

L-Theanin zeigt günstige Effekte bei Personen mit Depressionen

Datum: 23.03.2018

Original Titel:

Effects of chronic l-theanine administration in patients with major depressive disorder: an open-label study

Grüner Tee (*Camellia sinensis*) wäre lange nicht so gut, enthielte er nicht eine große Zahl von speziellen Pflanzenstoffen. So schmecken, ganz und gar nicht intuitiv aus dem Namen ersichtlich, im Tee enthaltene Aminosäuren leicht süßlich und bilden damit einen geschmacklichen Kontrast zu den eher bitteren Flavonoiden. Aus Aminosäuren werden im Körper normalerweise Eiweißstoffe wie beispielsweise Enzyme hergestellt. Eine der häufigsten im Tee vorkommenden Aminosäuren ist Theanin: immerhin stellt es etwa 50 % der Aminosäuren im Teeblatt. Theanin liegt in der Teepflanze fast ausschließlich in einer ‚L-Theanin‘ genannten Form vor. Frühere Studien deuten darauf hin, dass Theanin Veränderungen in der Verarbeitung im Gehirn bewirken kann. So wurde auch berichtet, dass es möglicherweise gegen depressive Symptome helfen könnte. Prof. Kunugi, Direktor der Abteilung für Erforschung psychischer Störungen am Nationalen Zentrum für Neurologie und Psychiatrie in Tokyo (Japan) führte dazu mit seinen Kollegen aus Psychiatrie und Nahrungsmittelforschung eine offene Studie zur Wirksamkeit von L-Theanin bei Depressionen durch.

Die 20 teilnehmenden Patienten waren 4 Männer von im Mittel 41 Jahren und 16 Frauen die durchschnittlich 43 Jahre alt waren. Alle Patienten waren mit unipolarer Depression diagnostiziert. L-Theanin wurde den Patienten für die Dauer von 8 Wochen in einer Dosis von 250 mg täglich zusätzlich zu der bestehenden Medikation verabreicht. Der Schweregrad der Depressionen wurde mit der Hamilton Depressionsbewertungsskala (*HAM-D*) ermittelt. Zusätzlich wurden Ängste (*state-trait anxiety inventory*, STAI), die Schlafqualität (*Pittsburgh sleep quality index*, PSQI) und sowohl Wortgedächtnis als auch die planvolle Denkleistung (exekutive Funktionen, *brief assessment of cognition in schizophrenia*, BACS) überprüft. Mit dem Stroop-Test wurden des Weiteren Farb-Wort-Kombinationen genutzt um die Geschwindigkeit der Denkleistung und Fehlerraten zu messen. Die depressiven Symptome und Denkleistungen der Patienten wurden zu Studienbeginn sowie 4 und 8 Wochen nach Beginn der Behandlung mit L-Theanin erfasst.

Die L-Theanin-Behandlung führte zu einer klaren Verbesserung der depressiven Symptome (die *HAM-D*-Werte waren reduziert). Ebenso litten die depressiven Patienten nach Verabreichung von L-Theanin weniger unter Ängsten (STAI). Bei den Patienten mit einem Mindestwert in der *HAM-D*-Skala zu Studienbeginn, also deutlich vorliegenden, messbaren Depressionen, konnte darüber hinaus eine Verbesserung der Schlafqualität erzielt werden (PSQI). Bei den Denkleistungen im Stroop-Test konnte durch die zusätzliche Einnahme von L-Theanin eine schnellere Reaktionsfähigkeit und verringerte Fehlerrate erzielt werden. Auch das Wortgedächtnis und die Fähigkeit zu planvollem Handeln im BACS-Test verbesserten sich.

Die Studie legt also nahe, dass die zusätzliche Einnahme von L-Theanin die Behandlung von Depressionen unterstützen kann. Die Ergebnisse dieser kleinen Studie müssten nun aber in kontrollierten Studien im Vergleich zu Placebo überprüft werden. Somit könnte der Genuss von grünem Tee mit vielfältigen Vorteilen für die Patienten verbunden sein, zu denen eventuell auch eine

Linderung depressiver Symptome gehören könnte.

Referenzen:

Hidese S, Ota M, Wakabayashi C, Noda T, Ozawa H, Okubo T, Kunugi H. Effects of chronic l-theanine administration in patients with major depressive disorder: an open-label study. *Acta Neuropsychiatr.* 2017 Apr;29(2):72-79. doi: 10.1017/neu.2016.33. Epub 2016 Jul 11.