



DOSSIER · NATURSTOFF

Chanca Piedra

Chanca Piedra (Steinbrecher) ist ein traditionell bei Nieren- und Gallensteinen genutztes Kraut; Studien am Menschen zeigen ein gemischtes Bild.

117

STUDIEN
INSGESAMT

22

AM MENSCHEN

11

DAVON
KONTROLLIERT

26

AN TIEREN

29

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Chanca Piedra auf einen Blick

Bei Nierensteinen fand eine randomisierte kontrollierte Studie mit dem Extrakt Uriston eine höhere Steinfreiheitsrate bei unteren Kelchsteinen nach Stoßwellentherapie ⁵.

Eine Metaanalyse berichtet über verringerte Steingröße und Steinanzahl ³, eine systematische Übersicht über verbesserte Harnrisikofaktoren ².

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Kapseln sah keinen Unterschied zu Placebo bei Steinabgang oder Schmerzlinderung; bei Hyperkalziurie sank das Harnkalzium gegenüber dem Ausgangswert ⁹.

Bei Lebererkrankungen fand eine randomisierte kontrollierte Studie einen verbesserten Fibrose-Score bei NAFLD, während Leberverfettung und Leberenzyme sich nicht unterschieden ¹².

Ein Mischpräparat aus Nigella sativa und Chanca Piedra linderte bei akuter Tonsillopharyngitis die Schluckbeschwerden stärker als Placebo und senkte den Paracetamolbedarf ⁴.

Chanca Piedra: ausgewertet wurden 21 Studien am Menschen, darunter 9 randomisierte kontrollierte Studien und 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 767 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

1. Was ist Chanca Piedra? Vorkommen, Herkunft und Formen

Chanca Piedra (Phyllanthus niruri), auf Deutsch auch Steinbrecher genannt, ist ein kleines Wolfsmilch-verwandtes Kraut aus der Familie der Phyllanthusgewächse. In der Volksheilkunde Süd- und Mittelamerikas wird es traditionell bei Nieren- und Gallensteinen verwendet; daher stammen der spanische Name („Steinbrecher“) und der portugiesische Name Quebra-pedra.

Die Pflanze wächst in tropischen Regionen Amerikas, Afrikas und Asiens, oft als Wildkraut an Wegrändern und auf Feldern. Verwendet wird das ganze Kraut.

Im Handel sind getrocknetes Kraut für Tee, Pulver, Kapseln und Extrakte.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Tee aus dem getrockneten Kraut
- Pulver und Kapseln
- Extrakte
- Mischpräparate mit Chanca Piedra – die übrigen Bestandteile werden jeweils genannt

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Andere Phyllanthus-Arten wie Phyllanthus amarus und Phyllanthus urinaria sowie Amla (Phyllanthus emblica)

2. Wie wirkt Chanca Piedra? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Nierensteine und Harnwege	überwiegend kein Unterschied	mittel	3 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 9 weitere	290
Leber und Galle	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 1 weitere	267
Infektionen	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 1 weitere	186
Blutzucker und Stoffwechsel	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 2 weitere	146
Weitere Messgrößen	überwiegend verbessert	mittel	1 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 1 weitere	216

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Chanca Piedra, Nierensteine und Harnwege: Studien am Menschen

Bei Nierensteinen und Harnwegsbeschwerden zeigt sich für Chanca Piedra (Steinbrecher) ein gemischtes Bild. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit dem Phyllanthus-niruri-Extrakt Uriston fand eine höhere Steinfreiheitsrate bei unteren Kelchsteinen nach Stoßwellentherapie, während sich die allgemeine Steinfreiheitsrate und die Notwendigkeit einer erneuten ESWL-Behandlung nicht unterschieden ⁵. Eine Metaanalyse berichtet über eine Verringerung von Steingröße und Steinanzahl ³, und eine systematische Übersicht beschreibt Verbesserungen bei Harnrisikofaktoren und Steinbildung ². Demgegenüber fand eine randomisierte kontrollierte Studie mit Kapseln keinen Unterschied zu Placebo bei Steinabgang oder Schmerzlinderung ⁹. Nur in der Untergruppe mit Hyperkalziurie sank das Harnkalzium gegenüber dem Ausgangswert; einen Vergleich mit Placebo nennt die Zusammenfassung dazu nicht ⁹. Die Beweiskraft ist mittel; die kontrollierten Studien untersuchten Extrakte und Kapseln, während Tee, Pulver und Mischpräparate überwiegend in nicht kontrollierten Studien geprüft wurden. Offen bleibt, ob sich die teils positiven Befunde zu Steinfreiheit und Steinabgang in größeren, verblindeten Studien mit einheitlichen Messgrößen bestätigen lassen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Iregui-Parra et al. 2025	systematische Übersicht	Phyllanthus niruri (PN); gegen traditionelle Interventionen, teils ESWL
² Lo et al. 2025	systematische Übersicht	Phyllanthus niruri (Chanca Piedra) als pflanzliches Präparat; gegen Andere Interventionen bzw. Kontrollgruppen der ei
³ Dhawan et al. 2020	Metaanalyse	Phyllanthus niruri (Steinbrecher); gegen Kontrollgruppe (kontrollierte Studien)
⁵ Micali et al. 2006	randomisiert kontrolliert · 150 Teilnehmer	Uriston, ein Phyllanthus-niruri-Extrakt; 2 g täglich; mindestens 3 Monate, Nachbeobachtung 180 Tage; gegen Kontrollg
⁸ Sowjanya et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 71 Teilnehmer	Phyllanthus niruri; 4 Wochen; gegen Placebo
⁹ Nishiura et al. 2004	randomisiert kontrolliert · 69 Teilnehmer	Phyllanthus niruri, 450 mg Kapseln; 450 mg Kapseln, dreimal täglich; 3 Monate; gegen Placebo
¹³ Di et al. 2024	Kohortenstudie · 159 Teilnehmer	Boldine + Phyllanthus niruri + Ononis spinosa plus Tamsulosin; Tamsulosin 0,4 mg plus Boldine/Phyllanthus niruri/Ono
¹⁴ Cai et al. 2021	Studie · 82 Teilnehmer	Nahrungsergänzung: Phyllanthus niruri 220 mg, Chrysanthellum americanum 55 mg, Kaliumcitrat 244 mg, Magnesium

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [21](#)

Chanca Piedra, Leber und Galle: Studien am Menschen

Für Leber und Galle untersuchten vier kontrollierte Studien Chanca Piedra als Extrakt bei Menschen mit Lebererkrankungen. Eine randomisierte kontrollierte Studie fand bei Erwachsenen mit leichter bis mittelschwerer NAFLD eine Verbesserung des Fibrose-Scores, während Leberverfettung und Leberenzymwerte sich nicht unterschieden ¹². Bei chronischer Hepatitis B fand eine randomisierte kontrollierte Studie keinen Unterschied zu Placebo bei der Viruslast ¹⁰. Bei alkoholischer Hepatitis besserten sich die Leberfunktionswerte nicht stärker als mit Placebo ⁸. Ein Mischpräparat aus Chanca Piedra und Mariendistel (Silybum marianum) senkte ALT gegenüber dem Ausgangswert, ohne gesicherten Unterschied zu Placebo ⁶. Die Beweiskraft ist gering, weil nur eine Studie einen Vorteil gegenüber Placebo fand; zu Tee oder Pulver fehlen kontrollierte Daten.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁶ Shaker et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 146 Teilnehmer	Heptex® Kapseln: 200 mg Phyllanthus niruri + 100 mg Silybum marianum Extrakt; eine oder zwei Kapseln täglich
⁸ Sowjanya et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 71 Teilnehmer	Phyllanthus niruri; 4 Wochen; gegen Placebo
¹⁰ Baiguera et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	Phyllanthus niruri; 12 Monate Behandlung, Nachbeobachtung 6 Monate; gegen Placebo
¹² Abu et al. 2023	randomisiert kontrolliert	standardisierter Phyllanthus niruri Extrakt; 3.000 mg täglich; 12 Monate; gegen Placebo

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁷ Viswambharan et al. 2026	Übersicht	Phyllanthus niruri (Steinbrecherpflanze)

Chanca Piedra und Infektionen: Studien am Menschen

Eine randomisierte kontrollierte Studie an 186 Patienten mit akuter Tonsillopharyngitis fand, dass ein Mischpräparat aus *Nigella sativa* und Chanca Piedra (Steinbrecher) die Schluckbeschwerden linderte, den Bedarf an Paracetamol senkte und häufiger zu vollständiger Schmerzfreiheit führte ⁴. Die Beweiskraft ist gering, da nur eine kontrollierte Studie vorliegt und diese ein Mischpräparat prüfte. Das Ergebnis gilt daher nicht für Chanca Piedra allein; zu Tee, Pulver oder reinem Extrakt bei Infektionen liegen keine Daten vor.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Dirjomuljono et al. 2008	randomisiert kontrolliert · 186 Teilnehmer	NSPN-Kapseln mit <i>Nigella sativa</i> und <i>Phyllanthus niruri</i> Extrakten; 3-mal täglich 1 Kapsel (360 mg <i>N. sativa</i> , 50 mg
¹⁴ Cai et al. 2021	Studie · 82 Teilnehmer	Nahrungsergänzung: <i>Phyllanthus niruri</i> 220 mg, <i>Chrysanthellum americanum</i> 55 mg, Kaliumcitrat 244 mg, Magnes

Chanca Piedra, Blutzucker und Stoffwechsel: Studien am Menschen

Für Blutzucker und Stoffwechsel ist die Beweiskraft gering. Eine Studie ohne Vergleichsgruppe fand bei Menschen mit Nierensteinen unter Tee aus dem Kraut keine Veränderung von Körpermaßen und Blutwerten ¹⁵. Eine Übersichtsarbeit vermutet eine blutzuckersenkende Wirkung von Chanca-Piedra-Extrakten ¹⁷. Kontrollierte Studien zu Blutzucker und Stoffwechsel unter Chanca Piedra fehlen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁶ Shaker et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 146 Teilnehmer	Heptex® Kapseln: 200 mg <i>Phyllanthus niruri</i> + 100 mg <i>Silybum marianum</i> Extrakt; eine oder zwei Kapseln täglich
¹⁵ Pucci et al. 2018	Studie · 56 Teilnehmer	<i>Phyllanthus niruri</i> Infusion; 12 Wochen Behandlung, danach 12 Wochen Wash-out; gegen Vorher-Nachher-Vergle
¹⁷ Viswambharan et al. 2026	Übersicht	<i>Phyllanthus niruri</i> (Steinbrecherpflanze)

Chanca Piedra: weitere Messgrößen in Studien

Bei alkoholischer Hepatitis steigerte ein Extrakt Antioxidantien im Blut und Appetit stärker als Placebo ⁸. Bei gesunden Männern erhöhte Tee aus dem Kraut Gallussäure und Ascorbinsäure im Blut ¹¹. Ein Mischpräparat mit *Sida cordifolia* linderte diabetische Nervenschmerzen stärker als Placebo ⁷. Dem stehen Befunde ohne Unterschied gegenüber: Eine systematische Übersicht zu Extrakten sah keine Veränderung von Serumelektrolyten und Leberfunktion ¹, eine randomisierte kontrollierte Studie mit Extrakt keine Veränderung der Nierenfunktionsparameter bei chronischer Hepatitis-B-Infektion ¹⁰, und die Tee-Studie keine Veränderung antioxidativer Enzyme ¹¹. Die Beweiskraft ist gering; die Studien sind klein, und die Übertragbarkeit auf andere Formen und Populationen ist offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Iregui-Parra et al. 2025	systematische Übersicht	<i>Phyllanthus niruri</i> (PN); gegen traditionelle Interventionen, teils ESWL
⁷ Patel et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 90 Teilnehmer	Ganzdroge-Pulver <i>Phyllanthus niruri</i> plus <i>Sida cordifolia</i> Wurzelabkochung vs. Extrakte; 8 Wochen; gegen Placebo
⁸ Sowjanya et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 71 Teilnehmer	<i>Phyllanthus niruri</i> ; 4 Wochen; gegen Placebo
¹⁰ Baiguera et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	<i>Phyllanthus niruri</i> ; 12 Monate Behandlung, Nachbeobachtung 6 Monate; gegen Placebo
¹¹ Colpo et al. 2014	randomisiert kontrolliert · 5 Teilnehmer	<i>Phyllanthus niruri</i> Infusion (Tee); 5 g/750 mL; Einmalige Gabe, Blutabnahme bis 4 h danach; gegen 750 mL Wasser (Ko

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁴ Cai et al. 2021	Studie · 82 Teilnehmer	Nahrungsergänzung: Phyllanthus niruri 220 mg, Chrysanthellum americanum 55 mg, Kaliumcitrat 244 mg, Magnesium

4. Wie wird Chanca Piedra dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die kontrollierten Studien prüften überwiegend Extrakte, darunter das Phyllanthus-niruri-Extrakt Uriston und standardisierte Extrakte, sowie Kapseln ⁵⁹¹². Ein Tee aus dem getrockneten Kraut wurde in einer kleinen randomisierten kontrollierten Studie an gesunden Männern untersucht ¹¹. Drei Studien prüften Mischpräparate von Chanca Piedra mit Nigella sativa, Mariendistel (Silybum marianum) oder Sida cordifolia ⁴⁶⁷.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
NSPN-Kapseln mit Nigella sativa und Phyllanthus niruri Extrakten	3-mal täglich 1 Kapsel (360 mg N. sativa, 50 mg P. niruri)	7 Tage	⁴
Uriston, ein Phyllanthus-niruri-Extrakt	2 g täglich	mindestens 3 Monate, Nachbeobachtung 180 Tage	⁵
Heptex® Kapseln: 200 mg Phyllanthus niruri + 100 mg Silybum marianum Extrakt	eine oder zwei Kapseln täglich	36 Wochen	⁶
Ganzdroge-Pulver Phyllanthus niruri plus Sida cordifolia Wurzelabkochung vs. Extrakte	—	8 Wochen	⁷
Phyllanthus niruri	—	4 Wochen	⁸
Phyllanthus niruri, 450 mg Kapseln	450 mg Kapseln, dreimal täglich	3 Monate	⁹
Phyllanthus niruri	—	12 Monate Behandlung, Nachbeobachtung 6 Monate	¹⁰
Phyllanthus niruri Infusion (Tee)	5 g/750 mL	Einmalige Gabe, Blutabnahme bis 4 h danach	¹¹
standardisierter Phyllanthus niruri Extrakt	3.000 mg täglich	12 Monate	¹²

5. Ist Chanca Piedra sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Studien berichten überwiegend über gute Verträglichkeit ohne schwerwiegende unerwünschte Ereignisse ¹⁵¹⁰¹². Mischpräparate mit Nigella sativa oder Mariendistel (Silybum marianum) wurden ebenfalls als sicher und gut verträglich beschrieben ⁴⁶. In einer Kohortenstudie mit Boldine, Chanca Piedra, Ononis spinosa und Tamsulosin waren Nebenwirkungen wie Kopfschmerz, Schwindel und Übelkeit in beiden Gruppen vergleichbar ¹³. Eine Übersichtsarbeit merkt an, dass Nebenwirkungen der Mittel oft unbekannt sind ¹⁹.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Iregui-Parra et al. 2025	keine signifikanten Nebenwirkungen; langfristig sicher
⁴ Dirjomuljono et al. 2008	sicher und gut vertragen
⁵ Micali et al. 2006	Keine Nebenwirkungen unter ESWL oder P. niruri berichtet
⁶ Shaker et al. 2025	sicher und gut vertragen
¹⁰ Baiguera et al. 2018	Keine Veränderungen der Nierenfunktion, keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse
¹² Abu et al. 2023	keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse in beiden Gruppen
¹³ Di et al. 2024	Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, orthostatische Hypotonie, Rückenschmerz, laufende Nase vergleichbar
¹⁵ Pucci et al. 2018	Keine signifikanten unerwünschten Effekte auf Serumparameter; sicher
¹⁷ Viswambharan et al. 2026	als sicher und wirksam beschrieben
¹⁸ Emiliani et al. 2021	keine signifikanten Nebenwirkungen
¹⁹ Garbens et al. 2021	Nebenwirkungen der Mittel oft unbekannt
²⁰ Boim et al. 2010	Keine unerwünschten renalen, kardiovaskulären, neurologischen oder toxischen Effekte festgestellt

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die kontrollierten Studien zu Nierensteinen untersuchten Extrakte und Kapseln; Tee, Pulver und Mischpräparate wurden überwiegend nicht kontrolliert geprüft.
- Bei Lebererkrankungen fand nur eine Studie einen Vorteil gegenüber Placebo, und zu Tee oder Pulver fehlen kontrollierte Daten.
- Die positiven Befunde bei Rachenentzündung und diabetischen Nervenschmerzen stammen aus Studien mit Mischpräparaten und lassen sich nicht Chanca Piedra allein zuordnen.
- Offen bleibt, ob sich die teils positiven Befunde zu Steinfreiheit und Steinabgang in größeren, verblindeten Studien mit einheitlichen Messgrößen bestätigen lassen.
- Die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf andere Formen, Dosierungen und Populationen ist unklar.

7. Fazit: Was über Chanca Piedra gesichert ist

Chanca Piedra (Steinbrecher, *Phyllanthus niruri*) wird traditionell bei Nieren- und Gallensteinen verwendet. Die Studien am Menschen zeigen ein gemischtes Bild: Bei Nierensteinen gibt es Hinweise auf eine höhere Steinfreiheitsrate bei unteren Kelchsteinen nach Stoßwellentherapie mit dem Extrakt Uriston ⁵, während eine andere randomisierte kontrollierte Studie mit Kapseln keinen Unterschied bei Steinabgang oder Schmerzlinderung fand ⁹. Metaanalyse und systematische Übersicht berichten über verringerte Steingröße und Steinanzahl sowie verbesserte Harnrisikofaktoren ²³. Bei NAFLD besserte sich in einer randomisierten kontrollierten Studie der Fibrose-Score gegenüber Placebo, nicht aber Leberverfettung und Leberenzyme ¹²; bei Hepatitis B und alkoholischer Hepatitis blieben Viruslast bzw. Leberwerte ohne Vorteil ⁸¹⁰. Ein Mischpräparat aus *Nigella sativa* und Chanca Piedra linderte Schluckbeschwerden bei akuter Tonsillopharyngitis stärker als Placebo ⁴. Die Beweiskraft ist insgesamt gering bis mittel, die Studien sind teils klein und kurz, und viele positive Befunde stammen aus Mischpräparaten.

Häufige Fragen

Wie gut ist Chanca Piedra am Menschen untersucht?

Chanca Piedra: ausgewertet wurden 21 Studien am Menschen, darunter 9 randomisierte kontrollierte Studien und 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 767 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

Was bringt Chanca Piedra bei Nierensteine und Harnwege? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 3 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 290 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ¹²³⁵

Was bringt Chanca Piedra bei Leber und Galle? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 4 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 267 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁶⁸¹⁰¹²

Was bringt Chanca Piedra bei Infektionen? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 186 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁴¹⁴

Was bringt Chanca Piedra bei Blutzucker und Stoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und 2 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 146 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁶¹⁵¹⁷

Was ist Chanca Piedra und wofür wird es traditionell verwendet?

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*, Steinbrecher) ist ein kleines Kraut aus der Familie der Phyllanthusgewächse. In der Volksheilkunde Süd- und Mittelamerikas wird es traditionell bei Nieren- und Gallensteinen verwendet. Daher stammen der spanische Name Chanca Piedra und der portugiesische Name Quebra-pedra, die beide „Steinbrecher“ bedeuten.

Zeigen Studien am Menschen eine Wirkung bei Nierensteinen?

Das Bild ist gemischt. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit dem Extrakt Uriston fand eine höhere Steinfreiheitsrate bei unteren Kelchsteinen nach Stoßwellentherapie ⁵, und eine Metaanalyse berichtet über verringerte Steingröße und Steinanzahl ³. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Kapseln sah jedoch keinen Unterschied zu Placebo bei Steinabgang oder Schmerzlinderung; bei Hyperkalziurie sank das Harnkalzium gegenüber dem Ausgangswert ⁹.

Gibt es Studien zu Leber und Galle?

Vier kontrollierte Studien untersuchten Chanca Piedra als Extrakt bei Lebererkrankungen. Eine randomisierte kontrollierte Studie fand bei NAFLD einen verbesserten Fibrose-Score, aber keine Unterschiede bei Leberverfettung und Leberenzymen ¹². Bei chronischer Hepatitis B fand sich kein Unterschied zu Placebo bei der Viruslast ¹⁰, bei alkoholischer Hepatitis keine Besserung der Leberfunktionswerte ⁸. Ein Mischpräparat aus Chanca Piedra und Mariendistel (*Silybum marianum*) senkte ALT gegenüber dem Ausgangswert, ohne gesicherten Unterschied zu Placebo ⁶.

Welche Zubereitungen wurden in den Studien verwendet?

Die kontrollierten Studien prüften überwiegend Extrakte, darunter das *Phyllanthus-niruri*-Extrakt Uriston und standardisierte Extrakte, sowie Kapseln ^{5,9,12}. Ein Tee aus dem getrockneten Kraut wurde in einer kleinen randomisierten kontrollierten Studie an gesunden Männern untersucht ¹¹. Drei Studien prüften Mischpräparate von Chanca Piedra mit *Nigella sativa*, Mariendistel (*Silybum marianum*) oder *Sida cordifolia* ^{4,6,7}.

Wie sicher ist Chanca Piedra?

Die Studien berichten überwiegend über gute Verträglichkeit ohne schwerwiegende unerwünschte Ereignisse ^{15,10,12}. Mischpräparate mit *Nigella sativa* oder Mariendistel (*Silybum marianum*) wurden ebenfalls als sicher und gut verträglich beschrieben ^{4,6}. Eine Übersichtsarbeit merkt an, dass Nebenwirkungen der Mittel oft unbekannt sind ¹⁹.

Quellen

1

Phyllanthus niruri in the management of nephrolithiasis: A systematic review of the literature
Iregui-Parra J, Rojas Ossa V, Arias Salazar CM, López Estupiñán AD, Díaz Varela D, Sinisterra Parra LM et al. · 2025

2

Systematic review of pharmacological, complementary, and alternative therapies for the prevention of calcium oxalate stones
Lo CYZ, Khor QH, Abdullatif VA, Delgado C, Lu Y, Katz J et al. · 2025

3

Phyllanthus niruri (stone breaker) herbal therapy for kidney stones; a systematic review and meta-analysis of clinical efficacy, and Google Trends analysis of public interest
Dhawan S, Olweny EO · 2020

4

Symptomatic treatment of acute tonsillo-pharyngitis patients with a combination of Nigella sativa and Phyllanthus niruri extract
Dirjomuljono M, Kristiyono I, Tjandrawinata RR, Nofiarly D · 2008

5

Can Phyllanthus niruri affect the efficacy of extracorporeal shock wave lithotripsy for renal stones? A randomized, prospective, long-term study
Micali S, Sighinolfi MC, Celia A, De Stefani S, Grande M, Cicero AF et al. · 2006

6

The activity of a herbal medicinal product of Phyllanthus niruri and Silybum marianum powdered extracts (Heptex®) in patients with apparent risk factors for nonalcoholic steatohepatitis: a phase II, multicentered, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Shaker MK, Hassany M, Eysa B, Adel A, Zidan A, Mohamed S · 2025

7

A randomized placebo-compared study on the efficacy of classical ayurvedic pharmaceutical form versus aqueous alcoholic extracts of Phyllanthus niruri Linn. Plus Sida cordifolia Linn. in patients of diabetic sensory polyneuropathy
Patel MV, Patel MM, Patel KB, Chhayani PV, Mittwede M, Scheidbach D et al. · 2022

8

Efficacy of Phyllanthus niruri on improving liver functions in patients with alcoholic hepatitis: A double-blind randomized controlled trial
Sowjanya K, Girish C, Bammigatti C, Prasanna Lakshmi NC · 2021

9

Phyllanthus niruri normalizes elevated urinary calcium levels in calcium stone forming (CSF) patients
Nishiura JL, Campos AH, Boim MA, Heilberg IP, Schor N · 2004

10

Phyllanthus niruri versus Placebo for Chronic Hepatitis B Virus Infection: A Randomized Controlled Trial
Baiguera C, Boschetti A, Raffetti E, Zanini B, Puoti M, Donato F · 2018

11

Antioxidant effects of Phyllanthus niruri tea on healthy subjects
Colpo E, Vilanova CD, Pereira RP, Reetz LG, Oliveira L, Farias IL et al. · 2014

12

Effects of one-year supplementation with Phyllanthus niruri on fibrosis score and metabolic markers in patients with non-alcoholic fatty liver disease: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Abu Hassan MR, HJ Md Said R, Zainuddin Z, Omar H, Md Ali SM, Aris SA et al. · 2023

13

Efficacy and Safety of Boldine Combined with Phyllanthus niruri and Ononis spinosa in Medical Expulsive Therapy for Distal Ureteral Stones with Renal Colic: A Single-Center, Retrospective Cohort Study
Di Mauro E, Saldutto P, La Rocca R, Sangiorgi G, Patelli G, Barone B et al. · 2024

14

Phyllanthus niruri and Chrysanthellum americanum in association with potassium and magnesium citrates are able to prevent symptomatic episode in patients affected by recurrent urinary stones: A prospective study
Cai T, Tiscione D, Puglisi M, Malossini G, Ruggera L, Verze P et al. · 2021

15

Effect of phyllanthus niruri on metabolic parameters of patients with kidney stone: a perspective for disease prevention
Pucci ND, Marchini GS, Mazzucchi E, Reis ST, Strougi M, Evazian D et al. · 2018

16

Evaluation of the efficacy of Phyllanthus niruri standardized extract combined with magnesium and vitamin B6 for the treatment of patients with uncomplicated nephrolithiasis
Cealan A, Coman RT, Simon V, Andras I, Telecan T, Coman I et al. · 2019

17

Exploring The Multifaceted Medicinal Benefits of Phyllanthus niruri: Insights into Its Antiuro lithic, Hepatoprotective and Anti-Diabetic Activities
Viswambharan VL, Halagali P, Seenivasan R, Tippavajhala VK, Lobo R · 2026

18

Phytotherapy and Herbal Medicines for Kidney Stones
Emiliani E, Jara A, Kanashiro AK · 2021

19

Causes and prevention of kidney stones: separating myth from fact
Garbens A, Pearle MS · 2021

20

Phyllanthus niruri as a promising alternative treatment for nephrolithiasis
Boim MA, Heilberg IP, Schor N · 2010

21

Ayurvedic medicine and renal calculi
Kieley S, Dwivedi R, Monga M · 2008

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/chanca-piedra/ · Stand 2026-10-15