

Johanniskraut – eine phytotherapeutische Intervention



Stimmungseinbrüche kommen in der Palliative Care immer wieder vor. Johanniskraut wird schon seit Längerem als Heilpflanze bei dieser Indikation eingesetzt. Ihre Extrakte gehören zu den am besten wissenschaftlich untersuchten und belegten pflanzlichen Arzneimitteln. Eine wirksame und sichere Anwendung von Johanniskraut setzt aber einige Fachkenntnisse voraus. Dieser Beitrag liefert die nötigen Grundlagen.

MARTIN KORADI

Vor der Anwendung von Johanniskraut ist zunächst einmal genauer zu klären, in welchen Situationen diese Heilpflanze hilfreich sein kann. Dabei ist die Unterscheidung zwischen Verstimmung, Trauer und Depression zentral.

Verstimmung

Als Verstimmung wird landläufig ein zeitlich begrenztes Geschehen bezeichnet, bei dem wir – salopp gesagt – ein paar Tage „nicht so gut drauf“ sind. Verstimmungen in diesem Sinne brauchen keine medikamentöse Stimmungsaufhellung, auch nicht mit Johanniskraut. Passender sind hier nicht-medikamentöse Maßnahmen, die einem Menschen erfahrungsgemäß gut tun, wenn es ihm mal nicht so gut geht: Ein Spaziergang, ein Gespräch, eine Massage, Schuhe kaufen, Kuchen essen – oder was auch immer sonst als wirksam erlebt wird. Gelegentliche Verstimmungen gehören zum Leben wie gelegentliche Höhenflüge hoffentlich auch. Verstimmungen zu pathologisieren, ist nicht angemessen und eine Medikation mit Johanniskraut in solchen Situationen auch deshalb fragwürdig, da die Präparate erst nach etwa 14 Tagen ihre Wirkung zeigen.

Trauer

So bezeichnen wir den Prozess, mit dem ein Verlust verarbeitet wird. Das braucht

Zeit und ein unterstützendes soziales Umfeld. Ähnlich wie Verstimmungen muss die Trauer heute oft gegen vor-schnelle Pathologisierung in Schutz genommen werden. Trauer ist – vielleicht von Ausnahmen abgesehen – keine Indikation für eine antidepressive Therapie. Empfiehlt man einem trauernden Menschen ein klassisches Antidepressivum (→ Beitrag Büche, S. 12) oder auch ein Johanniskrautpräparat, schwingt leicht die Botschaft mit, dass es nun Zeit sei, wieder „normal“ zu werden. Johanniskrautpräparate sollten daher einem trauernden Menschen nicht unreflektiert empfohlen werden und nur, wenn überzeugende Gründe dafür vorhanden sind.

Depressionen

Bei leichten und mittelschweren Depressionen können Johanniskrautpräparate dagegen eine sinnvolle Option sein. Die genaue Diagnose braucht ärztliches Fachwissen, doch ist es auch für Pflegepersonen und Angehörige sinnvoll, wichtige Signale einer depressiven Entwicklung zu kennen. Erwähnenswert ist hier z. B. die Freudlosigkeit (Anhedonie), die sich durch alle Lebensbereiche zieht, sowie die fehlende Reaktivität im sozialen Kontakt. Während bei Trauernden die Stimmung sich oft aufhellt, z. B. wenn Besuch kommt, bleiben depressive Menschen stimmungsmäßig „eingefroren“

(→ Beitrag Schulz-Quach, S. 4). Bei leichten und mittelschweren Depressionen ist die Wirksamkeit von Johanniskraut-Präparaten gut mit Studien belegt. Der Unterschied zu Placebos ist dabei allerdings nicht groß. Das gilt bei leichten und mittelschweren Depressionen jedoch auch für synthetische Antidepressiva. Die bessere Verträglichkeit spricht dann oft für Johanniskraut. Bei schweren Depressionen fehlt ein Wirksamkeitsnachweis für Johanniskrautpräparate.

Anwendungsformen

Genauso wichtig wie die Frage, welche Arzneipflanze sich für eine bestimmte Erkrankung eignet, ist in der Phytotherapie die Entscheidung für eine passende Arzneiform, damit dem Organismus eine relevante Menge an Wirkstoffen zugeführt werden kann. Bei Johanniskraut ist die Wirksamkeit nur belegt für standardisierte Extrakte mit einer Tagesdosis von 500–900 mg. Nur für solche patentierten Präparate sind Firmen bereit, Studien zu finanzieren.

Für Johanniskrauttee gibt es weder Studien noch Belege. Seine Wirksamkeit ist aber einigermaßen plausibel bei einer Tagesdosis von 3 Tassen pro Tag (jeweils 1 Teebeutel à ca. 2 g pro Tasse). Bei der Johanniskrauttinktur ist



Was ist Phytotherapie?

Phytotherapie befasst sich mit der Vorbeugung und Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten mittels pflanzlicher Arzneimittel. Dabei werden jahrtausendealte Erfahrung traditioneller Pflanzenheilkunde mit den Ergebnissen neuerzeitlicher Arzneipflanzenforschung verbunden. Sie orientiert sich an Wirkstoffen, ist bestrebt, Wirkungen von Arzneipflanzen wissenschaftlich zu dokumentieren und lässt sich daher medizinkompatibel und pflegekompatibel darstellen, lehren und ausführen.

der Wirkstoffgehalt zu tief für eine stimmungsaufhellende Wirkung. Auch bei wirksamen Johanniskrautpräparaten dauert es etwa 14 Tage bis zum Eintreten einer pharmakologischen Wirkung. Raschere Stimmungsaufhellungen, die natürlich ebenso erwünscht sind, basieren auf Placebo-Effekten.

Nebenwirkungen

Johanniskraut ist gutmütig und verträglich bezüglich Nebenwirkungen, kann aber eine Photosensibilisierung der Haut bewirken und dadurch sonnenbrandähnliche Hautentzündungen auslösen. Verantwortlich dafür ist der Inhaltsstoff Hypericin. Beobachtet wurde dieser

Effekt vor allem bei Weidetieren, die Johanniskraut in großen Mengen gefressen haben. Weil das bei Menschen unüblich ist, hält sich das Risiko bei therapeutischer Anwendung von Johanniskraut in korrekter Dosierung sehr in Grenzen. Insbesondere hellhäutigen Menschen wird aber empfohlen, während Johanniskrautkuren extreme Sonnenbestrahlung zu meiden. Von moderater Sonnenbestrahlung abzuraten, ist aber nicht sinnvoll, weil Licht sich positiv auf die Gemütslage von depressiven Menschen auswirkt.

Wechselwirkungen von Johanniskraut

Heikler sind mögliche Wechselwirkungen von Johanniskraut mit anderen Medikamenten. Hochdosierte Johanniskrautextrakte aktivieren in der Leber verschiedene Subtypen des Enzyms Cytochrom-P450, die zuständig sind für den Abbau bestimmter Fremdstoffe. Dadurch werden gewisse Medikamente schneller abgebaut, was eine Wirkungsabschwächung zur Folge haben kann. Verantwortlich dafür ist der Johanniskraut-Inhaltsstoff Hyperforin. Betroffen sind insbesondere Antikoagulanzen vom Cumarintyp (z.B. Marcumar), Ciclosporin und Tacrolimus (Immunsup-

pressiva), Digoxin, Indinavir und andere Proteasehemmstoffe (HIV-Behandlung), gewisse Zytostatika (z. B. Irinotecan), Hormone zur Empfängnisverhütung (Antibabypille) sowie Amitriptylin/Nortriptylin (Antidepressiva) und Theophyllin. Diese Wechselwirkungen bauen sich über einen Zeitraum von bis zu 14 Tagen auf. Bei hyperforinarmen Johanniskrautextrakten ist das Risiko von Wechselwirkungen vermindert.

Werden Johanniskrautpräparate parallel zu anderen Medikamenten eingenommen, ist in jedem Fall zu klären, ob ein Risiko für Wechselwirkungen besteht oder nicht. Behandelnde Ärztinnen und Ärzte müssen über eine Johanniskrautkur informiert werden. ■



Foto: © LianeM | Fotolia.com



MARTIN KORADI,

Dipl.-Drogist; Dozent für Phytotherapie für Fachleute aus Pflege, Medizin und Naturheilkunde; Autor; Winterthur, Schweiz
www.phytotherapie-seminare.ch