



SOMMAI/Shutterstock.com ; BW Folsom/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Kürbis-Sägepalme

Cucurbita pepo – Serenoa repens

Kürbis

Kürbiskerne werden als klassisches und beliebtes Mittel gegen vor allem **Prostatabeschwerden**, wie z.B. bei dem *Prostataadenom* im Stadium 1 und 2 oder der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH), sowie der **Reizblase** und **Blasenentleerungsstörungen** unterstützend eingesetzt. Eine Prostatavergrößerung wird mit einer erhöhten Konzentration an α -DHT (*Dihydrotestosteron*) verbunden. Dabei handelt es sich um ein Stoffwechselprodukt des männlichen Sexualhormons *Testosteron* – Es wird also *Testosteron* in α -DHT umgewandelt. Die im Kürbis enthaltenen *Phytosterine*, vor allem die β -Sterole, sollen jene Umwandlung verhindern und somit zur Hemmung des α -DHT beitragen. (Phytosterine sollen nebenbei bemerkt auch den Cholesterinspiegel senken.) Weiters, sollen aufgrund der im Kürbis enthaltenen Stoffe Beschwerden hinsichtlich des Wasserlassens gebessert werden: dessen Geschwindigkeit, nächtliches Wasserlassen und Restharn.

Sägepalme

Die im südlichen Nordamerika beheimatete Sägepalme hat sich inzwischen im Mittelmeerraum verbreitet, besonders in Nordafrika. Verwendet werden ihre Früchte (getrocknet), die die **Beschwerden einer gutartigen Prostatavergrößerung lindern können**. Dazu zählen z.B. verzögerte und/oder erschwerte Blasenentleerung, abgeschwächter Harnstrahl und vermehrter (nächtlicher) Harndrang. Zudem das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung bzw. Restharngefühl und Schmerzen beim Wasserlassen. Gleich wie im Kürbis, sind in der Sägepalme viele Phytosterole enthalten, die auf die männliche Sexualhormon-Produktion einwirken. Nicht nur die männliche, sondern auch die weibliche Blase soll generell gestärkt werden. Außerdem, sollen *entzündungshemmende* und *antiödematöse* Wirkungen bekannt sein, d.h. der Austritt von Flüssigkeiten aus Gefäßen wird gehemmt.

Hinweis: Auch wenn sich die Beschwerden einer Prostatavergrößerung wie oben beschrieben lindern lassen, sollten Kontrolluntersuchungen dennoch weiterhin durchgeführt werden.