



Pflanzliche Mittel bei Depressionen

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 07 September 2020

Antidepressiva wirken nicht bei jedem und auch nicht ohne Nebenwirkungen. Doch gibt es bei Depressionen längst andere Wege, die man zunächst einmal gehen könnte, bevor man zu starken Geschossen greift. Neben einer spezifischen Nahrungsergänzung bieten sich hier pflanzliche Mittel für die Psyche an. Gerade bei leichten bis mittelschweren Depressionen zeigen Heilpflanzen bei vielen Betroffenen eine nachweislich sehr gute Wirkung.

Depressionen mit Heilpflanzen lindern

Wird die Diagnose Depression gestellt, greifen die behandelnden Ärzte natürlich nicht zu Heilpflanzen, sondern meist ziemlich schnell zum Rezeptblock und verschreiben Antidepressiva.

Hier haben wir über die [Nebenwirkungen von Antidepressiva](#) berichtet.

Laut dem Gesundheitsreport der *Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD)* greifen in den Industriestaaten immer mehr Menschen zu Antidepressiva, so stieg der Gebrauch z. B. in Deutschland zwischen 2007 und 2011 um ganze 46 Prozent. Gleichzeitig weisen immer mehr Studien darauf hin, dass rund die Hälfte der Menschen, die Antidepressiva nehmen, niemals eine Besserung erfahren. So hat beispielsweise ein Forscherteam um Dr. Irving Kirsch von der *University of Hull* in England festgestellt, dass Antidepressiva allenfalls bei schwersten Depressionen wirksam sind.

Dabei sollte bedacht werden, dass rund 80 Prozent der betroffenen Patienten nur an leichten bis mittelschweren Depressionen leiden - und diese können auch mit Heilpflanzen behandelt werden. Pflanzliche Antidepressiva weisen im Vergleich zu synthetischen Medikamenten etliche Vorteile auf:

Sie sind gut verträglich, machen nicht abhängig, führen nicht zu Absetzerscheinungen und erzeugen keinen "Hangover" (Konzentrations- und Reaktionsstörungen noch Stunden nach der Einnahme, oft sogar noch am nächsten Tag, weshalb die Teilnahme im Strassenverkehr mit manchen Antidepressiva gefährlich sein kann). Das Johanniskraut belegt unter den Heilpflanzen gegen Depressionen den 1. Platz.

Johanniskraut wirkt gleich gut wie Antidepressiva

Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wurde schon in der Antike als Heilpflanze verehrt und vor allem äusserlich angewandt, um z. B. Wunden, Gicht oder Rheuma zu behandeln. Lange Zeit war man davon überzeugt, dass psychische Krankheiten wie Depressionen von Dämonen oder vom Teufel höchstpersönlich verursacht werden. Im Mittelalter wurde schliesslich entdeckt, dass das Johanniskraut auch bei Melancholie - so wurden Depressionen einst genannt - hilft, demzufolge wurde die Heilpflanze auch als Teufelsaustreiber bezeichnet.

Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass das Johanniskraut gegen Depressionen wirkt. Eine Gruppe von Wissenschaftlern der *Cochrane Collaboration* hat 29 Studien zu Johanniskraut-Präparaten mit rund 5.500 Probanden ausgewertet und festgestellt, dass Johanniskraut-Extrakte die Beschwerden von Menschen mit einer leichten bis mittelschweren Depression nicht nur stärker lindern als ein Placebo, sondern auch mindestens gleich gut wirken wie herkömmliche Antidepressiva und dabei viel besser verträglich sind.

Vordergründig werden die Inhaltsstoffe Hypericin, Hyperforin, Xanhone sowie Flavonoide als wirksamkeitsbestimmend angesehen. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ist die heilsame

Wirkung auf die Regulierung von Botenstoffen wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin im zentralen Nervensystem zurückzuführen.

Da Johanniskraut bei Depressionen hochdosiert eingenommen werden muss, damit es die volle Wirkkraft entfalten kann, sind standardisierte Trockenextrakte in Form von Tabletten, Dragées oder Kapseln nötig. Ein Johanniskrauttee würde also nicht wirken, weil die darin enthaltene Wirkstoffdosis zu gering ist. Die *Kommission E* empfiehlt als mittlere Tagesdosis 2 bis 4 g Droge (wirksame Pflanzenteile) oder 0,2 bis 1,0 mg Gesamthypericin in anderen Darreichungsformen. Bei mittelschweren Depressionen sollte die Dosierung 900 mg Gesamtextrakt pro Tag betragen, bei leichten depressiven Verstimmungen gelten 300 bis 600 mg als ausreichend.

Beachten Sie, dass der heilsame Effekt nicht sofort, sondern verzögert innerhalb von zwei bis vier Wochen eintritt. Das aber ist auch bei den meisten herkömmlichen Antidepressiva der Fall. Die Mindesttherapiedauer beträgt mit Johanniskraut 3 Monate, empfohlen werden 6 Monate. Denken Sie daran, dass Johanniskraut die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen kann (z. B. manche Herzmedikamente oder die Antibabypille). Wenn Sie also Medikamente einnehmen, dann besprechen Sie Ihren geplanten Johanniskrauteinsatz mit Ihrem Arzt oder Therapeut.

Da Johanniskraut-Präparate nur einen Aspekt des Krankheitsbildes abdecken (Depression), werden oft Kombinationstherapien empfohlen, die daraufhin sicherer und umfassender wirken. Sie berücksichtigen auch die oft gleichzeitig vorhandenen Schlafstörungen, Ängste und Unruhezustände.

* Johanniskraut finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Kombinationstherapie: Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian

Die Kombination Johanniskraut, Baldrian (*Valeriana officinalis*) und Passionsblume (*Passiflora incarnata*) gilt als traditionsreicher Klassiker der Depressionsbehandlung. Mittlerweile konnte auch durch wissenschaftliche Studien untermauert werden, dass eine solche Kombinationstherapie der Monotherapie überlegen ist.

Wird nämlich jetzt das stimmungsaufhellende Johanniskraut mit der spannungs- und angstlösenden Passionsblume und/oder dem beruhigenden und schlaffördernden Baldrian kombiniert, kann die Wirkintensität deutlich verstärkt werden.

Forscher der *Universität Freiburg* haben sowohl die alleinige Gabe von Johanniskraut als auch die Kombination Johanniskraut-Passionsblume mit Fluvoxamin, einem angstlösenden Antidepressivum

verglichen. Sie stellten fest, dass Johanniskraut ganz ähnlich wie Fluvoxamin die Wiederaufnahme von Serotonin hemmen und daher Unruhe, Angst und Depression entgegenwirken kann.

Mit Fluvoxamin lag die Hemmung bei rund 90 Prozent und mit dem Johanniskraut-Extrakt bei rund 60 Prozent. Wurde nun aber zusätzlich zum Johanniskraut ein Passionsblumen-Extrakt verabreicht, konnte die Hemmung der Serotonin-Wiederaufnahme deutlich verstärkt werden.

Weitere Studien haben gezeigt, dass die antidepressive Wirkung von Johanniskraut-Extrakt früher eintritt, wenn man gleichzeitig Baldrian-Extrakt einnimmt.

In Kombinationspräparaten beträgt die Tagesdosis für Baldrianwurzel bis 1.500 mg und für Passionsblume bis 1.000 mg Trockenextrakt.

Eine weitere bei Depressionen und Angstzuständen in Frage kommende sehr wirksame Heilpflanze ist Kava Kava.

*** Tabletten mit Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Kava Kava lindert Ängste und Depressionen

Kava Kava (*Piper methysticum*) – auch als Rauschpfeffer bekannt – wird in vielen Kulturen des westpazifischen Raumes als Zeremoniegetränk und Heilmittel verwendet. In der traditionellen Medizin wird die frische oder auch getrocknete Kava-Wurzel gekaut oder mit Wasser aufgegossen. Zudem ist es üblich, die Wurzel zu einem feinen Pulver zu zerreiben oder in einem Mörser zu zerstoßen.

In einigen europäischen Ländern wurden alle Kava-Kava-Präparate um das Jahr 2002 verboten, da die Heilpflanze im Verdacht stand, der Leber zu schaden. In Deutschland wurde dieses Verbot inzwischen aber wieder aufgehoben, und Kava Kava ist weltweit als Medikament gegen Angst, Schlafstörungen und Depressionen erhältlich. Untersuchungen hatten ergeben, dass die Leberschäden durch bereits vorher bestehende Erkrankungen (z. B. Alkoholismus bzw. Medikamentenschäden) verursacht worden waren. Zu den neuen Auflagen zählen nun die Rezeptpflicht oder auch, dass die maximale Tagesdosis 200 mg Kavalactone nicht überschreiten darf.

Bei den Kavalactonen handelt es sich um die wirksamkeitsbestimmenden Substanzen der Pflanze. Bislang sind 12 Einzelkavalactone bekannt, die auf das zentrale Nervensystem wirken und einen beruhigenden, angstlösenden, ausgleichenden und entspannenden Effekt aufweisen. Selbst bei einer sehr hohen Dosierung von 400 bzw. 600 mg pro Tag bergen die Kava-Wirkstoffe kein Suchtpotenzial.

Ein australisches Forscherteam um Dr. Jerome Sarris von der *University of Melbourne* führte im Zeitraum von 6 Wochen eine placebokontrollierte Studie durch und kam zum Ergebnis, dass das Ausmass der Angstzustände bei jenen Studienteilnehmern, die täglich 5 Kava-Kava-Tabletten (120/240 mg Kavalactone pro Tag) einnahmen, drastisch zurückging, was für die Placebo-Gruppe nicht zutraf. Zudem konnte zum ersten Mal wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass mit Hilfe des Kava-Kava-Extraktes auch Depressionen gelindert werden können.

Auch Kava Kava muss für eine längere Zeit eingenommen werden: Nach etwa einer Woche werden die Beschwerden besser, die maximale Wirkung tritt nach 4 Wochen ein.

* Kava Kava finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Eine weitere wirksame pflanzliche Alternative zu den synthetischen Antidepressiva ist der Rosenwurz - besser bekannt als *Rhodiola rosea*.

Rosenwurz gegen Depressionen

Der [Rosenwurz](#) oder [Rhodiola rosea](#) liebt extreme Standorte und ist in den Gebirgsregionen Eurasiens sowie Nordamerikas und sogar in arktischen Gefilden beheimatet. Und so wie die Heilpflanze selbst gegen lebensfeindliche Bedingungen aufbegehrt, so hilft sie auch depressiven Menschen dabei, sich nicht unterkriegen zu lassen.

Schon die Wikinger haben die kraftspendende Pflanze in ihr Herz geschlossen, und in der russischen Medizin gilt der Rosenwurz schon seit langer Zeit als Adaptogen. Darunter werden in der Alternativmedizin pflanzliche Zubereitungen und Drogen verstanden, die dem Menschen dabei helfen, sich an veränderte Situationen, Stress und Belastungen anzupassen. In diesem Sinne steigert der Rosenwurz die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sowie die Widerstandskraft und reduziert die Stressanfälligkeit.

Rhodiola rosea steht hierzulande in Form standardisierter Extrakt-Präparate (z. B. Kapseln) zur Verfügung, die als Nahrungsergänzungsmittel frei im Handel erhältlich sind.

Mittlerweile haben sich auch zahlreiche Wissenschaftler mit dem Rosenwurz auseinandergesetzt. Für die Wirkungen werden in erster Linie Glykoside, darunter Rosavin, verantwortlich gemacht.

Ein armenisches Forscherteam von der *Armenian State Medical University* hat untersucht, ob der Rosenwurz sich eignet, um leichte bis mittelschwere Depressionen zu behandeln. Zu den Probanden zählten depressive Männer und Frauen im Alter von 18 bis 70 Jahren, die in drei Gruppen eingeteilt wurden. In einem Zeitraum von sechs Wochen erhielt die erste Gruppe pro Tag

340 mg Rosenwurz-Extrakt und die zweite Gruppe 680 mg Rosenwurz-Extrakt. Die dritte Gruppe erhielt ein Placebo.

Die Forscher stellten fest, dass sich der depressive Zustand bei jenen Studienteilnehmern verbesserte, die den Extrakt bekommen hatten (unabhängig von der Dosis), während sich bei der Placebo-Gruppe keine Linderung der Symptome zeigte.

Die empfohlene Tagesdosis von Rosenwurz liegt - abhängig vom Präparat - bei 200 bis 600 mg Extrakt bzw. 20 bis 60 Tropfen Tinktur 2 bis 3 Mal täglich bei einer Anwendungsdauer von 4 Monaten.

Anders als der Rosenwurz ist Safran heute in erster Linie als goldgelbes Gewürz bekannt. In relevanten Dosen eingenommen, kann aber auch der Safran gegen Depressionen wirken.

* **Rosenwurz finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Safran gegen Depressionen

Schon die Menschen der Antike wussten, dass Safran (*Crocus sativus*) mehr kann, als allerlei Speisen eine leuchtend gelbe Farbe zu verleihen. So setzten beispielsweise die alten Griechen Safran ein, um der Melancholie entgegen zu wirken. Dass der Göttervater Zeus auf einem Bett aus Safran geschlafen haben soll, deutet schon darauf hin, wie wertvoll die Heilpflanze von unseren Ahnen eingeschätzt wurde. Vielleicht lässt sich der Mythos aber auch so erklären, dass sogar der mächtige Zeus von Depressionen heimgesucht wurde und im Safran sein Heil suchte.

In der Volksmedizin wird Safran nun schon lange zur Beruhigung der Nerven eingesetzt, inzwischen haben aber auch wissenschaftliche Studien gezeigt, dass das teuerste Gewürz der Welt tatsächlich gegen Depressionen wirkt. Zu den Inhaltsstoffen zählen der Hauptwirkstoff Crocin, der für die Wiederaufnahmehemmung von Serotonin und anderen stimmungsaufhellenden Botenstoffen wie Norepinephrin und Dopamin zuständig ist.

Da Safran auch in der persischen traditionellen Medizin schon seit einer Ewigkeit bei Depressionen angewandt wird, hat ein iranisches Forscherteam um Dr. Shahin Akhondzadeh von der *Tehran University of Medical Sciences* die antidepressive Wirkung ganz genau unter die Lupe genommen. An einer sechswöchigen Studie nahmen 40 Patienten teil, die an [Depressionen](#) litten. Eine Gruppe erhielt pro Tag eine Kapsel mit 30 mg Safran-Extrakt, die andere Gruppe ein Placebo. Die Wissenschaftler kamen zum Schluss, dass sich Safran sehr positiv auf leichte und mittelschwere Depressionen auswirkt und sich somit zur Behandlung bestens eignet.

In einer weiteren Studie desselben universitären Zentrums wurde untersucht, ob Safran es mit dem leider so oft verschriebenen Antidepressivum Fluoxetin (Prozac) aufnehmen kann. Die Studienteilnehmer wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Eine erhielt für 6 Wochen Kapseln mit 30 mg Safran-Extrakt pro Tag, die andere 20 mg Fluoxetin. Die Untersuchungen ergaben, dass Safran gleich gut wirkt wie das synthetische Antidepressivum, aber ohne schädliche Nebenwirkungen hervorzurufen.

In Bezug auf die Dosierung sind in der Fachliteratur diverse Angaben zu finden, 1,5 g Safran können täglich bedenkenlos eingenommen werden. Nimmt man jedoch Safran-Extrakt ein, sollten immer die Anwendungsempfehlungen des Herstellers befolgt werden. Die ersten Effekte können schon innerhalb einer Woche eintreten - die maximale Wirkung stellt sich aber erst nach etwa 6 Wochen ein.

Wenn Sie mehr über die heilende [Wirkung von Safran](#) erfahren möchten, finden Sie im vorhergehenden Link viele weitere interessante Infos, z. B. dass Safran die Augen schützt, die Libido stärkt, beim Abnehmen hilft sowie vor Krebs und Alzheimer bewahrt.

* Safran finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Eine gute Wahl: Heilpflanzen bei Depressionen

Die wissenschaftliche Aufarbeitung der althergebrachten Anwendungen von Johanniskraut und Co. beweist, dass in den traditionellen Heilpflanzen ein bemerkenswertes Potenzial für die moderne Behandlung von Depressionen steckt. Wer an Depressionen leidet, ist also keineswegs auf synthetische Antidepressiva angewiesen, um wieder Freude in sein Leben einkehren zu lassen und die Seele zu kurieren.

Weitere Massnahmen bei Depressionen

Denken Sie auch daran, dass es neben Heilpflanzen noch viele andere Dinge gibt, die Sie tun können, um wieder fröhlich durchs Leben zu wandern: Einen grossen Einfluss hat zunächst die Ernährung, die sich konkret aufs Gemüt und die Botenstoffverteilung im Gehirn auswirkt. Gesunde Ernährung kann die Stimmung heben, während Fertignahrung erwiesenermassen die Stimmung drückt.

Darüber hinaus [kann auch die Zusammensetzung der Darmflora Depressionen begünstigen](#) bzw. den Ausstieg aus Depressionen verhindern, weshalb der gesunde [Aufbau der Darmflora](#) mit Hilfe von Probiotika ebenfalls zu den ganzheitlichen Massnahmen bei Depressionen gehört.

Naturheilkundliche und ganzheitliche Massnahmen, die dabei helfen, den Serotoninspiegel zu erhöhen, haben wir hier vorgestellt: [Serotoninspiegel natürlich erhöhen](#)

5-HTP die Vorstufe von Serotonin

Wie Sie 5-HTP bei Depressionen, aber auch bei Migräne oder Schlafstörungen einsetzen können, lesen Sie hier: [5-HTP - Wirkung, Nebenwirkung und Dosierung](#). 5-HTP ist die direkte Vorstufe von Serotonin, was bedeutet, dass der Organismus daraus sehr schnell Serotonin herstellen kann. 5-HTP ist im Gegensatz zu den üblichen Antidepressiva ein Stoff natürlichen Ursprungs, der aus der Afrikanischen Schwarzbohne gewonnen wird und - bei richtiger Einnahme und Dosierung - nur selten Nebenwirkungen zeigt.

*** 5-HTP finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Weitere Informationen zu Serotonin und wie der Serotoninspiegel auf natürliche Weise beeinflusst werden kann, haben wir hier beschrieben: [Serotonin - Werden Sie zum Meister Ihres Seelenlebens](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Hans-Ulrich Wittchen et al, "Depressive Erkrankungen", Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 51, Robert Koch-Institut, Berlin 2010
- Ramin Mojtabai, "Clinician-identified depression in community settings: concordance with structured-interview diagnoses, Epub, März 2013, (Von Klinikärzten festgestellte Depressionserkrankungen im lokalen Umfeld: Übereinstimmung mit Diagnosen auf Grund strukturierter Interviews)
- Irving Kirsch et al, "Initial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration, PLoS Med, Februar 2008, (Anfänglicher Schweregrad und der Nutzen von Antidepressiva: Daten-Metaanalyse bei der FDA eingereicht)

- Konstantin Ingenkamp, "Depression und Gesellschaft: Zur Erfindung einer Volkskrankheit", transcript Verlag, 2014
- Linde K. et al, "St John`s wort for major depression, Cochrane Database Syst Rev, Oktober 2008, (Johanniskraut bei schweren Depressionen)
- Christina Hucklenbroich, "Die Deutschen nehmen mehr Antidepressiva", Frankfurter Allgemeine, November 2013
- OECD, "Health at a Glance 2013: OECD Indicators, 2013, (Gesundheit 2013 im Überblick : Indikatoren der OECD)
- Thomas Meissner, "Pflanzliche Mittel für die Psyche", Ärzte Zeitung, Februar 2014
- Fiebich BL et al, "Pharmacological studies in an herbal drug combination of St. John`s Wort (Hypericum perforatum) and passion flower (Passiflora incarnata): in vitro and in vivo evidence of synergy between Hypericum and Passiflora in antidepressant pharmacological models, Fitoterapia, April 2011, (Pharmakologische Studien über die Kombination pflanzlicher Arzneimittel mit Johanniskraut (Hypericum perforatum) und Passionsblume (Passiflora incarnata): in vitro und in vivo Hinweise auf die Synergie zwischen Hypericum und Passiflora in pharmakologischen Modellen zu Antidepressiva)
- Karin Kraft, "Mit Melisse und Lavendel gegen Angst und Depression?", NeuroTransmitter, November 2011
- Sarris J et al, "Kava in the treatment of generalized anxiety disorder: a double-blind, randomized, placebo-controlled study, J Clin Psychopharmacol, Oktober 2013, (Kava bei der Behandlung der Generalisierten Angststörung: Eine doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie)
- Lakhan SE, "Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review, Nutr J, Oktober 2010, (Nahrungsergänzungsmittel und Kräutersupplemente gegen Angststörungen und verwandte Leiden: Ein systematischer Review)
- Sorrentino L. et al, "Safety of ethanolic kava extract: Results of a study of chronic toxicity in rats, Phytomedicine. September 2006, (Sicherheit des ethanolischen Kava-Extrakts: Ergebnisse einer Studie über chronische Toxizität bei Ratten)

- Darbinyan V. et al, "Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression, Nord J Psychiatry, Juni 2007, (Klinische Studie über Rhodiola rosea L. Extract SHR-5 bei der Behandlung von milder bis mittelschwerer Depression)
- Gregory S. Kelly, "Rhodiola rosea: A Possible Plant Adaptogen, Altern Med Rev, Juni 2001, (Rhodiola rosea: Ein mögliches pflanzlichen Adaptogen)
- Akhondzadeh S. et al, "Crocus sativus L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial, Phytother Res, Februar 2005, (Crocus sativus L. in der Behandlung von leichten bis mittelschwerer Depression: Eine placebokontrollierte, randomisierte Doppelblindstudie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker