



Studie: Safran moduliert kraftvoll Angst und Depression

Referenz Ghajar A, Neishabouri SM, Velayati N, et al. Crocus sativus L. versus Citalopram bei der Behandlung von schweren depressiven Störungen mit Angstzuständen: eine doppelblinde, kontrollierte klinische Studie.

Pharmakopsychiatrie. 4. Oktober 2016. [Epub ahead of print]. Design Randomisierte, doppelblinde, kontrollierte klinische Studie Teilnehmer Ermittler in Teheran, Iran, rekrutierten 66 Männer und Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit der Diagnose einer leichten bis mittelschweren schweren Depression mit Angstzuständen. Sie wurden randomisiert, um entweder einen selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI; Citalopram, 20 mg) oder Safran (Crocus sativus L. standardisiert auf 1,65-1,75 mg Crocin pro Kapsel) Extrakt (15 mg) 2 mal täglich …



Referenz

Ghajar A, Neishabouri SM, Velayati N, et al. Crocus sativus L. versus Citalopram bei der Behandlung von schweren

depressiven Störungen mit Angstzuständen: eine doppelblinde, kontrollierte klinische Studie. *Pharmakopsychiatrie*. 4. Oktober 2016. [Epub ahead of print].

Design

Randomisierte, doppelblinde, kontrollierte klinische Studie

Teilnehmer

Ermittler in Teheran, Iran, rekrutierten 66 Männer und Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit der Diagnose einer leichten bis mittelschweren bis schweren Depression mit Angstzuständen. Sie wurden randomisiert, um entweder einen selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI; Citalopram, 20 mg) oder Safran (*Crocus sativus* L. standardisiert auf 1,65-1,75 mg Crocin pro Kapsel) Extrakt (15 mg) 2 mal täglich für 6 Wochen; 30 Teilnehmer in jeder Gruppe beendeten die Studie.

Zu den Ausschlusskriterien gehörte die Einnahme von Antidepressiva im Vormonat; Erhalt einer Elektrokrampftherapie (EKT) in den letzten 2 Monaten; Diagnose anderer psychischer Störungen im Diagnostischen und Statistischen Handbuch Psychischer Störungen (DSM) IV Achse I; Alkohol- oder Substanzabhängigkeit (mit Ausnahme von Nikotin); und schwere Depressionen oder Selbstmordgedanken. Die Teilnehmer durften während des Studienverlaufs keine anderen Psychopharmaka verwenden oder sich einer verhaltenstherapeutischen Interventionstherapie unterziehen.

Studienparameter bewertet

Die Teilnehmer wurden anhand der Hamilton Rating Scale for Depression (HAM-D) und der Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A) zu Studienbeginn und dann erneut nach 2, 4 und 6

Wochen bewertet.

Zielparameter

Der primäre Endpunkt war die Wirksamkeit von Safran bei der Verbesserung von Depressions- und Angstsymptomen während der Studie im Vergleich zu Citalopram, das als Vergleichspräparat verwendet wurde, da es die beste Kombination aus hoher Wirksamkeit und geringen Nebenwirkungen in dieser Population aufweist.

Zu den sekundären Endpunkten gehörten Änderungen von HAM-D und HAM-A vom Ausgangswert zu jedem Zeitpunkt sowie das Ansprechen auf die Behandlung (definiert als ≥ 50 % Reduktion des HAM-D-Scores) und Remission (definiert als HAM-D-Score ≤ 7). Preise zwischen den Behandlungsgruppen.

Wichtige Erkenntnisse

Ängstlichkeit und Depression zu Studienbeginn waren in der Safran- und der Vergleichsgruppe äquivalent. Die Symptome sowohl von Depressionen als auch von Angstzuständen verbesserten sich signifikant über den Zeitraum von 6 Wochen, und zwar in gleichen Mengen in beiden Gruppen.

In Woche 6 hatten 90 % der Citalopram-Gruppe und 73 % der Safran-Gruppe eine Verringerung ihres HAM-D-Scores um ≥ 50 % festgestellt, ein nicht signifikanter Unterschied ($P=0,18$). Ebenfalls in Woche 6 befanden sich 87 % der Citalopram-Gruppe und 63 % der Safran-Gruppe in Remission (HAM-D ≤ 7), was zu Citalopram tendierte, aber keine Signifikanz zugunsten von Citalopram erreichte ($P=0,07$).

Safran wurde erstmals vor über 3.500 Jahren im Papyrus Ebers als „aufmunterndes Herzmittel“ erwähnt.

Die Angst nahm in beiden Gruppen signifikant und gleichermaßen ab. Nach 6 Wochen fielen die HAM-A-Scores von 19,1 auf 7,0 in der Citalopram-Gruppe und von 19,7 auf 7,6 in der Safran-Gruppe.

Die unerwünschten Ereignisse waren in beiden Gruppen vergleichbar, es gab keine schwerwiegenden Ereignisse und keine Ereignisse, die häufig genug waren, um eine statistische Signifikanz zu erreichen, obwohl 16,7 % der Citalopram-Gruppe unter Schwindel litten (und keiner in der Safran-Gruppe), der zu einer Tendenz führte, aber keine Signifikanz erreichte ($P=0,052$).

Implikationen üben

Klinische Angst und klinische Depression treten häufig zusammen auf, was das DSM-5 als schwere Depression mit ängstlicher Belastung bezeichnet. Patienten mit Depressionen und Angstzuständen haben schlechtere Ergebnisse als Patienten mit Depressionen oder Angstzuständen allein – schlimmere Krankheit, schwerwiegendere unerwünschte Ereignisse und Nebenwirkungen und weniger häufige Remission.¹

Ein SSRI plus Placebo wurde zuvor mit einem SSRI plus Crocin (dem Inhaltsstoff, auf den der Safran in dieser Studie standardisiert wurde) verglichen, und die Gruppe, die Crocin erhielt, erlebte eine signifikant stärkere Verbesserung der Symptome von Depressionen und Angstzuständen mit Vorteilen für die allgemeine Gesundheit.² Unabhängig davon ergab eine

Meta-Analyse von Safran bei schweren depressiven Störungen eine große Effektgröße gegenüber Placebo und Nicht-Unterlegenheit im Vergleich zu pharmazeutischen Antidepressiva.³

Diese vorliegende Studie, die erste, die Safran mit einem aktiven Vergleichspräparat bei Patienten mit Depressionen und Angstzuständen vergleicht, zeigt, dass Safran als alleinige Intervention nicht nur die Symptome von Depressionen, sondern auch von Angstzuständen signifikant verbessern kann, möglicherweise so sehr, wie sie sich bei einer therapeutischen Dosis verbessern könnten von Citalopram.

Die Wirkungsmechanismen von Safran können serotonerge, antioxidative, entzündungshemmende, neuroendokrine und neuroprotektive Wirkungen umfassen.⁴ Es wurde als Antitumormittel untersucht⁵ und als Intervention bei prämenstruellem Syndrom, sexueller Dysfunktion und übermäßigem Snackverhalten.⁶

Safran wurde erstmals vor über 3.500 Jahren als Medizin im Papyrus Ebers als „aufmunterndes Herzmittel“ erwähnt und wird seit sehr langer Zeit sicher verwendet – es wurden keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse mit seiner Verwendung in Verbindung gebracht, keine klinisch bedeutsamen unerwünschten Ereignisse wurden mit der kurzfristigen Anwendung moderater Dosen in Verbindung gebracht, und die geschätzte LD-50 (tödliche Dosis, 50 %; die Menge, die die Hälfte der Testpersonen töten würde) beträgt 1,4 kg für einen 150-Pfund-Menschen.⁷ eine erstaunlich hohe Menge. Es gibt Texte, die vor den Gefahren von Safran warnen, aber diese vermischen wahrscheinlich das Thema dieses

Artikels, unseren „Safran“ (*Crocus sativus* L.), ein im Herbst blühender Krokus, mit „Herbstzeitlose“ (*Colchicum autumnale*), der kein echter Krokus ist, aber auch im Herbst blüht.⁸

Wie sollen wir in der klinischen Praxis dieses sichere, wirksame Kraut für unsere ängstlichen, depressiven Patienten dosieren? Die Autoren dieser Studie verwenden eine tägliche Dosis von 30 mg eines Safrannarbenextrakts, standardisiert auf insgesamt etwa 3,4 mg Crocin. Andere Gruppen haben ebenfalls günstige Ergebnisse mit Extrakten aus den Blütenblättern der Blume gefunden.⁹ Wenn wir noch keinen Zugang zu einem standardisierten Extrakt aus einer vertrauenswürdigen Quelle haben, können wir uns dem Gewürz selbst zuwenden, den ganzen getrockneten Narben, die für den kulinarischen Gebrauch verfügbar sind. Kulinarischer Safran kann zwischen 13 mg und 109 mg Crocin variieren (einschließlich aller Crocine, die bei 440 nachgewiesen wurden η m) pro Gramm Stempel,¹⁰ Die meisten getrockneten iranischen Safranstempel enthalten jedoch häufiger etwa 35 mg Crocine pro Gramm.¹¹

Bei einer Konzentration von 35 mg Crocin pro Gramm Safranstempel müssten wir 100 mg zweimal täglich verschreiben, um der in dieser Studie verwendeten Crocin-Dosis zu entsprechen. Groß (Link entfernt) verkaufen Safran für 120 \$ pro Unze; dies entspricht 280 Dosen Safran, etwa 86 Cent pro Tag oder 26 US-Dollar pro Monat – etwa doppelt so viel wie Citalopram, aber immer noch erschwinglich.¹² Selbst diese kleine Dosis kann übertrieben sein; Eine Studie ergab, dass das bloße Schnüffeln von nicht nachweisbaren Mengen Safran in der Lage war, Angstzustände nachweisbar zu reduzieren.¹³

Nach Gewicht ist dies das teuerste Gewürz der Welt, aber es

scheint stark genug zu sein, dass es relativ erschwinglich ist, zusätzlich dazu, dass es sicher und effektiv ist. Wir sollten mit einer Behandlungsdauer von 4 bis 6 Wochen rechnen, bevor unsere Patienten beginnen, einen signifikanten Unterschied zu bemerken.

Anmerkung der Redaktion: Diese Seite wurde am 16. Dezember 2016 aktualisiert, um die monatlichen und täglichen Kosten für Safran zu korrigieren.

1. Fava M, Rush AJ, Alpert JE, et al. Unterschied im Behandlungsergebnis bei ambulanten Patienten mit ängstlicher gegenüber nicht ängstlicher Depression: ein STAR*D-Bericht. *Bin J Psychiatrie*. 2008;165(3):342-351.
2. Talaei A., Hassanpour Moghadam M., Sajadi Tabassi SA, Mohajeri SA. Crocin, der wichtigste aktive Safranbestandteil, als Zusatzbehandlung bei schweren depressiven Störungen: eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Pilotstudie. *J Affect Disord*. 2015;174:51-56.
3. Hausenblas HA, Saha D, Dubyak PJ, Anton SD. Safran (*Crocus sativus* L.) und Major Depression: eine Meta-Analyse randomisierter klinischer Studien. *J Integr. Med*. 2013;11(6):377-383.
4. Lopresti AL, Drummond PD. Safran (*Crocus sativus*) für Depressionen: eine systematische Überprüfung klinischer Studien und Untersuchung der zugrunde liegenden antidepressiven Wirkungsmechanismen. *Hum Psychopharmacol*. 2014;29(6):517-527.
5. Bolhassani A., Khavari A., Bathaie SZ. Safran und natürliche Carotinoide: biochemische Aktivitäten und Antitumorwirkungen. *Biochim Biophys Acta*. 2014;1845(1):20-30.
6. Hausenblas HA, Heekin K, Mutchie HL, Anton S. Eine systematische Überprüfung randomisierter kontrollierter

- Studien zur Untersuchung der Wirksamkeit von Safran (Crocussativus L.) auf psychologische und Verhaltensergebnisse. *J Integr. Med.* 2015;13(4):231-240.
7. Srivastava R., Ahmed H., Dixit RK, Dharamveer, Saraf SA. Crocus sativus L.: Eine umfassende Übersicht. *Pharmacogn Rev.* 2010;4(8):200-208.
 8. Dharmananda S. SAFRAN: Ein Antidepressivum. Website des Instituts für Traditionelle Medizin. (Link entfernt). Veröffentlicht im Mai 2005. Zugriff am 14. November 2016.
 9. Akhondzadeh Basti A, Moshiri E, Noorbala AA, Jamshidi AH, Abbasi SH, Akhondzadeh S. Vergleich von Blütenblättern von Crocus sativus L. und Fluoxetin bei der Behandlung depressiver ambulanter Patienten: eine randomisierte Doppelblindstudie. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2007;31(2):439-442.
 10. Caballero-Ortega H., Pereda-Miranda R., Riverón-Negrete L., Abdullaev FI. Chemische Zusammensetzung von Safran (Crocus sativus L.) aus vier Ländern. *Acta Horticulturae.* 2004;650(650):321-326.
 11. Hadizadeh F, Mahdavi M, Emam SA. Bewertung der ISO-Methode in der Safranqualifizierung. *Acta Horticulturae.* 2007;739:405-410.
 12. Arzneimittelkostenschätzungen – Generika. Blue Cross Blue Shield of Illinois-Website. (Link entfernt). Abgerufen am 14. November 2016.
 13. Fukui H, Toyoshima K, Komaki R. Psychologische und neuroendokrinologische Wirkungen des Geruchs von Safran (Crocus sativus). *Phytomedizin.* 2011;18(8-9):726-730.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki