

Rosmarin gegen Depressionen

Datum: 08.08.2018

Original Titel:

Effects of Rosmarinus officinalis L. on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A randomized clinical trial

Zusammenfassend deutet die Untersuchung darauf, dass Rosmarin, das traditionell in vielen Kulturen zur Entspannung genutzt wird, messbar Ängste und depressive Symptome lindern und die Schlafqualität verbessern kann. Diese Faktoren gemeinsam könnten auch gemeinsam zu der gemessenen Verbesserung von Gedächtnisleistungen geführt haben. Die Untersuchung wurde mit Studenten durchgeführt, die insgesamt gesund waren. Daher ist nicht abschließend geklärt, wie gut eine solche Behandlung bei Patienten helfen würde. Speziell bei einer Erkrankung, die sich auf Schlaf, Ängste, Depressionen und das Gedächtnis auswirkt, wie beispielsweise der Alzheimerdemenz, wäre allerdings die Rosmarin-Ergänzung zumindest eine Option, die nach Absprache mit dem Arzt auch unbedenklich sein sollte.

Rosmarin, *Rosmarinus officinalis*, ist ein aromatisches Kraut, das zur Familie der Lamiaceae (zu deutsch: Lippenblütlern) gehört. Damit ist es beispielsweise eng mit dem Salbei verwandt. Schon seit langer Zeit ist Rosmarin im mediterranen und asiatischen Raum bekannt und wird weltweit kultiviert. Dabei wird es nicht nur wegen seines Geschmacks als Gewürz verwendet, sondern auch wegen seiner medizinischen Wirkung. In verschiedenen Veröffentlichungen wurden antioxidative, antibakterielle und antifungale (gegen Pilze) Wirkungen, Effekte gegen Krebs, Entzündungen, Diabetes und Schmerzen beschrieben. Auch auf die Alzheimererkrankung, Depressionen und Ängste soll das Kraut positiv einwirken (Miraj veröffentlichte zu den Wirkungen 2016 im Fachjournal *Der Pharmacia Lettre* eine Übersichtsarbeit). Diese Effekte werden vor allem verschiedenen ätherischen Ölen und anderen aromatischen Bestandteilen des Rosmarins zugesprochen, beispielsweise Kampher oder Phenolen wie Carnosol oder Rosmarinsäure (Ribeiro-Santos et al., 2015 im Fachjournal *Trends in Food Science Technology* veröffentlicht).

Vielseitiges Gewürz mit seit Jahrhunderten bekannter medizinischer Wirkung

Die klinische Pharmakologin Dr. *Dabaghzadeh* untersuchte nun mit ihren Kollegen der *Kerman University of Medical Sciences* im Iran, wie sich Rosmarin auf die Gedächtnisleistung, Ängste, Depressionen und Schlafqualität von jungen Erwachsenen (Studenten) auswirkte. Dazu wurden die 68 Teilnehmer in zwei Gruppen unterteilt: eine Gruppe nahm täglich zweimal 500 mg Rosmarin ein, die andere Gruppe erhielt stattdessen ein Placebo. Diese Behandlung wurde einen Monat lang doppelblind durchgeführt. Weder die Studenten, noch die Verteiler der Wirkstoffkapseln wussten, ob jeweils Rosmarin oder das Placebo in den Kapseln enthalten war. Die Effekte dieser Nahrungsergänzung wurden mit Gedächtnistests und standardisierten Befragungsbögen zu Depressions- und Angstsymptomen sowie der Schlafqualität (*Pittsburgh Sleep Quality Index*, PSQI) vor Beginn der Einnahme und nach Ende des Behandlungsmonats ermittelt.

Ein Monat lang Nahrungsergänzung mit Rosmarin

In sämtlichen Bereichen verbesserten sich die Werte der Studenten, die Rosmarin eingenommen hatten, gegenüber den Studenten, die das Placebo erhalten hatten. Lediglich die Schlafdauer sowie die sogenannte Schlaflatenz, also die Zeit, die man braucht, um einzuschlafen, veränderten sich nicht mit der Nahrungsergänzung.

Zu Beginn der Studie wurden 42 der Studenten als ‚normal‘ ängstlich eingestuft, bei 26 Studenten lagen dagegen Symptome einer mindestens milden Angststörung vor (12 in der Rosmaringruppe, 14 in der Placebogruppe). Nach dem Behandlungsmonat galten nur noch 6 der Studenten der Rosmaringruppe als stärker als normal ängstlich, in der Placebogruppe zeigten dagegen auch weiterhin 14 Studenten Symptome einer Angststörung. In der Angst- und Depressionsskala sanken sowohl die Ängste als auch die Depressionen der Studenten der Rosmaringruppe um knapp 2 Punkte, die der Placebogruppe dagegen blieben stabil.

Mit Hilfe des Schlaffragebogens wurde der individuellen Schlafqualität ein Wert (von 0 bis 21) zugewiesen. Bei Werten über 5 Punkten wird in man dieser Befragung zu den ‚schlechten‘ Schläfern gezählt. Als gute Schläfer galten zu Studienbeginn 28 Studenten (16 in der Rosmaringruppe, 12 in der Placebogruppe), als schlechte Schläfer insgesamt 40 Studenten (18 in der Rosmaringruppe, 22 in der Placebogruppe). Nach der Behandlung waren nur noch 13 der Rosmarin-Studenten schlechte Schläfer. In der Placebogruppe waren noch 18 Studenten schlechte Schläfer. Im Vergleich gab es also unabhängig von der jeweiligen Behandlung Verbesserungen im Schlafmuster bei manchen Teilnehmern. Die Bewertungen der Schlafqualität besserten sich allerdings messbar in der Rosmaringruppe im Durchschnitt um 2 Punkte mit der Behandlung, die Werte der Placebogruppe blieben dagegen stabil.

Auch in verschiedenen Gedächtnistests verbesserten sich die Studenten der Rosmaringruppe messbar (von 35,53 auf 30,65 Punkte), die der Placebogruppe dagegen nicht (vorher 35,5 Punkte, nachher 35,59 Punkte).

Besseres Gedächtnis, bessere Schlafqualität und weniger Ängste und Depressionen mit Rosmarin

Zusammenfassend deutet die Untersuchung darauf, dass Rosmarin, das traditionell in vielen Kulturen zur Entspannung genutzt wird, messbar Ängste und depressive Symptome lindern und die Schlafqualität verbessern kann. Diese Faktoren gemeinsam könnten auch gemeinsam zu der gemessenen Verbesserung von Gedächtnisleistungen geführt haben. Die Untersuchung wurde mit Studenten durchgeführt, die insgesamt gesund waren. Daher ist nicht abschließend geklärt, wie gut eine solche Behandlung bei Patienten helfen würde. Speziell bei einer Erkrankung, die sich auf Schlaf, Ängste, Depressionen und das Gedächtnis auswirkt, wie beispielsweise der Alzheimerdemenz, wäre allerdings die Rosmarin-Ergänzung zumindest eine Option, die nach Absprache mit dem Arzt auch unbedenklich sein sollte.

Referenzen:

Nematollahi P, Mehrabani M, Karami-Mohajeri S, Dabaghzadeh F. Effects of Rosmarinus officinalis L. on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A randomized clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2018;30:24-28. doi:10.1016/j.ctcp.2017.11.004.