

Feigen und Senna

Die abführende Wirkung von Feigen war schon den alten griechischen, römischen und ägyptischen Ärzten bekannt. Als Laxans empfahl Paracelsus später eine Kombination von Senna, Lauch und Wermut.



TEXT: REDAKTION

Bei gelegentlicher Verstopfung können Feigen und Senna helfen. Beide werden in der Volksmedizin traditionell wegen ihrer abführenden Wirkung eingesetzt.



Feigen

In der Schöpfungsgeschichte wird der Feigenbaum als einzige Pflanze mit ihrem Namen genannt. Dies hängt wahrscheinlich mit der besonderen Bedeutung der Pflanze zusammen: Feigen gehören zu den ältesten Nutzpflanzen im Mittelmeerraum. Das Alter von in Jericho gefundenen Überresten von Feigen wurde auf 11 000 Jahre geschätzt.

Feigen gehören zur Familie der Maulbeergewächse (Moraceae); die grosse Gattung *Ficus* umfasst etwa tausend Arten. Am bekanntesten ist bei uns die Echte Feige, *Ficus carica* L. Sie wird seit der Antike im Mittelmeerraum kultiviert. Ihre süsslich schmeckenden Früchte können frisch gegessen werden. Meist werden Feigen jedoch getrocknet, um sie haltbar zu machen; dabei sinkt der Wassergehalt von rund 80 bis auf 30 Prozent oder noch weniger, der Zuckergehalt steigt von zwölf auf knapp 60 Prozent.

Schon früh wurde die Feige als mildes Laxans verwendet. Hippokrates empfahl sie als wichtige Heilpflanze; auch bei den Römern waren Feigen als Heilmittel beliebt. In der arabischen Medizin gelten die Früchte noch heute als Aphrodisiakum und Abführmittel.

Neben frischen und getrockneten Feigen werden heute ebenfalls daraus hergestellte Extrakte und andere Zubereitungen als mildes Abführmittel verwendet. Als Inhaltsstoffe beschrieben wurden unter anderem Ficine (Enzyme), Schleimstoffe, verschiedene Zucker und Fruchtsäuren. Die laxierende Wirkung wird auf eine Behinderung der Flüssigkeitsresorption zurückgeführt. Der hohe Gehalt an unverdaulichen Ballaststoffen macht zudem die Früchte ideal für eine ballaststoffreiche Ernährung, die Darmträgheit vorbeugt.

Senna

Die Alexandrinische Senna (*Senna alexandrina* Mill.) umfasst heute die beiden Arten *Cassia senna* L. und *Cassia angustifolia* Vahl. Die Sennapflanze gehört zu den Johannisbrotgewächsen (Caesalpinaceae), einer Unterfamilie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Der sommergrüne Strauch mit gefiederten Blättern wird bis zu drei Meter hoch, die Blüten sind gelb, die Früchte (Hülsen) sind bräunlich und pergamentartig. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Nord- und Nordostafrika.

Bereits im Mittelalter wurde Senna als Heilpflanze verwendet. Paracelsus empfahl sie als Laxans in Kombination mit Lauch und

Wermut. Für die verschiedenen Drogen (Sennesblätter, Sennesfrüchte) schreibt das Europäische Arzneibuch Mindestgehalte an 1,8-Dihydroxyanthracen-Derivaten (Anthrachinone, Sennoside) vor. Sennoside sind sogenannte Pro-Drugs – Vorstufen von Wirkstoffen. Sie werden im Magen-Darm-Trakt nicht resorbiert, sondern erst im Enddarm, wo sie durch Darmbakterien in die wirksamen Anthrone gespalten werden. Diese bewirken unter anderem die Sekretion von Elektrolyten und Wasser in den Darm und regen die Darmperistaltik an. Sowohl Sennesblätter als auch Sennesfrüchte werden zur kurzfristigen Behandlung bei gelegentlichen Verstopfungen eingesetzt.

Verschiedene Fertigarzneimittel enthalten Extrakte aus Sennesfrüchten oder Sennesblättern in standardisierter Dosierung. <

Quellen

PharmuZ 1979, Nr. 4 | pharmawiki.ch | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Hilft dem Darm wieder in Schwung zu kommen.



zeller feigen mit Senna
– eine pflanzliche Unterstützung bei gelegentlicher Verstopfung.

zeller

W: 10 ml Sirup enthalten: 5.9–7.3 g wässriger Flüssigextrakt aus Feigen und Sennesfrüchten, entsprechend 7–16 mg Hydroxyanthracen-Glykoside (berechnet als Sennosid B), im Verhältnis zu Wasser 1:3.1–3.4; enthält 4 Vol. % Alkohol. **I:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Obstipation und Erkrankungen, bei denen kurzfristig eine leichte Defäkation mit weichem Stuhl erwünscht ist. **D:** Erwachsene nehmen 10–20 ml ein. **KI:** Entzündliche Darmerkrankungen, Ileus, Appendizitis, abdominale Schmerzen unbekannter Ursache, < 18 Jahren, Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe. **IA:** Digitalisglykoside, Antiarrhythmika vom Typ I, gewisse Antihistaminika; gleichzeitige Gabe von anderen Arzneimitteln, die eine Hypokalämie nach sich ziehen, verstärken diese. **UW:** Blähungen, Bauchkrämpfe, Diarrhoe, gelbe oder rote Verfärbung des Urins und Pigmentierung des Colons bei chronischem Gebrauch. **AK:** D. **ZI:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swissmedicinfo.ch (Stand der Information: März 2009).

Die Referenzen sind auf Anfrage erhältlich.

2025/3023