

Seminar für Integrative Phytotherapie
Pressemitteilung vom 17.04.2007 09:40:11

Heilpflanzen: Johanniskraut als Antidepressivum - was muss beachtet werden?

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist wohl die am besten erforschte Heilpflanze in der Phytotherapie. Die stimmungsaufhellende Wirkung bei leichten und mittelschweren Depressionen konnte in mehreren Studien mit depressiven Menschen belegt werden. Damit die Heilpflanze ihre Wirkung gut und sicher entfalten kann, müssen allerdings einige Punkte berücksichtigt werden.

1. Die Wirkung ist nur belegt bei Johanniskraut-Extraktpräparaten.

Alle Studien wurden mit hoch dosierten Extraktpräparaten durchgeführt. Über die Wirksamkeit von Johanniskraut in Form von Tee oder Tinktur existieren daher keine gesicherten Angaben, was aber eine Wirksamkeit auch nicht ausschliesst.

2. Johanniskraut zeigt keine Sofortwirkung.

Die volle Wirkung ist erst nach ca. 10 – 14 Behandlungstagen zu erwarten. Bei leichteren Verstimmungen, die sich in der Regel nach wenigen Tagen wieder bessern, ist Johanniskraut daher nicht angezeigt. Dass wir manchmal für kürzere Zeit stimmungsmässig nicht so gut „drauf“ sind, gehört wohl genauso zum Leben wie gelegentliche Höhenflüge. Für solche kleinen, temporären Tiefs empfehlen sich vor allem nichtmedikamentöse Bewältigungstechniken wie zum Beispiel Joggen, Massage, kleine Verwöhnrituale etc.

3. Johanniskraut kann photosensibilisierend wirken

Johanniskraut kann die Empfindlichkeit der Haut auf Sonnenbestrahlung verstärken (Photosensibilisierung). Aus diesem Grund wird in den Packungsbeilagen von Johanniskraut-Präparaten empfohlen, während der Einnahme starke Sonnenbestrahlung zu meiden. Diese Warnung gründet hauptsächlich auf Beobachtungen an Weidetieren, die ausgesprochen viel Johanniskraut fressen und der Sonne ausgesetzt waren. Die Tiere litten danach an sonnenbrandähnlichen Verbrennungen der Haut. Nun kommt es bei Menschen allerdings wohl kaum vor, dass sie den ganzen Tag an der prallen Sonne Johanniskraut vertilgen.....

Zudem zeigte sich bei Freiwilligen, dass auch mit der dreifachen Tagesdosis eines Extraktpräparates nur bei einer kleinen Minderheit nach UV-Bestrahlung eine leicht erhöhte Hautrötung auftrat. Es scheint deshalb sinnvoll, die Warnung vor Photosensibilisierung nicht zu dramatisieren. Dies vor allem, weil depressiven Menschen Sonnenbestrahlung bekanntlich gut tut. Dass extreme Bestrahlung zu meiden ist und dass sehr hellhäutige, blond- und rothaarige Menschen bezüglich Sonne speziell vorsichtig sein sollten, ist sowieso klar – ob mit oder ohne Johanniskraut-Einnahme.

4. Johanniskraut beeinflusst Wirkung anderer Medikamente

Johanniskraut kann den Abbau gewisser Arzneimittel in der Leber beschleunigen. Durch diese Wechselwirkungen (Interaktionen) sinken möglicherweise die Blutspiegel der entsprechenden Substanzen, wodurch die Wirksamkeit in Frage gestellt sein kann. Bekannt geworden sind solche Wechselwirkungen beispielsweise bei Blutgerinnungshemmern, Herzmittel vom Digitalistyp, Immunsuppressiva und Östrogenen. Wer rezeptpflichtige Medikamente einnimmt, sollte deshalb den Arzt oder die Ärztin über eine allfällige Einnahme von Johanniskraut-Präparaten informieren. Am meisten Gesprächsstoff lieferte in den letzten Jahren die Frage, ob bei der Einnahme von Johanniskraut-Präparaten die Sicherheit der „Pille“ gefährdet ist, wenn doch Östrogene rascher abgebaut werden. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt wird in der Phytotherapie-Fachliteratur mehrheitlich die Ansicht vertreten, dass die Sicherheit der Pille mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht gefährdet ist. Allerdings bekommt man (bzw. Frau) an diesem Punkt kaum je eine Garantie. Niemand will offensichtlich verantwortlich sein, wenn eine Frau mit der Medikation „Johanniskraut & Pille“ schwanger wird. Unabhängig davon, ob wirklich ein Zusammenhang existiert, könnte man in die juristisch ungemütliche Lage kommen, für ein solches Kind Unterhalt zahlen zu müssen. Darum bleibt es meist bei schwammigen Antworten wie:

„Wahrscheinlich ist die Sicherheit der Pille nicht gefährdet“. Das ist für die betroffenen Frauen aber unbefriedigend, weil sie eine eindeutige Aussage möchten, ob die Kombination nun sicher ist oder nicht. Eine mögliche Lösung liegt darin, dass eine Frau, die Johanniskraut-Präparate mit der Pille zusammen einnimmt, während dieser Zeitspanne eine östrogenmässig stärkere Pillenvariante wählt. Diese Frage kann mit der Gynäkologin oder dem Gynäkologen besprochen werden.

Martin Koradi, Dozent für Phytotherapie am „Seminar für Integrative Phytotherapie“ (SIP) in Winterthur (Schweiz).

Wer mehr über Heilpflanzen wissen möchte, Heilkräuter in der Natur auf Exkursionen kennen lernen will oder eine Phytotherapie-Ausbildung ins Auge fasst, findet Informationen dazu auf der Website des SIP: www.phytotherapie-seminare.ch. In die Website integriert ist auch ein Heilpflanzen-Infoportal mit Artikeln rund um den Themenkreis „Heilpflanzen“ sowie eine Bildergalerie mit Fotos und Beschreibungen zu Heilpflanzen von A – Z.

Seminar für Integrative Phytotherapie
Martin Koradi
Loorstrasse 16
Winterthur
Tel:052 202 20 29
www.phytotherapie-seminare.ch