

## **Sägepalmfrüchte**

Die Früchte der Sägepalme, auch Sabalfrüchte genannt, sind eine Entdeckung der Indianer Floridas. Sie setzten sie als Nahrungsmittel und Aphrodisiakum ein. Erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurden die Früchte auch in der Medizin bekannt, zunächst in den USA und später auch in Europa. Für die Wirkungen verantwortlich sind Fettsäuren (wie Laurinsäure, Myristinsäure oder Ölsäure) und Phytosterole (wie  $\beta$ -Sitosterol, Campesterol, Stigmasterol).

### **Volksleiden Prostatavergrößerung**

Ab etwa 40 Jahren kommt es bei vielen Männern zu einer gutartigen Zunahme des Prostatagewebes. Daraus resultieren Beschwerden beim Harnlassen, wenn der Harnkanal, der durch die Prostata hindurchführt, teilweise oder der Länge nach zugeedrückt wird. Die Pfortnermuskeln können ebenfalls beeinträchtigt sein, sodass sie sich nicht mehr willkürlich öffnen und schließen lassen. Anzeichen für derartige Veränderungen kann häufiger bzw. nächtlicher Harndrang sein oder auch verzögerter, abgeschwächter oder unterbrochener Harnstrahl mit Nachtröpfeln und oft unvollständiger Blasenentleerung. Diese Beschwerden können über lange Zeit gleichbleiben auch von alleine wieder verschwinden. Restharn jedoch sorgt für anhaltenden Harndrang und birgt die Gefahr von Blasensteinen und Harnwegsinfekten. Insgesamt spricht man bei diesen Beschwerden von einer beginnenden oder schon bestehenden gutartigen „Prostatavergrößerung“ (benignes Prostatasyndrom, BPS).

### **Zu viel Östradiol**

Männer haben in jungen Jahren viel Testosteron, aber immer auch ein gewisses Maß an den weiblichen Hormonen Östradiol und Progesteron. Östradiol, das bei der Frau die Schleimhaut aufbauende erste Zyklushälfte dominiert, begünstigt Zellteilung und Zellwachstum. Das ist an sich positiv für den Zellerneuerungsprozess der Prostata. Progesteron hat keine geschlechtsspezifische Wirkung, dominiert bei Frauen die zweite Zyklushälfte und hat auch für den Mann vielseitige Bedeutung, ist etwa wichtig für die Durchblutung der Prostata, Gehirnfunktionen, Knochen, psychische Belastbarkeit, Stressverträglichkeit, Blutdruck und Entspannung, auch des Herzens.

Das Risiko für Prostatawachstum steigt erst mit abfallenden Testosteron- und Progesteronspiegeln ab etwa 40 Jahren. Bleibt beim Mann Östradiol trotzdem gleich hoch – oder wird zusätzlich noch angehoben durch Bier, tierisches Fett (Fleisch, Wurst, Speck, Gegrilltes), Soja und Mandeln – dann passt die hormonelle Balance nicht mehr. Bewegungsmangel verschlimmert den Testosteronabfall noch, denn Bewegung fördert Testosteron. Wer nie fastet oder abnimmt, verschlimmert die Situation ebenfalls, da Östradiol sich für „schlechte Zeiten“ im Bauchfett ansammelt. Ein dicker Bauch kann ein Warnsignal für drohende Prostatavergrößerung durch Östrogen-Dominanz sein!

### **Hemmt Umwandlung von Testosteron in Östrogene**

In diesem Fall will man jede weitere Ankurbelung des Prostatawachstums durch Estrogene verhindern und gibt als schulmedizinisches Medikament „Aromatasehemmer“. Die Aromatase ist ein körpereigenes

Enzym, das Testosteron in Östradiol und Östriol (Schleimhauthormon) umwandelt und so den Östrogenspiegel ebenfalls ansteigen lässt. Die Aromatase zu hemmen erscheint sinnvoll, wenn tatsächlich ein Östrogen-Überschuss vorliegt und wenn man zunächst die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten überprüft, um das Hormongleichgewicht auf diese Weise wieder in den Griff zu bekommen. Im Vorfeld von Medikamenten hat man auch noch die Möglichkeit, natürliche „Aromatasehemmer“ wie die Sägepalmfrucht einzusetzen.

### **Stoppt Umwandlung in aggressives Testosteron**

Es gibt aber einen noch häufigeren Grund für eine Prostatavergrößerung und daran ist Testosteron beteiligt: Ein weiteres körpereigenes Enzym, die Alpha-5-Reduktase, bildet aus Testosteron ein weit stärkeres Androgen, das Dihydrotestosteron (DHT). Sogenannte „antiandrogene“ Medikamente zur Alpha-5-Reduktase-Hemmung sollen diese Umwandlung verhindern. Nach neuesten Theorien könnte die Umwandlung jedoch ein Notprogramm bei Östrogenmangel sein, da der Körper aus DHT Adiol aufbaut, das aufgrund der Ähnlichkeit in Östradiol umgebaut werden kann. Wie dem auch sei, zur Alpha-5-Reduktase-Hemmung kann ebenfalls die Sägepalmfrucht eingesetzt werden.

### **Symptome bessern sich**

Mittlerweile zeigen einige Studien zur Sägepalmfrucht, dass sie sich für die Besserung von Symptomen von gutartiger Prostatavergrößerung, bei Harnwegsentzündungen, nächtlichem Harndrang und reduzierter Harnausscheidung samt sexuellen Problemen eignet, obwohl die Vergrößerung der Prostata selbst kaum beeinflusst wird. Der Extrakt hemmt Prostataentzündungen, fördert den Harnfluss, hemmt nächtlichen Harndrang und entspannt die glatte Muskulatur. Studien erbrachten nach acht Wochen Einnahme von 320 mg Sägepalmfruchtextrakt eine Reduktion von rund 50 Prozent der Symptome in Zusammenhang mit der Harnausscheidung und bei begleitenden sexuellen Problemen um 40 Prozent.

### **Hemmt auch Prostatitis**

Neben dem Enzym Aromatase und Alpha-5-Reduktase hemmt die Sägepalmfrucht noch zwei weitere wichtige Enzymsysteme - die Cyclooxygenase (COX) und die Lipoxigenase, wodurch deutlich weniger Entzündungsstoffe gebildet werden, die für Schwellungen verantwortlich gemacht werden. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Außerdem wird die Blasenmuskulatur gestärkt und Glatzenbildung, die ebenfalls mit der Alpha-5-Reduktase zusammenhängt, wird gebremst. Das Sägepalmextrakt findet Anwendung bei Hoden- und Brustdrüsenentzündung, Bettnässen, schmerzhafter Regelblutung, Ekzemen, als Schleim- und Krampflöser bei Bronchitis und als Cholesterin- und Blutzuckersenkter. Sie hat keinerlei Nebenwirkungen, auch Potenzprobleme bleiben aus, im Gegenteil, den Indianern galt sie als potenzfördernd.

**Sägepalmfrucht unterstützt bei:**

- Bettnässen
- Blutzucker erhöht
- Bronchitis
- Brustdrüsenentzündung
- Cholesterin erhöht
- Ekzemen
- Glatzenbildung
- Haarverlust
- Harnausscheidung blockiert
- Harndrang häufig, nachts
- Harnwegsentzündungen
- Hodenentzündung
- Potenz
- Prostatavergrößerung
- Regelschmerzen