

THE EPOCH TIMES

JETZT TEILEN
KOSTENLOSER ZUGANG FÜR FREUNDELink
kopieren

THE EPOCH TIMES

GESUNDHEIT PSYCHE

Studien zeigen: Safran als effektive Depressionstherapie

Safran, nicht nur ein edles Gewürz, entpuppt sich als vielversprechende natürliche Behandlung gegen Depressionen und Angstzustände.



Safran als Therapie: Die leuchtende Alternative zu Antidepressiva.

Foto: iStock

Von [Emma Suttie](#) | 19. Februar 2024

Safran ist **reich** an Antioxidantien und besitzt entzündungshemmende, antitumorale, antimikrobielle, blutdrucksenkende sowie antidepressive Eigenschaften.

Dr. Daniel Amen, Psychiater, Autor und Experte für Gehirn- und psychische Gesundheit, hebt einige der gesundheitlichen Vorteile von Safran hervor. In einem **Interview** mit der Zeitschrift „First for Women“ erklärte er, dass er es faszinierend finde, dass Safran „sowohl die Stimmung und das Gedächtnis positiv beeinflussen als auch Entzündungen reduzieren kann“.

„Safran scheint die Dopaminproduktion zu steigern, was zu mehr Energie und einem gesteigerten Glücksgefühl führt. Zudem erhöht er den Serotoninspiegel, was die Stimmung verbessert, und steigert das Norepinephrin, was zu einer erhöhten Energie beiträgt“, so Dr. Amen. Norepinephrin, auch Noradrenalin genannt, ist ein körpereigener Botenstoff.

Dr. Amen weist auch darauf hin, dass es 24 wissenschaftliche Studien gibt, in denen Safran mit Placebos sowie mit Wirkstoffen wie Fluoxetin, Escitalopram und Sertralin **verglichen** wurde. Diese Studien zeigen, dass Safran in seiner Wirksamkeit diesen Medikamenten ebenbürtig ist, jedoch mit weniger Nebenwirkungen einhergeht.

Medikamente für Angstzustände und Depressionen

Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer – kurz SSRI – sind eine Medikamentenklasse, die vorrangig zur Therapie von Depressionen und Angststörungen eingesetzt wird. Zu den bekannten SSRI zählen unter anderem:

- Citalopram
- Escitalopram



- Paroxetin

Diese Medikamente wirken, indem sie den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Serotonin, ein Neurotransmitter, der auch Hormonfunktionen hat, spielt eine wichtige Rolle bei der Signalübertragung zwischen den Nervenzellen des Gehirns.

Interessanterweise wird nur ein geringer Teil des Serotonins im Gehirn selbst produziert – etwa zehn Prozent. Die übrigen 90 Prozent befinden sich in den Zellen, die den Magen-Darm-Trakt auskleiden. Dort wird das Serotonin in den Blutkreislauf abgegeben und aufgenommen.

Früher ging man davon aus, dass niedrige Serotoninspiegel im Gehirn die Ursache für Depressionen seien. Neuere Erkenntnisse legen jedoch nahe, dass diese Annahme zu vereinfacht ist. Es zeigt sich, dass eine Vielzahl anderer Faktoren eine Rolle spielen kann, darunter genetische Einflüsse und das Mikrobiom.

Safran-Studien

Eine zunehmende Anzahl von Studien unterstützt die Verwendung von Safran als natürliche Behandlungsmethode gegen Depressionen und Angstzustände ohne Nebenwirkungen.

Eine Auswertung von sechs Placebo-kontrollierten [Studien](#) ergab, dass Safran genauso wirksam wie Antidepressiva bei der Behandlung von Depressionen ist. Die Studie stellt fest, dass „die antidepressiven Effekte von Safran möglicherweise auf seine serotonergen, antioxidativen, entzündungshemmenden, neuroendokrinen und neuroprotektiven Effekte zurückzuführen sind“. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass die gefundenen Belege die Verwendung von Safran „zur Behandlung von leichter bis mittelschwerer Depression“ unterstützen.

Ein in der Fachzeitschrift „Journal of Affective Disorders“ veröffentlichte [Auswertung](#) existierender Studien bewertete Safran in der Behandlung von Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Gesundheitsstörungen. Darin wurde festgestellt, dass „eine Reihe von klinischen Studien gezeigt hat, dass Safran und seine aktiven Bestandteile ähnliche antidepressive Eigenschaften wie gängige Antidepressiva wie Fluoxetin, Imipramin und Citalopram besitzen, jedoch mit weniger bekannten Nebenwirkungen“. Der Artikel kommt zu dem Schluss, dass Safran aufgrund seiner antidepressiven Wirkungen eine sichere und wirksame Behandlung ist.

In einer im Jahr 2020 in „Frontiers in Nutrition“ veröffentlichten [Studie](#) testeten Forscher die Auswirkungen von Safranextrakt „auf Stimmung, Wohlbefinden und Reaktion auf psychologische Stressfaktoren bei gesunden Erwachsenen“. Diejenigen, die Safran einnahmen, berichteten über niedrigere Depressionswerte und „verbesserte soziale Beziehungen“.

Dieser Artikel ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Gesundheitsfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Zuerst erschienen auf theepochtimes.com unter dem Titel „[Saffron: A Promising Natural Alternative for Anxiety and Depression](#)“. (deutsche Bearbeitung kr)



Dieser Artikel hat mir besonders gefallen!

Lesen Sie auch



Meditation: Mehr als ein Pandemie-Trend

