



Sägepalme (*Sabal serrulata/Serenoa repens*)



Den ursprünglichen Namen *Sabal serrulata* erhielt die Pflanze nach dem – bei südamerikanischen Eingeborenen gebräuchlichen – Wort *Sabal*; *serrulata* (kleine Säge) beschrieb dabei die stacheligen Blattstiele. Den heute üblichen Namen verdankt die Heilpflanze dem amerikanischen Botaniker Sereno Watson, dessen Vorname darin verewigt ist.

Die Sägepalme (*Serenoa repens*, *Sabal serrulata*) ist eine buschige Zwergpalme, die bis zu vier Meter groß wird. Sie besitzt fächerförmige Blätter, die aus 18 bis 24 Einzelblättern bestehen. Diese sind am Rand scharf gesägt. Die Blüten sind in dicht behaarten, kolbenartigen Blütenständen angeordnet. Die Früchte sehen Oliven ähnlich und färben

sich dunkelrot. Es sind einsamige Beeren, die beim Trocknen schwarz werden. Die Sägepalme gehört zu den Palmengewächsen und kommt im Südosten der USA vor. Sie gedeiht auf Sandböden und bevorzugt ein mildes Klima.

Die medizinische Anwendung der Sägepalme wurde einst von Seminolen entdeckt, den indianischen Ureinwohnern Floridas, unter denen die älteren Stammesangehörigen die Früchte der Pflanze gegen ihre abgekühlte Liebeslust verzehrten. Bis heute ist die Sägepalme vor allem in den südöstlichen USA heimisch, die moderne Naturheilkunde glaubt allerdings nicht mehr an eine aphrodisierende Wirkung der Heilpflanze. Dennoch sind es vor allem ältere Semester, die zur Sägepalme greifen, denn ihre Extrakte sind Bestseller unter den pflanzlichen Arzneimitteln gegen die unangenehmen Beschwerden, die eine vergrößerte Prostata oftmals bedeutet: Häufiger Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen.

Sägepalme auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=StiU-umoGO4>

Heil- und Wirkstoffe:

Die Früchte der Sägepalme (Sabalfrüchte) enthalten fette Öle, Phytosterine, ein saures Polysaccharid mit einem hohen Anteil an Galaktose, Arabinose und Uronsäure, Flavonoide und Carotinoide. In klinischen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass lipophile (*gut in Fetten und Ölen lösbar*) Extrakte die Beschwerden einer Prostatahyperplasie im Stadium I und II bessern. Das genaue Wirkprinzip ist noch nicht bekannt. Vermutet wird eine Hemmung der endogenen Bildung von Dihydrotestosteron, daß das Wachstum der Prostata anregt. Beobachtet wurden jedoch auch, entzündungshemmende und Ödem protektive (*schützend, als Schutz (dienend)*) Eigenschaften, die möglicherweise ebenfalls zur Wirksamkeit beitragen.

Dem Hormon Dihydrotestosteron (DHT) schreibt man eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Prostatahyperplasie (BPH) zu. Inhaltsstoffe der Sägepalmenfrüchte greifen in den Stoffwechsel der Steroidhormone ein, hemmen die Bildung von Dihydrotestosteron (DHT) aus Testosteron und fördern den Umbau von DHT. Darüber hinaus blockieren sie die Bindung von Dihydrotestosteron und anderen Hormonen an ihre Rezeptoren. Das hemmt die Hormonwirkung. Die Extrakte besitzen mehrfache Wirkprinzipien, wodurch die Größenzunahme der Prostata mindestens gebremst wird. Im Mittel nimmt die Prostatagröße leicht ab, weil die Blutfülle (Kongestion) der Prostata verringert wird.

Für die Qualität der Zubereitung ist somit die Art der Extrakterstellung entscheidend. Da der Wirkungseintritt langsam erfolgt, ist eine Behandlung über einen längeren Zeitraum erforderlich. Die PSA-Werte, ein Tumormarker für Prostatakrebs, werden anscheinend durch eine Therapie nicht beeinflusst.

Anwendung

Sägepalmenfrüchte wurden erst Anfang des 20. Jahrhunderts als pflanzliches Heilmittel bekannt. In der Volksmedizin nutzt man die Früchte zur Behandlung von Blasen-, Hoden- und Brustdrüsenentzündungen. Ferner sollen die Früchte bei Entzündungen der Schleimhäute der Bronchien wirken.

Die Extrakte aus den Früchten der Sägepalme sind seit den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts das Phytotherapeutikum, das auch heute noch als pflanzliches Arzneimittel mit gutem Erfolg bei Miktionsbeschwerden (*Störung der Blasenentleerung*) bei benigner Prostatahyperplasie im Stadium I + II zur Anwendung kommt. Durch die Gabe dieser Extrakte kommt es zu einem Rückgang der Beschwerden beim Wasserlassen, zur Verbesserung des Harnstrahls durch die Erhöhung des Harnflusses und zur Reduzierung der Bildung von Restharn.

Die Sägepalme ist ein hochwirksames pflanzliches Therapeutikum bei gutartiger Prostatavergrößerung. In etlichen Studien konnte eindrucksvoll belegt werden, wie Sägepalmenextrakt die Gesundheit der Prostata verbesserte und sämtliche Symptome einer benignen Prostatahyperplasie lindern konnte. Im Vergleich zu schulmedizinischen Arzneimitteln hilft der

Sägepalmextrakt ohne Nebenwirkungen, stärkt sogar die Potenz und stellt daher eine wunderbare Alternative für Männer mit Prostatabeschwerden dar.

Die getrockneten Samen der Heilpflanze Sägepalme werden bei gutartigen Prostatabeschwerden und Blasenentzündung angewendet. Weiterhin helfen sie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege und der Nieren.

Die Sägepalme wirkt sich in Kombination mit **Brennnesselwurzeln, Birkenblättern und Kürbiskernen** positiv auf die Blasenmuskulatur aus. Somit wird erschwertes Wasserlassen erleichtert und die vollständige Blasenentleerung ermöglicht. Häufiger Harndrang (auch nachts) wird verbessert und die zeitlichen Abstände vergrößert.

Die Sägepalme kann auch bei Frauen angewendet werden: unter anderem bei Haarausfall und übermäßiger Körper- und Gesichtshaarung bei polyzystischem Ovarialsyndrom.

Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine der wichtigsten Ursachen von Unfruchtbarkeit bei Frauen. Die Follikel führen dabei keinen Eisprung durch und bleiben haften. Dadurch entsteht eine sich ständig vergrößernde Zyste, die letztlich große Probleme verursachen kann.

Weitere Informationen dazu unter: <http://naturafoundation.net/?objectID=12635&page=31>

Wie wird die Sägepalme angewendet?

Die Früchte der Sägepalme werden als Fertigpräparate angewendet, etwa in Form von Tabletten, Kapseln oder Tinkturen (Tropfen). Die empfohlene Tagesdosis beträgt 320 Milligramm. Sinnvoll ist die Kombination mit Brennnessel, weshalb auch entsprechende Kombinationspräparate erhältlich sind. Wie Sie die Präparate richtig anwenden und dosieren, erfahren Sie aus der jeweiligen Packungsbeilage.

Selbst gesammelte Früchte sind als Tee zubereitet unwirksam, weil die fettlöslichen Wirkstoffe der Pflanze kaum in das Teewasser übergehen.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 06. April 2019** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Meditation und Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag 13. April 2019** 14.⁰⁰ – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Meditation und Buch Sanat Kumara
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

<https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/saegepalme>
<https://www.treasurecoast.com/new-saw-palmetto-berry-requirements-2018/>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/saegepalme-pi.html>
<https://www.heilpflanzen.info/steckbrief/saegepalme/>
<http://homoeopathie-naturheilkunde.vitanet.de/heilpflanzenlexikon/saegepalme>
<https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/saegepalme-anwendung>
<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/saegepalme/>
<http://naturafoundation.net/?objectID=12635&page=31>
<https://girlmomlife.com/11761-what-type-of-saw-palmetto-should-women-buy.html.html>