

# Tribulus terrestris

Code: 0277 (90 Kapseln)



**Tribulus terrestris** (Erdwurzeldorn/Erdstachelnuss) ist eine einjährige Pflanze, die in tropischen Klimazonen verbreitet ist. Ihre Früchte sind **reich an Steroidsaponinen**, die einzigartige schaumbildende Eigenschaften besitzen, die zu den gesundheitsfördernden Wirkungen von *Tribulus terrestris* beitragen.

Diese nährstoffreiche Pflanze wurde Jahrhunderte lang in der ayurvedischen Medizin und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zur **Steigerung der Libido**, Behandlung von **Harnwegsinfekten**, als **Antihypertensivum**, **Tonikum** und **Adstringens** gegen **Entzündungen** verwendet.<sup>1,2</sup>

**Tribulus terrestris** von NAHANI enthält 300 mg standardisierten Extrakt pro Kapsel mit einem **Mindestgehalt an Saponinen von 40 % = 120 mg pro Kapsel**.

## ZUTATEN:

Erdwurzeldorn/Erdstachelnuss Frucht Extrakt (*Tribulus terrestris*), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

**3 Kapseln (1.089 mg)**

*Tribulus terrestris* (40 % Saponine = 360 mg)..... 900 mg

## Tonikum/Stärkungsmittel

**40 % Saponine**  
(wasser- und fettlöslich)

Für Frau und Mann

## IST ERHÄLTlich ZU:

90 Kapseln

## HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen. Bei Überempfindlichkeitsreaktionen sollten Sie die Einnahme abbrechen und einen Therapeuten fragen. Kann diuretische Wirkung haben

## VERZEHREMPFEHLUNG:

3 x täglich 1 Kapsel.  
Eine Einnahme länger als 4 Wochen sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen

**Tribulus terrestris** ist eine krautige Pflanze der Familie *Zygophyllaceae*, die in einem Gebiet verbreitet ist, das sich von China über Ost- und West-Asien bis nach Südeuropa erstreckt. Die Früchte dieser Pflanze wurden in der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Augenproblemen, Ödemen, abdominaler Distension, hohem Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt, während sie in der ayurvedischen Medizin zur Behandlung von Impotenz, Appetitlosigkeit, Gelbsucht, urogenitalen Beschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt wurde.<sup>2-5</sup> In der ayurvedischen Medizin ist *Tribulus terrestris* als **Gokshura** oder Chhota Gokshura bekannt, das zur Behandlung von Schmerzen in der Lendengegend, Ischialgie, Entzündungen in der Becken- und Kreuzbeinengegend, trockenem Husten und Atemproblemen verwendet wird.<sup>6,7</sup>

Traditionell wurde *Tribulus terrestris* zur Behandlung von **Impotenzproblemen** des Mannes eingesetzt und verschiedene Studien haben seine Wirksamkeit im Hinblick auf die Verbesserung der Erektion bei Männern mit erektiler Dysfunktion belegt.<sup>8-11</sup> Bei gesunden Männern wird das Testosteron durch die Verabreichung von *Tribulus terrestris* nicht beeinflusst, ebenso wenig wie andere Hormone wie zum Beispiel Androstendion oder das Luteinisierungshormon (LH).<sup>10-13</sup> Bei unfruchtbaren Männern mit Oligozoospermie kann es zu einer Erhöhung des Testosteronspiegels kommen, allerdings waren die Ergebnisse statistisch nicht schlüssig.<sup>8</sup>

Bei **Frauen mit sexueller Dysfunktion** steigert *Tribulus terrestris* die Libido und die sexuelle Befriedigung, dies zeigte sich durch verbesserte Werte im Weiblichen Sexuellen Funktionsindex (FSFI) bei Frauen vor und nach der Menopause.<sup>14-17</sup>

Die Verwendung von *Tribulus terrestris* im Sport wurde populär, als bulgarische Athleten, die in den Jahren zwischen 1960 und 1980 olympische Medaillen erlangten, erklärten, ihr Erfolg sei auf *Tribulus terrestris* zurückzuführen. Mehrere nachfolgende Studien zeigten, dass seine Supplementierung im Vergleich zur Verabreichung von Placebo keine Verbesserung in Leistung, Kraft oder Muskelmasse von Sportlern zur Folge hat.<sup>18-19</sup>

# Tribulus terrestris

Code: 0277 (90 Kapseln)



*Tribulus terrestris* werden darüber hinaus positive Wirkungen auf den **Harntrakt** beigemessen. Bei Patienten mit erhöhtem Blutdruck im Zusammenhang mit Wassereinlagerungen wirkt es diuretisch und antihypertensiv<sup>20</sup>, es unterstützt die Eliminierung von Nierensteinen<sup>21,22</sup> und fördert die Vorbeugung von Prostatakrebs und gutartiger Prostatavergrößerung.<sup>23,24</sup>

Bei Frauen mit **Diabetes mellitus Typ 2** wurden bedeutende Verbesserungen hinsichtlich des Blutzuckers, des Gesamtcholesterins und des LDL-C festgestellt; die Änderung der Triglyzeridwerte war dagegen nicht signifikant.<sup>25,26</sup>

*Tribulus terrestris* kann durch seine **cardioprotektive Wirkung** bei Myokardischämie<sup>27</sup> und Atherosklerose zur Linderung der Symptome von Herz-Kreislauf-erkrankungen beitragen und gefäßschützend wirken.<sup>28,29</sup>

Sowohl In-vivo- als auch In-vitro-Vorstudien lassen auf eine mögliche **hepaprotektive und neuroprotektive** Wirkung des *Tribulus terrestris*-Extrakts schließen.<sup>30</sup>

Indikationen und Anwendungen von *Tribulus terrestris*:

- **Unfruchtbarkeit beim Mann, Verbesserung der Spermaqualität und Steigerung der Libido**
- **weibliche sexuelle Dysfunktion**
- **Harnwegserkrankungen und Nierensteine**
- **Bluthochdruck**
- **Prostata**
- **Diabetes mellitus Typ 2**
- **cardioprotektive, hepaprotektive und neuroprotektive Wirkung**

## Literatur:

- 1 Chhatre, S., Nesari, T., Somani, G., Kanchan, D., & Sathaye, S. (2014). Phytopharmacological overview of *Tribulus terrestris*. *Pharmacognosy reviews*, 8(15), 45-51.
- 2 Sharma, J., Gairola, S., Gaur, R. D., & Painuli, R. M. (2012). The treatment of jaundice with medicinal plants in indigenous communities of the Sub-Himalayan region of Uttarakhand, India. *Journal of ethnopharmacology*, 143(1), 262-291.
- 3 Xu, Y. J., Xu, T. H., Zhou, H. O., Li, B., Xie, S. X., Si, Y. S., ... & Xu, D. M. (2010). Two new furostanol saponins from *Tribulus terrestris*. *Journal of Asian natural products research*, 12(5), 349-354.
- 4 Kumar, A., & Verma, N. (2012). A comparative phylogenetic analysis of medicinal plant *Tribulus terrestris* in Northwest India revealed by RAPD and ISSR markers. *Biodiversitas Journal of Biological Diversity*, 13(3).
- 5 Mutheeswaran, S., Pandikumar, P., Chellappandian, M., & Ignacimuthu, S. (2011). Documentation and quantitative analysis of the local knowledge on medicinal plants among traditional Siddha healers in Virudhunagar district of Tamil Nadu, India. *Journal of Ethnopharmacology*, 137(1), 523-533.
- 6 Deole, Y. S., Chavan, S. S., Ashok, B. K., Ravishankar, B., Thakar, A. B., & Chandola, H. M. (2011). Evaluation of anti-depressant and anxiolytic activity of Rasayana Ghana Tablet (A compound Ayurvedic formulation) in albino mice. *Ayu*, 32(3), 375.
- 7 Kevalia, J., & Patel, B. (2011). Identification of fruits of *Tribulus terrestris* Linn. and *Pedaliium murex* Linn.: A pharmacognostical approach. *Ayu*, 32(4), 550.
- 8 Sellandi, T. M., Thakar, A. B., & Baghel, M. S. (2012). Clinical study of *Tribulus terrestris* Linn. in Oligozoospermia: A double blind study. *Ayu*, 33(3), 356.
- 9 GamalEl Din, S. F., Abdel Salam, M. A., Mohamed, M. S., Ahmed, A. R., Motawaa, A. T., Saadeldin, O. A., & Elnabarway, R. R. (2019). *Tribulus terrestris* versus placebo in the treatment of erectile dysfunction and lower urinary tract symptoms in patients with late-onset hypogonadism: A placebo-controlled study. *Urologia Journal*, 86(2), 74-78.
- 10 Roaiah, M. F., El Khayat, Y. I., GamalEl Din, S. F., & Abd El Salam, M. A. (2016). Pilot study on the effect of botanical medicine (*Tribulus terrestris*) on serum testosterone level and erectile function in aging males with partial androgen deficiency (PADAM). *Journal of sex & marital therapy*, 42(4), 297-301.
- 11 Kamenov, Z., Fileva, S., Kalinov, K., & Jannini, E. A. (2017). Evaluation of the efficacy and safety of *Tribulus terrestris* in male sexual dysfunction—a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Maturitas*, 99, 20-26.
- 12 Neychev, V. K., & Mitev, V. I. (2005). The aphrodisiac herb *Tribulus terrestris* does not influence the androgen production in young men. *Journal of ethnopharmacology*, 101(1-3), 319-323.
- 13 Roaiah, M. F., Elkhayat, Y. I., Saleh, S. F. G. D., & Abd El Salam, M. A. (2017). Prospective analysis on the effect of botanical medicine (*Tribulus terrestris*) on Serum testosterone level and semen parameters in males with unexplained infertility. *Journal of dietary supplements*, 14(1), 25-31.
- 14 de Souza, K. Z. D., Vale, F. B. C., & Geber, S. (2016). Efficacy of *Tribulus terrestris* for the treatment of hypoactive sexual desire disorder in postmenopausal women: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *Menopause*, 23(11), 1252-1256.

- 15 Gama, C. R., Lasmar, R., Gama, G. F., Abreu, C. S., Nunes, C. P., Geller, M., ... & Santos, A. (2014). Clinical assessment of Tribulus terrestris extract in the treatment of female sexual dysfunction. *Clinical Medicine Insights: Women's Health*, 7, CMWH-S17853.
- 16 Akhtari, E., Raisi, F., Keshavarz, M., Hosseini, H., Sohrabvand, F., Bioos, S., ... & Ghobadi, A. (2014). Tribulus terrestris for treatment of sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo-controlled study. *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences*, 22(1), 40.
- 17 Vale, F. B. C., Zanolla Dias de Souza, K., Rezende, C. R., & Geber, S. (2018). Efficacy of Tribulus Terrestris for the treatment of premenopausal women with hypoactive sexual desire disorder: a randomized double-blinded, placebo-controlled trial. *Gynecological Endocrinology*, 34(5), 442-445.
- 18 Antonio, J., Uelmen, J., Rodriguez, R., & Earnest, C. (2000). The effects of Tribulus terrestris on body composition and exercise performance in resistance-trained males. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 10(2), 208-215.
- 19 Rogerson, S., Riches, C. J., Jennings, C., Weatherby, R. P., Meir, R. A., & Marshall-Gradisnik, S. M. (2007). The effect of five weeks of Tribulus terrestris supplementation on muscle strength and body composition during preseason training in elite rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 348-353.
- 20 Murthy, A. R., Dubey, S. D., & Tripathi, K. (2000). Anti-hypertensive effect of Gokshura (Tribulus terrestris Linn.)-A clinical study. *Ancient science of life*, 19(3-4), 139-145.
- 21 Al-Ali, M., Wahbi, S., Twaij, H., & Al-Badr, A. (2003). Tribulus terrestris: preliminary study of its diuretic and contractile effects and comparison with Zea mays. *Journal of Ethnopharmacology*, 85(2-3), 257-260.
- 22 Aggarwal, A., Tandon, S., Kumar Singla, S., & Tandon, C. (2012). A novel antilithiatic protein from Tribulus terrestris having cytoprotective potency. *Protein and peptide letters*, 19(8), 812-819.
- 23 Wei, S., Fukuhara, H., Chen, G., Kawada, C., Kurabayashi, A., Furihata, M., ... & Shuin, T. (2014). Terrestrosin D, a steroidal saponin from Tribulus terrestris L., inhibits growth and angiogenesis of human prostate cancer in vitro and in vivo. *Pathobiology*, 81(3), 123-132.
- 24 Sengupta, G., Hazra, A., Kundu, A., & Ghosh, A. (2011). Comparison of Murraya koenigii- and Tribulus terrestris-based oral formulation versus tamsulosin in the treatment of benign prostatic hyperplasia in men aged > 50 years: a double-blind, double-dummy, randomized controlled trial. *Clinical therapeutics*, 33(12), 1943-1952.
- 25 Samani, N. B., Jokar, A., Soveid, M., Heydari, M., & Mosavat, S. H. (2016). Efficacy of the hydroalcoholic extract of Tribulus terrestris on the serum glucose and lipid profile of women with diabetes mellitus: A double-blind randomized placebo-controlled clinical trial. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 21(4), NP91-NP97.
- 26 Zhang, S. J., & Feng, S. C. (2012). Effects of saponins from Tribulus terrestris on postprandial blood glucose levels in normal and type 2 diabetic rats. *Pract Pharm Clin Remed*, 15(1), 1-3.
- 27 Zhang, Y. G., Song, H. Y., Li, Y., & Yang, S. J. (2010). Protective effect of GSTT preconditioning on myocardial ischemia-reperfusion injury in rats. *Chin Pharma Bull*, 26, 714-718.
- 28 Li, M., Guan, Y., Liu, J., Zhai, F., Zhang, X., & Guan, L. (2013). Cellular and molecular mechanisms in vascular smooth muscle cells by which total saponin extracted from Tribulus terrestris protects against atherosclerosis. *Cellular Physiology and Biochemistry*, 32(5), 1299-1308.
- 29 Jiang, Y. H., Yang, C. H., Li, W., Wu, S., Meng, X. Q., & Li, D. N. (2016). Aqueous extracts of Tribulus terrestris protects against oxidized low-density lipoprotein-induced endothelial dysfunction. *Chinese journal of integrative medicine*, 22(3), 193-200.
- 30 Kavitha, P., Ramesh, R., Bupesh, G., Stalin, A., & Subramanian, P. (2011). Hepatoprotective activity of Tribulus terrestris extract against acetaminophen-induced toxicity in a freshwater fish (*Oreochromis mossambicus*). *In Vitro Cellular & Developmental Biology-Animal*, 47(10), 698-706.
- 31 Abdel-Kader, M. S., Al-Qutaym, A., Saeedan, A. S. B., Hamad, A. M., & Alkharfy, K. M. (2016). Nephroprotective and hepatoprotective effects of Tribulus terrestris L. growing in Saudi Arabia. *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, 4(4), 144-152.
- 32 Almasi, F., Khazaei, M., & Ghanbari, A. (2017). Hepatoprotective Effects of Tribulus terrestris Hydro-Alcoholic Extract on Non-Alcoholic Fatty Liver-Induced Rats. *International Journal of Morphology*, 35(1).
- 33 Harraz, F. M., Ghazy, N. M., Hammada, H. M., Nafeaa, A. A., & Abdallah, I. I. (2015). Hepatoprotective and antioxidant activities of Tribulus terrestris. *J. Physiol. Pharmacol. Adv*, 5, 787-794.
- 34 Chauhdary, Z., Saleem, U., Ahmad, B., Shah, S., & Shah, M. A. (2019). Neuroprotective evaluation of Tribulus terrestris L. in aluminum chloride induced Alzheimer's disease. *Pakistan journal of pharmaceutical sciences*, 32.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten