettes Öl, freie Fettsäuren und Phytosterole.

Sabalfrüchte fanden schon seit dem 19. Jhd. Anwendung gegen diverse Frauen- und Männerleiden. Sie wurden eingesetzt gegen Regelschmerzen und Blasenentzündungen, Prostataerkrankungen und bei Impotenz.

Erst im 20. Jhd. erkannte man ihre positiven Wirkungen bei Beschwerden aufgrund einer gutartigen Prostatavergrößerung, von der viele Männer im höheren Lebensalter betroffen sind. Sägepalmextrakte führen zu einem Rückgang der Beschwerden beim Wasserlassen, erhöhen den Harnfluss und verbessern die Bildung von Restharn. Diese Wirkungen beruhen auf einer Hemmung der 5-alpha-Reduktase, die als wesentlicher Auslöser für die Entstehung einer gutartigen Prostatahyperplasie gilt, da sie als Katalysator für die Umwandlung von Testosteron in das für das Prostatawachstum verant-



Apotheker Dr. Lutz Engemann

wortliche Dihydrotestosteron wirkt. Außerdem hat Sabalextrakt einen krampflösenden Effekt auf die glatte Muskulatur von Blasenboden, Harnröhre und Prostata. Wahrscheinlich gibt es zusätzlich auch eine entzündungshemmende Wirkung. Sabalextrakt wird in einer täglichen Dosierung von 320 mg angewendet. Die Anwendung sollte aber immer von Kontrollen durch einen Arzt begleitet werden, da die Präparate nur die Symptome verbessern, nicht aber ein weiteres Wachstum der Prostata verhindern können. Außerdem sind regelmäßige Kontrollen wichtig, um evtl. bösartige Veränderungen auszuschließen bzw. frühzeitig zu erkennen.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engemann