

Heilpflanzenporträt

- Sägepalme -

Die Sägepalme (lat. *Sabal serrulata* oder *Serenoa repens*) ist eine kleine buschförmige Palme. Sie wird etwa 1 bis 4 Meter hoch. Aus einem Wurzelstock, der an oder unter der Bodenoberfläche entlang kriecht (daher der Name *repens*), entspringen mehrere kräftige Stämme. Die Blattränder sind scharf gesägt, was der Palme ihren Namen gab. Beheimatet ist die kleine Palme in den küstennahen Regionen der US-amerikanischen Südstaaten, hauptsächlich in Florida. Bereits die Ureinwohner des Landes setzten die Früchte als Heilmittel gegen verschiedene Krankheiten und als stärkendes Tonicum ein. In Deutschland wurde die Verwendung von Sägepalmfrüchten erst in den 1980er Jahren bekannt. Mittlerweile sind sie ein häufig eingesetztes Phytoarzneimittel bei gutartiger Prostatavergrößerung. Die Pflanze wird zur Gewinnung ihrer Früchte für arzneiliche Zwecke vor allem in Florida nach kontrolliert-biologischen Richtlinien in sogenannten Halbwildkulturen angebaut. Darunter versteht man Flächen, auf denen die Palmen wild wachsen, die dann eingezäunt und so gepflegt werden, dass das Wachstum bestmöglich gefördert wird. Sägepalmen sind sehr widerstandsfähig gegen Schädlinge, Trockenheit, niedrige Temperaturen und sogar gegen die in der Region häufigen Buschfeuer. Aber auch auf sumpfigem Boden kommt sie gut zurecht. Im Sommer reifen die an Oliven erinnernden Steinfrüchte. Sie sind zunächst grün, dann orange und zur Reifezeit im September schwarz gefärbt. Sie werden von Hand geerntet und getrocknet. Die Früchte sind sehr fetthaltig. Weitere



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Inhaltsstoffe sind das β -Sitosterol, Flavonoide, Polysaccharide, Carotinoide und ätherische Öle.

Die Wirkung bei benigner Prostatahyperplasie (BPH) beruht vor allem auf β -Sitosterol und freien Fettsäuren. Typische Symptome der BPH sind nächtlicher Harndrang, abgeschwächter Harnstrahl, häufiges schmerzhaftes Wasserlassen, Nachtröpfeln und Restharnbildung. Diese Symptome entstehen, weil die vergrößerte Prostata auf die Harnröhre drückt. Die lipophilen Extrakte der Sabalfrucht hemmen die Umwandlung des männlichen Sexualhormons Testosteron in Dihydrotestosteron. Ein erhöhter Dihydrotestosteronspiegel gilt als Hauptursache der BPH. Außerdem wirken die Extrakte krampflösend und entzündungshemmend. Daher gelten Präparate aus Sägepalmfruchtextrakt als Mittel der Wahl bei leichten Formen der gutartigen Prostatavergrößerung. Sie verhindern die entzündliche Reizung der unteren Harnwege, verbessern die Blasenentleerung und verringern den nächtlichen Harndrang.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**