

Drei zum Abführen

Die Natur hält verschiedene Pflanzen als Laxanzien bereit. Während einige wie **Sennes** und **Aloe** nur für den kurzfristigen Gebrauch gedacht sind, eignen sich andere wie **Flohsamen** bei wiederholt auftretender Verstopfung.

So unterschiedlich wie die Pflanzen ist auch ihr Wirkmechanismus. Während Sennes und Aloe die Resorption von Natriumionen und damit auch von Wasser aus dem Darmlumen verhindern, sind Flohsamen reine Quellmittel.

Laxierende Blätter und Früchte Sennes zählt zu den traditionellen Abführdrogen. Es werden die Früchte und Blätter gebraucht, wobei Sennesfrüchte milder wirken. Die laxierende Wirkung ist auf Anthranoide (Sennoside A bis D) zurückzuführen. Es handelt sich um Prodrugs, aus denen im Dickdarm

hydragog und antiabsorptiv wirksame Metaboliten freigesetzt werden, die den Stuhl weich und voluminös machen und somit die Darmperistaltik anregen.

Beide Drogen werden von *Senna alexandrina* MILL., einem Johannisbrotgewächs (Caesalpinaceae) aus der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae), gewonnen. Früher wurde die Senna-Art in die zwei eng verwandten Cassia-Arten unterschieden: *Cassia senna* L. (*Cassia acutifolia*, Alexandriner- oder Khartum-Senna) und *Cassia angustifolia* VAHL. (Tinnevely-Senna). Da sie nur unwesentlich voneinander variieren, hat man sie

zur Alexandrinischen Senna (*Senna alexandrina* MILL.) vereinigt. Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich vom Nilal über Arabien bis nach Südindien. In den warmen, trockenen Gebieten liegen optimale Bedingungen für die Sträucher vor, die eine Wuchshöhe von 60 Zentimetern bis 2 Metern erreichen. An den Stängeln stehen wechselständig dünne, spröde und wenig behaarte oder kahle hellgrüne Blätter. Sie haben eine länglich-lanzettliche Form und sind fünf- bis neunpaarig gefiedert. Die gelben Blüten sitzen in den Blattachseln und sind in Trauben angeordnet. Aus ihnen entwickeln sich flache, braun-

bis grau-grüne bis zu fünf Zentimeter lange und etwa ein Zentimeter breite, nierenförmig gebogene Hülsenfrüchte mit fünf bis zehn Samen.

Laxierender Saft Die Araber waren die ersten, die Aloe-Extrakte zum Abführen herstellten. Der Name Aloe stammt daher wahrscheinlich auch vom arabischen „alloeh“ und dem hebräischen „halal“ ab, was soviel wie „glänzend“ und „bitter“ bedeutet. Noch heute wird der zur Trockne eingedickte Saft der Blätter als Laxans eingesetzt.

Die Droge wird aus zwei Aloe-Arten gewonnen: der Echten Aloe (*Aloe vera*, *Aloe barbadensis*) sowie der Kap-Aloe (*Aloe ferox*). Ihr Verbreitungsgebiet liegt in den tropischen und subtropischen Gebieten Afrikas, auf der arabischen Halbinsel, in den Mittelmeerländern, in Amerika und Asien. Es handelt sich um eine Sukkulente, die mit geringen Niederschlägen zufrieden ist und lange Trockenzeiten aushält. Die bis zu einem Meter hoch werdende Aloe-Pflanze besteht aus 15 bis 30 fleischigen, schwertförmigen, grau-grünen Blättern, deren Ränder von einer sägezahnartigen Knorpellinie gesäumt sind. Die großen Blätter sind in Spiralförmigkeit angeordnet und bilden eine Rosette, aus deren Mitte sich ein bis zu 90 Zentimeter langer Blütenstand erhebt, an



Sennes



Aloe



Flohsamen

© efoto / stock.adobe.com

© science photo / stock.adobe.com

© Stan Shebs, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=368378>

dem sich eine Traube mit leuchtend gelben, orangefarbenen oder roten Blüten entwickelt. Für die Gewinnung des Zellsaftes werden die Blätter der Aloe-Pflanze abgeschlagen. Der ausfließende gelbbraune Saft erstarrt beim Trocknen zu einer harten, tiefbraunen, undurchsichtigen Masse, die als Aloe (Aloe-Latex) oder umgangssprachlich als Aloe-Saft bezeichnet wird. Sie enthält Anthranoide, überwiegend Aloin A und B, die nach dem gleichen Wirkprinzip wie die Sennoside laxierend wirken. Von dem eingedickten Aloe-Saft, der als abführende Droge genutzt und als Arzneimittel zugelassen ist, ist das Aloe-Gel zu unterscheiden. Das Gel ist ein durchsichtiger, fast farblos-viskoser Schleim, der aus

dem Blattinneren, dem Mark der Blätter, herausgelöst wird. Darin ist im Gegensatz zum Latex kaum Aloin nachzuweisen. Es wird nicht als Laxans, sondern als Trink-Saft zur Nahrungsergänzung angeboten oder auch in Kosmetikprodukten zur äußerlichen Anwendung eingesetzt.

Laxierende Samen Flohsamen zählen zu den physiologischen Darmregulanzien. Das wesentliche Wirkprinzip der Droge beruht auf dem starken Quellungsvermögen enthaltener Schleimstoffe. Sie binden im Verdauungstrakt Wasser und vergrößern das Stuhlvolumen bis auf das 10- bis 15-fache. Daraus resultiert ein Dehnungsreiz auf die Darmwand, wodurch die Peristaltik angeregt und die

Transitzeit des Darminhaltes verkürzt wird. Arzneilich kommen sowohl die reifen Samen (Plantaginis ovatae semen) beziehungsweise die Samenschalen (Plantaginis ovatae seminis tegumentum) des Indischen Flohsamen (Plantago ovata FORSSK.) als auch die Samen (Psylli semen) des Flohsamen-Wegerichs (Plantago afra L., Syn. P. psyllium L.) zur Anwendung. Beides sind einjährige Kräuter aus der Familie der Plantaginaceae (Wegerichgewächse). Während die Heimat der ersteren Art in Indien und im Iran liegt, ist die andere im Mittelmeergebiet (Südeuropa, Nordafrika und im westlichen Asien) beheimatet. Beide Wegerichgewächse bilden flache, eiförmige Rosetten mit eng am Boden liegenden

schmal-linealen Blättern, wobei die Blätter der indischen Variante länger und weiß-flaumig behaart sind. Ihre kleinen unscheinbaren Blüten stehen bei beiden Wegerich-Arten in kurzen, dichten Ähren. Sie reifen zu einer Deckkapsel heran, die kleine Samen enthalten, die aufgrund ihrer ovalen Form an Flöhe erinnern und den Pflanzen ihren deutschen Namen eingebracht haben. Die meisten deutschen Präparate enthalten die Samen des Indischen Flohsamens (Plantaginis ovatae semen), vor allem seine Schalen (Plantaginis ovatae seminis tegumentum). Zu beachten ist, dass immer genügend Flüssigkeit aufgenommen werden muss. ■

Gode Chlond, Apothekerin

Anzeige

„Hola Chicas! Jetzt kommt was richtig Cooles in die Apotheke!“



Footner® Vital-Kick Die Sofort-Hilfe für die Füße

- Apothekenexklusiv
- Massiert, kühlt und pflegt in einem
- Ideal für alle, die gerne High Heels tragen
- Perfekt für alle, die lange stehen



neu!
Lindert 90% der Beschwerden*

* Resultat einer Studie mit 30 Personen mit brennenden, müden oder schweren Füßen.

Empfohlen von Jorge González



HENNIG ARZNEIMITTEL
Seit 1898 im Dienste der Gesundheit

Footner® Vital-Kick
Der Trick mit dem 3-fach-Kick