

Die Pflanze für den Mann



© Mediimages/Photodisc / Thinkstock

Sowohl das Kraut des Schmalblättrigen als auch das des Kleinblütigen **Weidenröschens** (*Epilobii herba*) können für die unterstützende Behandlung einer gutartigen Prostatahyperplasie empfohlen werden.

Unter den circa 200 Weidenröschenarten haben sich das Schmalblättrige Weidenröschen (*Epilobium angustifolium* L.) und das Kleinblütige Weidenröschen (*Epilobium parviflorum* Schreb.) als Arzneipflanzen etabliert. Bislang waren sie weder im Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur.) aufgeführt, noch wurden sie von der Kommission E begutachtet. Ende letzten Jahres wurde vom Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) der Europäischen Arzneimittelbehörde (European Medicines Agency/EMA) eine Monographie über die zwei Weidenröschenarten veröffentlicht, wodurch sie jetzt als traditionell verwendete Heilpflanzen zur Linderung von Harnwegsbeschwerden im Zusammenhang mit einer benignen Prostatahyperplasie (BPH) anerkannt sind.

Klein- und großblütig Bei beiden Weidenröschenarten sind die unterständigen, langen Fruchtknoten besonders auffällig. Damit bekunden die beiden Pflanzen aus der Familie der Nachtkerzengewächse (Onagraceae) eindeutig ihre Zugehörigkeit zur Gattung Weidenröschen (*Epilobium*). Die rosa bis violett gefärbten Blüten mit vier Kelch- und vier Kronblättern sowie vierteiliger Narbe tragen acht Staubblätter. Beim Kleinblütigen Weidenröschen sitzen

kleine Blüten am Ende der Stängel an 0,5 bis 1,8 Zentimeter langen Blütenstielen. Beim Schmalblättrigen Weidenröschen sind hingegen zahlreiche große Blüten in einem langen, endständigen traubigen Blütenstand angeordnet. Während die großblütige Art bis zu 1,5 Meter hoch wird und wechselständige, kurz-gestielte Blätter mit leicht eingerolltem Rand hat, erreicht die kleinblütige Verwandte lediglich Wuchshöhen bis zu 80 Zentimetern und zeichnet sich durch gegenständige, leicht gezahnte Blätter aus, die meist direkt am Stängel sitzen. Die Blätter beider Arten haben eine lanzettlich-längliche Form.

Vielsagende Namen Die botanischen Merkmale kommen in den verschiedenen Pflanzennamen zum Ausdruck. Der Gattungsname *Epilobium* (griech. *epi* = auf und *lobos* = Lappen) verweist auf die Position der Blütenblätter über dem Fruchtknoten. Die deutsche Bezeichnung vereint die Ähnlichkeit der Blüten mit Rosenblüten und die Blattform, die an eine Weide erinnert, in einem Wort zu Weidenröschen. Auf die kleinen Blüten von *Epilobium parviflorum* Schreb. nehmen der lateinische Artnamen *parviflorum* (*parvus* = klein, *Flora* = Blüte) und die deutsche Bezeichnung Kleinblütiges Weidenröschen Bezug. Bei *Epilobium angustifolium* L. wird sowohl mit dem lateinischen Artnamen (*angustus* = eng, *schmal* und *folium* = Blatt) als auch mit dem deutschen Namen Schmalblättriges Weidenröschen auf die schmalen Blätter aufmerksam gemacht.

Vom Winde verweht Aus den Blüten entwickeln sich zwischen Juli und Oktober lange, schmale schotenförmige Kap-

selfrüchte. Sie springen nach der Reife an vier Seiten auf und geben zahlreiche Samen frei, die mit Hilfe ihrer Flughaare kilometerweit verstreut werden. Damit erhält das ausbreitungsfreudige Weidenröschen die Möglichkeit, sich weit entfernt von ihrem ursprünglichen Standort als Pionierpflanze auf verwaisten Waldbrandflächen oder auf Schutthalden anzusiedeln, was ihr die volkstümlichen Namen Feuerkraut oder Trümmerblume eingebracht hat.

Aus Erfahrung gut Weidenröschenarten sind schon seit langem in der Heilkunde im Einsatz. Bereits Leonhart Fuchs widmet dem Weidenröschen in

seinem „New Kreüterbuch“ aus dem Jahr 1543 eine Monographie mit dem Titel „Von Weiderich“, in der die Pflanze als Mittel zum Blutstillen und bei Frauenkrankheiten erwähnt wird. Die Volksmedizin setzte Weidenröschen zudem schon seit langem bei der heute anerkannten Indikation Miktionsbeschwerden aufgrund einer gutartigen Prostatahyperplasie ein. Auf diese therapeutische Verwendung machte in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts schließlich die österreichische Heilkräuterkundlerin Maria Treben besonders aufmerksam. Sie empfahl das Kleinblütige Weidenröschen aufgrund von Erfahrungsberichten bei Prostata-bedingten Harn-

wegsbeschwerden, wodurch die Heilpflanze außerordentlich an Popularität gewann.

Wissenschaftlich untersucht Die Nachfrage nach Weidenröschentee stieg derart, dass sich schließlich auch die Wissenschaft den Weidenröschen intensiv widmete. Bei der Suche nach dem Wirkprinzip wurden drei bedeutsame Stoffgruppen gefunden, die als wirksamkeitsrelevant bei der BPH gelten. Zum einen sind entzündungshemmende Flavonoide (Quercetin, Myricetin, Kämpferol und die entsprechenden Glykoside) enthalten, die als Prostaglandinsynthese-Hemmer wirken. Darüber hinaus finden sich Phytosterole (beta-

Sitosterol, Sitosterolglykoside und Sitosterolester), die eine 5-alpha-Reductase-Hemmung aufweisen, sowie Gallussäurederivate aus der Gruppe der Gerbstoffe (Oenothain A und B) als Aromatase-Hemmstoffe. Da die Substanzen sowohl in klein- als auch in großblütigen Arten identifiziert wurden, geht man heute davon aus, dass sich sowohl das Kleinblütige als auch das Schmalblättrige Weidenröschen zur Anwendung bei BPH eignen. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*

Anzeige

NEU

JETZT MIT GROSSER
PRINT-KAMPAGNE

Unkonzentriert.
Hochkonzentriert.*

Nahrungsergänzungsmittel
mit 500µg Vitamin B12

- ▶ Weitere B-Vitamine über Vitamin B12 hinaus
- ▶ Nur 1x täglich
- ▶ Sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis



Ihr Vitamin B12 Lieferant

www.eunova.de

*Vitamin B1, B2, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B2, B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

STADAVITA