

Gereizte Harnwege unterstützen

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Mit steigendem Alter und einer neuen Lebensphase ergeben sich neue Herausforderungen. Nicht nur Frauen sehen Veränderungen ab der Lebensmitte, sondern auch Männer ab 50 Jahren bemerken Dinge, die sich auf ihre Lebensqualität auswirken. Ein sehr häufiges Thema ist das gutartige Prostatawachstum (BPH). Dadurch kommt es zum Beispiel zu plötzlichem Harndrang, was dazu führt, dass viele Männer ihren Toilettengang ganz neu denken und angehen müssen.

Prostata, BPH & Harnröhre

Die Prostata kann man sich als Gewebemasse vorstellen, die sich unten an der Harnblase und um die Harnröhre herum anlegt. Dabei gibt es das Beschwerdebild der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH), die durch keinerlei Krebszellen entsteht, sondern durch hormonelle Umstellung. Wenn sich diese Masse aus Prostatagewebe vergrößert, nimmt sie wiederum den ableitenden Harnwegen den Platz weg. Sie reizt und verengt den Harnausgang. Kein Wunder also, dass Männer mit gutartig vergrößerter Prostata häufiger Harn lassen müssen. In vielen Fällen spricht man in die-



Sägepalme: *Sabal*

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

sem Zusammenhang von Miktionsbeschwerden: Harndrang, Entzündungen, abgeschwächter Harnstrahl, Nachtröpfeln, nächtliche Klogänge (Nykturie) – die Symptome können unterschiedlich sein und zum Teil auch den Alltag durch Unausgeschlafenheit und ständige WC-Besuche erheblich beeinträchtigen.

Arzneipflanzen: Hilfsmittel bei Prostata- und Harnwegsproblemen

In der Phytotherapie hat vor allem die Sägepalme für das Beschwerdebild der BPH und damit verbundener Miktionsbeschwerden große Bedeutung. Man weiß heute, dass der Extrakt der Sägepalmenfrüchte die Hormone hemmen kann, die für das Wachstum der Prostata verantwortlich sind – ein grundsätzliches Ziel bei der Behandlung von BPH. Die Sägepalme entspannt auch die Muskulatur der Prostata, weil sie entkrampfende Eigenschaften besitzt.

Eine weitere Arzneipflanze in diesem Zusammenhang ist die Brennnessel. Sie ist seit jeher für ihre positiven Auswirkungen auf die Harnwege bekannt; Der Brennnesselwurzel-Extrakt scheint entzündungshemmende Eigenschaften zu besitzen und auch das gereizte Prostatagewebe zu beruhigen. Für Männer mit BPH und Miktionsbeschwerden ergeben sich somit smarte pflanzliche Möglichkeiten, die zusätzlich zu den vorgeschriebenen ärztlichen Prostata-Kontrollen für eine gezielte Linderung der Beschwerden sorgen können.

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Dr. Bernd Bursa, Facharzt für Urologie und Andrologie, Uro-Zentrum in Perchtoldsdorf. Wir haben ihn gefragt, ob er in seinem Beruf Erfahrungen mit der Phytotherapie gesammelt hat:

„Die gutartige Prostatavergrößerung gilt aufgrund ihrer Häufigkeit als Volkskrankheit. Pflanzliche Präparate können die Beschwerden lindern. Sie sind vor allem bei leichten bis mittelschweren Symptomen geeignet. Phytotherapeutika gegen eine vergrößerte Prostata gibt es in zwei verschiedenen Varianten: Ein Präparat kann den Extrakt einer einzelnen Pflanze oder eine Kombination aus mehreren Pflanzen enthalten. Die Früchte der Sägepalme sind bei einer Prostatahyperplasie gut in Studien untersucht. Sie gehören zu den am häufigsten eingesetzten pflanzlichen Arzneien bei einer vergrößerten Prostata. Pflanzlichen Arzneimitteln werden nur geringe Nebenwirkungen zugeschrieben. Vor allem auf die Sexualität haben sie offenbar keinen negativen Einfluss. Ejakulationsstörungen und eine verminderte Libido ließen sich in Studien nicht nachweisen. Dies gilt vor allem für die Extrakte aus der Sägepalme.“

Pflanze unter die Lupe genommen:

Sägepalme

Die Sägepalme zählt zur Familie der Palmengewächse, botanisch Arecaceae, und wird auch Sabal-Palme genannt. Sie gilt als relativ widerstandsfähig. Für die arzneiliche Verwendung eignen sich die Sägepalmenfrüchte. Daraus wird ein Extrakt zur Behandlung von gutartiger Prostatavergrößerung und daraus resultierendem Harndrang hergestellt. ■



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!