

Quelle:

www.lazarus.at/2023/11/30/selbstpflege-winterblues-menopause-safran-gegen-depressive-verstimmungen

Selbstpflege: Winterblues & Menopause - Safran gegen depressive Verstimmungen



Wenn's draussen früh dunkel, feucht und ungemütlich wird, sinkt bei zahlreichen Menschen die Stimmung in den Keller. Frauen im Wechsel, die unter depressiven Verstimmungen leiden, macht der Winter mit seinen kurzen, lichtschwachen Tagen ganz besonders zu schaffen. Können pflanzliche Naturheilmittel helfen?

Die Tage werden kürzer und die Laune immer schlechter! Mehr als 200.000 Österreicher und Österreicherinnen leiden in der dunklen Jahreszeit an einer Herbst-Winter-Depression.¹ Frauen im Wechsel sind besonders betroffen:



„Die mit dem Klimakterium verbundenen Hormonveränderungen können die Anfälligkeit für Depressionen begünstigen“, so Univ. Prof. Dr. Doris Maria Gruber, Fachärztin für Frauenheilkunde in Wien. „Die hormonelle Umstellung beginnt mit einer Abnahme des Gelbkörperhormons Progesteron. Da dieses Hormon angstlösend, schlaffördernd, entspannend und beruhigend wirkt, ist ein Mangel an Progesteron für viele Frauen mit Ängsten, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen verbunden.“ Diese Symptome nehmen im Laufe des Wechsels zu. Nämlich dann, wenn noch Östrogenmangel dazukommt. „Sinkt der Östrogenspiegel, werden weniger Endorphine wie Serotonin und Dopamin produziert“, so Hormonexpertin Doris Gruber weiter. Die Folge: Neben den lästigen Hitzewallungen, beeinträchtigen Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit und Ängste das emotionale Gleichgewicht der Frau.

Die Lösung kommt aus der Natur

Therapie erwünscht! „Nicht immer sind Hormongaben die Lösung bei Wechselbeschwerden – und auch nicht immer sind sie von den Frauen erwünscht. So kommen in der Behandlung als First-Line-Therapie Heilpflanzen zum Einsatz“, so Univ. Prof. Dr. Gruber. „Insbesondere in den großen Bereichen der depressiven Befindlichkeitsstörungen, nervösen Unruhezustände, leichter Reizbarkeit und der Schlafstörungen, die in der dunklen Jahreszeit besonders weit verbreitet sind, können durch pflanzliche Wirkstoffe gute Erfolge erzielt werden.“

Safran: Wissenschaftlich belegte, antidepressive Wirkung²⁻²⁴



Wenn es infolge von Lichtmangel und Wechselbeschwerden zu einer „depressiven“ Stoffwechsellage kommt, suchen viele Frauen Unterstützung durch pflanzliche Produkte. Neu auf dem österreichischen Markt und bei depressiven Befindlichkeitsstörungen sorgfältig untersucht ist Safran, für dessen gute Wirksamkeit und Verträglichkeit eine hohe Evidenz vorliegt. Verschiedene Studien sowie Meta-Analysen haben die antidepressive Wirkung von Safran bei leichten bis mittelschweren Depressions-Symptomen belegt. Dieser war der Placebo-Behandlung klar überlegen und zeigte sich in seiner Wirkung gleichwertig zu den synthetischen Antidepressiva.

Als Arzneipflanze hat Safran bereits eine lange Tradition bei Regelbeschwerden und Verstimmungszuständen. Schon in der Antike wurde er zu deren Linderung als Heilpflanze eingesetzt. Heute weiß man, dass vor allem Crocine und der Aromastoff Safranal für seine Wirkung verantwortlich sind. Safran wirkt nicht nur stimmungsaufhellend und beruhigend, sondern ebenso entkrampfend, entzündungshemmend und organschützend. Er stärkt ausserdem die Gehirnleistung und verbessert die Konzentration.

Zum Einsatz kommt Safran heute als standardisierter Extrakt aus der Apotheke – dieser sorgt für Entspannung und hilft, eine gute Stimmung aufrecht zu erhalten. Gemeinsam mit der bewährten Arzneipflanze Salbei, sowie den Vitaminen B6, D3 und speziellen Mineralstoffen leistet Safran so einen wertvollen Beitrag zum seelischen und körperlichen Gleichgewicht während der Menopause.²⁴

Wie Frauen sonst noch gegensteuern können:

- **Mittagspause für Spaziergang nützen:** Frische Luft und Sonnenlicht (Vitamin D) fördern die gute Laune. Die Mittagszeit ist im Winter die beste Zeit dafür!
- **Licht an!** Hochwertige Tageslichtlampen zur Lichttherapie (mit zw. 10.000 und 25.000 Lux) oder auch Lichterketten mit stromsparenden LED-Lampen sorgen zu Hause oder am Arbeitsplatz für bessere Stimmung.
- **Mahlzeit:** Um ausreichend Serotonin bilden zu können, kommt es auf die

richtige Ernährung an. Am besten können wir die Serotoninproduktion unterstützen, wenn wir möglichst viel Tryptophan zu uns nehmen, aus dem unser Körper selbst Serotonin herstellen kann. Besonders viel Tryptophan ist in Nüssen, vor allem Cashewnüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Bananen, Samen und Schokolade mit mehr als 70 % Kakaoanteil enthalten.

- **Bunte Farben und gute Düfte!** Draußen ist alles Grau in Grau? Machen wir die Welt einfach selbst etwas bunter – zum Beispiel mit farbenfrohen Bildern und aromatischen Duftlampen mit Orange, Zimt & Co.
- **Musikalische Aufheiterung** findet sich z.B. mit den Suchbegriffen „Happy Music“, „Latin Hits“ oder „Summer Hits“ auf youtube.com oder offline im eigenen CD-Regal. Hauptsache schwungvoll! Aufheiterung bieten selbstverständlich auch lustige Filme, Theaterstücke und Kabaretts live oder im (Home-)Kino.
- **Happy together:** Geteiltes Leid ist halbes Leid. Manchmal geht es uns schon besser, wenn wir einfach mal darüber reden können, dass es uns nicht gut geht. Deshalb sollten wir uns gerade im Winter regelmäßig mit Menschen treffen, die uns inspirieren, Energie spenden und mit denen wir offen über unsere Gefühle und Stimmungen reden können.

Fotos: Safran/adobe.stock.com (2), Ernst Kainstorfer (1)

Literatur:

1. Pjrek E, Baldinger P, Spies M, Papageorgiou K, Kasper S, Winkler D. *Epidemiology and socioeconomic impact of seasonal affective disorder in Austria. European Psychiatry* 2016;32:28-32
2. G. Georgiadou et al. *Neurosci Lett.* 2012; 528 (1): 27 - 30
3. Kazemi et al. *Hum Psychopharmacol.* 2021; 36 (4): e2780
4. Kashani et al. *Pharmacopsychiatry* 2017; 50 (2): 64 - 8
5. Shasmansouri et al. *J Affect Disord.* 2014; 155: 216 - 22
6. A. Akhondzadeh Basti et al. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry* 2007; 31 (2): 439 - 42
7. Noorbala et al. *J Ethnopharmacol.* 2005; 97 (2): 281 - 4
8. Ahmadpanah et al. *Psychiatry Res.* 2019; 282: 112613
9. Ghajar et al. *Pharmacopsychiatry* 2017; 50 (4): 152 - 60
10. Akhondzadeh et al. *BMC Complement Altern Med.* 2004; 4: 12
11. Kashani et al. *Arch Gynecol Obstet.* 2018; 297 (3): 717 - 24
12. Lopresti et al. *J Affect Disord.* 2018; 232: 349 - 57
13. Moazen-Zadeh et al. *J Altern Complement Med.* 2018; 24 (4): 361 - 8
14. Abedimanesh et al. *Iran Red Crescent Med J.* 2017; 19 (9): e13676
15. Jam et al. *Adv Clin Exp Med.* 2017; 26 (6): 925 - 30
16. Kell et al. *Complement Ther Med.* 2017; 33: 58 - 64
17. Tabeshpour et al. *Phytomedicine* 2017; 36: 145 - 52
18. Mazidi et al. *J Complement Integr Med.* 2016; 13 (2): 195 - 9
19. Moshiri et al. *Phytomedicine* 2006; 13 (9-10): 607 - 11
20. Akhondzadeh et al. *Phytother Res.* 2005; 19 (2): 148 - 51
21. W. Blaschek et al. *Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen.* Springer-Verlag 2016
22. M. Lechtenberg et al. *Dtsch Apothekerzeitung* 2016; 156: 46 - 8
23. M. Agha-Hosseini et al. „Crocus sativus L. (saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: *BJOG.* 2008; 115 (4): 515 - 9
24. AL Lopresti, SJ Smith „The Effects of a Saffron Extract (affron®) on Menopausal Symptoms in Women during Perimenopause: A Randomised, Double- Blind, Placebo-Controlled Study“ *J Menopausal Med.* 2021; 27 (2): 66 - 78