

Safran macht den Kuchen gel, könnte aber auch die Stimmung aufhellen

Datum: 22.03.2018

Original Titel:

affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial.

Alternative Behandlungsansätze für Depressionen kommen vermehrt auch aus der Pflanzenforschung. Immerhin sind in den Pflanzen dieser Welt unzählige Substanzen verborgen, von deren Wirkung auf unseren Körper wir noch so gut wie nichts wissen. Manche Überlieferungen, ob aus den Erfahrungswerten der chinesischen Medizin, mittelalterlichen europäischen Rezepten oder von historischen Papyrusrollen aus Ägypten, bieten uns allerdings einen Hinweis auf mögliche altbekannte Mittel, die mit neuer Technologie genauer untersucht werden sollten. Safran, die Blütenfäden einer Krokusart, wurde schon vor über 3000 Jahren als Mittel gegen Nierenleiden erwähnt, im 14. Jahrhundert unter anderem gegen Magenschmerzen empfohlen und wird heutzutage sowohl in pseudowissenschaftlichen als auch medizinischen Behandlungen wiederentdeckt. Frühere Studien hatten bereits demonstriert, dass Safran in Kombination mit Curcumin wirksam gegen depressive Symptome helfen konnte (Lopresti & Drummond, 2017). Prof. Prodanov vom Institut für Ernährungswissenschaften im spanischen Madrid untersuchte mit australischen und englischen Kollegen nun, ob ein reiner, aufgereinigter Safranextrakt mit den wirksamen Bestandteilen Crocin und Safranal die Stimmung verbesserte. Für eine erste Abschätzung von Wirksamkeit und zur Ermittlung der besten Dosierung wurde diese Studie in gesunden Teilnehmern mit selbstberichteter depressiver Stimmung durchgeführt.

128 Teilnehmer ohne Depressionsdiagnose wurden für 4 Wochen zufallsverteilt entweder mit dem Safranextrakt in einer Dosierung von 28 mg/Tag, 22 mg/Tag oder mit Placebo behandelt. Die Teilnehmer wussten dabei nicht, welches Mittel sie erhielten. Zu Beginn der Studie und am Ende wurden der allgemeine Stimmungszustand (*profile of mood states*, POMS), unterschiedliche Stimmungen und Gefühle (*positive and negative affect schedule*, PANAS) und Hinweise auf Depressionen und Ängste (Depressions-Angst-Stress-Skala, DASS-21) ermittelt. Zudem wurde die Schlafqualität untersucht (Pittsburgh Schlafqualitätsindex, PSQI).

Bei der höchsten Dosierung (28 mg/Tag) bewirkte der Safranextrakt eine Linderung der negativen Stimmung, von Stresssymptomen und Ängsten (POMS-Werte zwischen Placebo und Behandlung, $p < 0,001$). Mit der niedrigeren Dosis fanden die Forscher jedoch keinen Effekt.

Die Studie ist eingeschränkt in ihrer Aussage, da einerseits nur gesunde Teilnehmer rekrutiert wurden und andererseits die Symptomstärke auf eigenen Einschätzungen basierte. Vorherige Studien berichteten bereits von Effekten von Safran zumindest in Kombination mit anderen Substanzen (z. B. Curcumin) bei klinischen Depressionen. In diesem Kontext ist es spannend zu sehen, dass der Safranextrakt allein möglicherweise auch bei leichteren depressiven Symptomen helfen und damit eventuell als Nahrungsergänzung unterstützend auch bei stärkeren Depressionen zur Linderung beitragen könnte. Weitere Studien zu Safran oder seinen Bestandteilen könnten also in Zukunft interessante neue Behandlungsansätze bei Depressionen hervorbringen.

Referenzen:

Kell G, Rao A, Beccaria G, Clayton P, Inarejos-García AM, Prodanov M. affron(®) a novel saffron extract (Crocus sativus L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complement Ther Med*. 2017 Aug;33:58-64. doi: 10.1016/j.ctim.2017.06.001.