

# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 13. Jan. 2012

## Sägepalme: Unnütz bei Prostatabeschwerden

Gegen Beschwerden beim Wasserlassen, die auf einer gutartigen Vergrößerung der Prostata beruhen, kann „Mann“ zahlreiche rezeptfreie pflanzliche Präparate kaufen. Stark beworben und am beliebtesten sind Mittel mit dem Fruchtextrakt der Sägepalme. Aber sie nützen nicht mehr als Plazebo, urteilt die Zeitschrift *Gute Pillen* – *Schlechte Pillen*.

Seit Langem dürftig sind die Belege dafür, dass Früchte der Sägepalme (Sabal, Sägezahnpalme) wirklich bei einer gutartigen Vergrößerung der Prostata helfen. Das spiegelt sich in einer zusammenfassenden Auswertung von immerhin 30 Studien mit mehr als 5.000 Patienten im Jahr 2010 wider: Sie ließ keine Besserung der Beschwerden durch Sabal im Vergleich mit einem Scheinmedikament erkennen. Und einen etwaigen Nutzen, der in einzelnen kleineren Studien ausgelobt worden war, beispielsweise weniger Toilettengänge in der Nacht, konnten große Studien besserer Qualität nicht bestätigen. Auf die Größe der Prostata hat der Fruchtextrakt der Sägepalme ohnehin keinen Einfluss. Das schreiben sogar die Anbieter der Präparate in die Produktinformationen.

Kürzlich wurde der Pflanzenextrakt in höherer Dosis als üblich überprüft. Ausgehend von einer Tagesdosis mit 320 mg wurden die Dosierungen auf 640 mg und dann sogar auf 960 mg gesteigert und die Wirkungen mit einem Scheinmedikament verglichen. Das Ergebnis der Studie mit insgesamt 369 Patienten aus den USA und Kanada spricht erneut gegen Präparate mit Sägepalmenfruchtextrakt. In der Tendenz scheint sich das Scheinmedikament sogar etwas besser auf die Beschwerden auszuwirken als der Pflanzenextrakt, was für einen starken Plazeboeffekt spricht.

Wenn jetzt der eine oder andere Anbieter behauptet, die Ergebnisse der neuen Studie würden für sein Produkt nicht gelten, etwa weil er spezielle Herstellungsverfahren habe, läuft die Argumentation ins Leere: Sägepalmenfruchtextrakt ist nicht auf bestimmte Wirkstoffe standardisiert, da man keine Bestandteile kennt, die für die in der Werbung

behaupteten Wirkungen verantwortlich sind. Mit anderen Worten: Von Produktcharge zu Produktcharge könnten die Bestandteile anders sein.

Auch für ähnliche „Bestseller“ wie Kürbissamenextrakt oder Brennnesselwurzelextrakt fehlen laut [Gute Pillen – Schlechte Pillen](#) aussagekräftige Studien, die einen Nutzen belegen.

Erwiesenermaßen wirksam sind aber so genannte Alpha-1-Rezeptorenblocker wie Doxazosin. Bei regelmäßiger Einnahme lindern sie innerhalb weniger Wochen Beschwerden einer gutartig vergrößerten Prostata. Diese Mittel sind verschreibungspflichtig. Auffällige unerwünschte Wirkungen sind beispielsweise Blutdruckabfall – weswegen Ärzte die Dosierung von Doxazosin zu Therapiebeginn nur langsam in ein- bis zweiwöchigen Abständen erhöhen – sowie ein beschleunigter Herzschlag (Tachykardie). Bleibt eine Besserung aus, kann der Arzt alternativ Finasterid verordnen. Auch hierfür sind positive Effekte belegbar. Es ist aber nicht auszuschließen, dass dieser Wirkstoff, wenn auch sehr selten, die Entwicklung von Prostatakrebs begünstigt.

#### **Prostatabeschwerden**

Die Prostata oder Vorsteherdrüse gleicht in Form und Größe normalerweise einer Kastanie. Sie umgibt den oberen Teil der Harnröhre und produziert einen Teil des Ejakulats. Eine vergrößerte Prostata, die sich bei vielen Männern mit dem Alter entwickelt, macht lästige Beschwerden: dringender und häufiger Toilettengang, ein stockender, unterbrochener Urinstrahl, nächtliches Aufwachen wegen Blasendruck, unvollständige Entleerung der Blase und in der Folge ein erhöhtes Risiko für eine Blasenentzündung.

Einen ausführlicheren Artikel mit Literaturhinweisen finden Sie unter [www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)

#### **Ansprechpartner für die Presse:**

Wolfgang Becker-Brüser (Arzt und Apotheker)

[redaktion@gp-sp.de](mailto:redaktion@gp-sp.de)

Redaktion [Gute Pillen – Schlechte Pillen](#)

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

[Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)

[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)