

Safran – Für mehr Spass im Leben!

Safran ist nicht nur ein goldgelb färbendes Gewürz, sondern auch ein hochpotentes Heilmittel. Safran gilt nämlich als natürliches Potenzmittel – sowohl für Männer als auch für Frauen. Gleichzeitig zeigt sich Safran wirkungsvoll bei Depressionen und PMS. Da der Safran überdies stark antioxidative Wirkstoffe enthält, bringt er entzündungshemmende und krebbsfeindliche Eigenschaften mit sich. Als **„kleiner“ Bonus** hilft der appetithemmende Safran beim Abnehmen. Safran ist somit ein echter Geheimtipp für alle, die endlich wieder Spass am Leben haben wollen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 20. August 2019

Stand: 17. October 2019

Safran – Das kostbarste Gewürz der Welt

Der Safran gehört zur Familie der Krokusse (*Crocus sativus*). Er blüht im November zartlila und wächst hauptsächlich im Mittelmeerraum sowie im nahöstlichen Asien (Iran).

Dort wird er millionenfach angebaut, in mühevoller Handarbeit geerntet und dann – in winzigen Mengen abgefüllt – als wertvolles Gewürz verkauft.

Es gibt den Safran gemahlen oder ganz. Kauft man ihn ganz, dann erkennt man auch, aus was der Safran überhaupt besteht: Nicht aus der ganzen Pflanze, auch nicht aus den Samen oder den Blättern, sondern lediglich aus den feinen Stempelfäden der Safranblüte.

Jetzt wird auch klar, warum der Safran das kostbarste Gewürz der Welt ist. Denn für nur 5 Gramm Safran werden um die 800 Safran-Blüten benötigt.

Kein Wunder wird das Gewürz nicht selten unauffällig mit anderen Pflanzenteilen gestreckt. Besonders leicht gelingt das natürlich, wenn der Safran gemahlen wird.

Kauft man die ganzen Safranfäden, ist die Chance höher, auch wirklich nur die Stempelfäden in der Packung vorzufinden.

So entlarven Sie gefälschten Safran

Um herauszufinden, ob Sie gestreckten oder anderweitig gefälschten Safran erstanden haben, gehen Sie folgendermassen vor:

Geben Sie eine kleine Menge Ihres Safranprodukts in warmes Wasser oder warme Milch. Wenn sich die Flüssigkeit nun unverzüglich tiefgelb oder gar bräunlich verfärbt, handelt es sich bei Ihrem "Safran" um eine Fälschung. Echter Safran muss im warmen Wasser oder warmer Milch für mindestens 10 bis 15 Minuten einweichen, bevor sich seine gelbe Farbe in der Flüssigkeit ausbreitet.

Sie können den Safran auch einem Geschmackstest unterziehen. Echter Safran riecht süss, schmeckt aber leicht bitter. Gefälschter Safran hingegen riecht nicht nur süss, sondern schmeckt auch süss.

Echte Safranfäden sollten ferner in Flüssigkeit auch nach einigen Minuten nicht ihre rötliche Farbe verloren haben. Sie färben zwar die Flüssigkeit, behalten selbst aber nach wie vor ihre Farbe. Gefälschte Fäden sind oft schon nach wenigen Minuten blass und farblos.

Sie können Ihren Safran auch in eine Mischung aus Wasser und Natron geben. Färbt sich der Wasser-Natron-Mix gelb, ist es echter Safran. Färbt er sich rötlich oder bräunlich, dann soll es eine Fälschung sein.

Es muss sich jedoch um reinen Safran handeln. Die Tests funktionieren selbstverständlich nicht mit Mischprodukten, wie z. B. safranhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln, die neben Safran noch andere Zutaten enthalten. Letztere können die genannten Tests verfälschen.

Safran – Nur noch selten in der Paella!

Safran verleiht Speisen eine strahlend gelbe Farbe, aber auch ein köstlich-feines Aroma.

Das wohl bekannteste Safran-Gericht ist die spanische Paella (Reispfanne). Aber auch Risotti, Aioli, Mayonnaisen, Eiscreme, Suppen, Kuchen, Torten und vieles andere mehr wird gerne mit Safran noch gelber und noch schöner gemacht.

Da der Safran aber so teuer ist – ein halbes Gramm kostet um die 10 Euro (ca. CHF 13 in der Schweiz) – wird er vielerorts kurzerhand mit künstlichen Lebensmittelfarbstoffen ersetzt.

Und so würzt heute in Spanien kaum noch jemand die Paella mit Safran. Stattdessen kommt Tartrazin (E102) an den Reis – ein Azo-Farbstoff, der als Allergen gilt, Vitaminmangel verstärken und Kinder hyperaktiv machen kann.

Ein schlechter Tausch! Denn Safran hat im Vergleich zu künstlichen Farbstoffen ganz andere Eigenschaften.

Safran färbt nicht nur, er heilt auch.

Denn während Tartrazin aus Teer gewonnen wird und zahlreiche schädliche Nebenwirkungen mit sich bringt, ist Safran eine Heilpflanze von aussergewöhnlicher Kraft.

Heilpflanze Safran

In seinen Heimatländern wird der Safran seit vielen Jahrhunderten für ganz unterschiedliche Zwecke eingesetzt - von Magenschmerzen bis Nierensteinen ist fast jede Krankheit dabei.

Das ist auch nicht weiter verwunderlich, da zu den Hauptwirkungen des Safrans die Entzündungshemmung, Schmerzlinderung und Antioxidation gehören - und gerade diese Eigenschaften sind bei fast allen Erkrankungen und Beschwerden äusserst hilfreich.

Verantwortlich dafür sind die sekundären Pflanzenstoffe im Safran, wie z. B. die Carotinoide. Sie heissen Crocin und Crocetin und sind für die gelbe Farbe des Safrans verantwortlich.

Sie sollen insbesondere die Haut von innen vor Hautkrebs schützen und die Sehfähigkeit verbessern.

Safran schützt und heilt die Augen

Wer beispielsweise aufgrund von täglicher Computerarbeit häufig unter schmerzenden, geröteten oder müden Augen leidet, kann seine Augen mit Safranextrakt vor diesen oft quälenden Erscheinungen schützen.

Dazu nimmt man am besten zwei Mal täglich Safranextrakt gemeinsam mit Curcumin ein (z. B. Curcuperin). Denn Curcumin kann die Wirk-Eigenschaften des Safrans noch ergänzen und verstärken.

Beide Substanzen - Safran und Curcumin - gelten als starke Antioxidantien (Radikalfänger) und Beschützer der Mikrozirkulation (Durchblutung der kleinsten Blutgefässe). Gerade Durchblutungsstörungen gelten jedoch als eine der Hauptursachen vieler Augenkrankheiten, wie z. B. dem grünen Star oder der Makuladegeneration.

So nahmen in einer italienischen Studie, die 2012 im Fachjournal *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* veröffentlicht wurde, 29 Probanden mit Makuladegeneration teil.

Die freiwilligen Testpersonen waren alle zwischen 70 und 75 Jahre alt und erhielten über 15 Monate hinweg täglich 20 mg Safranextrakt.

Im Laufe der Studie besserte sich die Augengesundheit der Probanden beträchtlich.

Man fand zusätzlich zu den oben beschriebenen Wirkmechanismen heraus, dass Safran bzw. das in ihm enthaltene Crocin das Absterben der lichtempfindlichen Zellen in der Netzhaut verhindern kann.

Das andere Safran-Carotinoid namens Crocetin soll hingegen die Sauerstoffverteilung im Blut verbessern und auf diese Weise zu einer optimierten Sauerstoffversorgung der Netzhautzellen führen.

Letztendlich fassten die Forscher ihre Empfehlung folgendermassen zusammen: Eine langfristige Nahrungsergänzung mit Safran bringt eine stabile Verbesserung der Netzhautfunktion mit sich.

Und so wundern auch die Berichte der Patienten nicht, die alle einhellig von einer viel besseren Sicht und damit einer enormen Steigerung ihrer Lebensqualität berichteten.

Allerdings könnte die höhere Lebensqualität sicher auch auf die stimmungsaufhellende Wirkung des Safrans zurückgeführt werden.

Lesen Sie auch unseren Text über: [Nährstoffe für die Augen](#)

Safran - Ein natürliches Antidepressivum

In einer doppelblinden randomisierten Studie von 2006, die im Fachmagazin *Phytomedicine* veröffentlicht wurde, erhielten 40 Testpersonen entweder 30 mg Safran pro Tag oder ein Placebo.

Sie alle waren von leichten bis mittelschweren [Depressionen](#) betroffen.

Nach sechs Wochen ging es der Safran-Gruppe schon bedeutend besser, während die Placebo-Gruppe noch immer stark unter Schwermut und Trübsinn litt.

Nebenwirkungen konnten nach der Safraneinnahme keine beobachtet werden.

Zwei Jahre später führten Wissenschaftler der *University of Tehran*, Iran eine weitere Studie mit Safran durch.

Dieses Mal sollte getestet werden, ob Safran so gut gegen Depressionen wirkt, dass er es mit Fluoxetin, einem der am häufigsten verschriebenen Antidepressiva, aufnehmen kann.

Erneut kamen 40 leicht bis mittelschwer depressive Testpersonen zum Einsatz.

Sie nahmen entweder Fluoxetin oder zwei Mal täglich jeweils eine Kapsel Safran, die 15 mg Safranextrakt mit 300 bis 350 Mikrogramm Safranal enthielt. Safranal ist neben Crocin und Crocetin ein weiterer hochwirksamer sekundärer Pflanzenstoff im Safran.

Nach acht Wochen war klar, dass Safran ähnlich gut antidepressiv wirkte wie das Psychopharmakon Fluoxetin.

Eine amerikanische Meta-Analyse der *University of Jacksonville*, Florida bestätigte im Jahr 2013 diese Erkenntnisse, da Safran eindeutig den [Serotoninspiegel](#) erhöhen kann.

Selbst bei schweren depressiven Störungen – so die Forscher – könne Safran helfen, und zwar im Gegensatz zu herkömmlichen Antidepressiva ohne schädliche Nebenwirkungen auszulösen.

Zu den Nebenwirkungen des oben genannten Fluoxetins gehören unter anderem sexuelle Störungen der unterschiedlichsten Art.

Zwar soll eine Pille Fluoxetin wenige Stunden vor dem geplanten Beischlaf die Ejakulation hinauszögern können, bei mehrwöchiger Fluoxetin-Einnahme jedoch führt das Mittel zum Gegenteil, nämlich zu Erektionsstörungen, einer Minderung der Libido und bei Frauen zu trockenen Vaginalschleimhäuten, was wiederum mit Schmerzen beim Sex einhergeht.

Selbst hier kann Safran helfen!

Safran bringt Potenz und Libido in Schwung

An der Iraner *Tehran University of Medical Sciences* zeigten Forscher, dass Safranextrakt Erektionsstörungen beheben kann – zumindest dann, wenn diese infolge einer Fluoxetin-Einnahme aufgetreten waren.

Die männlichen Probanden nahmen zwei Mal täglich 15 mg Safranextrakt ein. Schon nach vier Wochen erfreuten sich 60 Prozent der Männer einer vollkommen normalen Erektion.

In der Placebogruppe waren es nur 7 Prozent.

Auch bei Frauen verbessert Safran sexuelle Probleme.

Die iranischen Wissenschaftler gaben Frauen, die infolge einer Fluoxetineinnahme unter den oben beschriebenen Symptomen litten (mangelnde Libido, trockene Vaginalschleimhäute und schmerzhafter Sex), täglich 30 mg Safran über vier Wochen hinweg.

Nach dieser Zeit erhöhte sich die Erregbarkeit der Frauen merklich. Die Vaginalschleimhäute bildeten wieder verstärkt Gleitflüssigkeit und Schmerz beim Sex gehörte der Vergangenheit an.

Und wenn eine der Frauen vom PMS – dem prämenstruellen Syndrom – betroffen war, dann konnte dieses vom Safran ebenfalls gelindert werden.

Safran hilft beim PMS

Das prämenstruelle Syndrom zeigt sich meist wenige Tage vor der Regelblutung mit Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen, Brustspannen, Hautunreinheiten, Durchfall etc. und verschwindet spurlos, sobald die Regel einsetzt – bis auf ein Neues im nächsten Zyklus.

Wiederum war es die Teheraner *University of Medical Sciences*, die sich der Thematik annahm und im Jahr 2008 eine entsprechende doppelblinde randomisierte und placebokontrollierte Studie mit Frauen durchführte, die mindestens seit sechs Zyklen vom PMS betroffen waren.

Die Frauen waren 20 bis 45 Jahre alt und wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die Safran-Gruppe erhielt morgens und abends jeweils 15 mg Safran, die Placebo-Gruppe nahm zwei Mal täglich eine wirkstofffreie Kapsel ein.

Schon nach zwei Zyklen konnte in der Safrangruppe eine deutliche Besserung der PMS-Symptome beobachtet werden.

Ob eine dauerhafte Safraneinnahme erforderlich ist, um dem PMS auch dauerhaft Herr zu werden, wurde in der Studie nicht untersucht. Man weiss daher noch nicht,

- ob man nach einer Besserung der Beschwerden den Extrakt absetzen kann,
- ob man nach Einsetzen der Besserung ein oder zwei Zyklen pausieren soll, bis man die Kapseln wieder nimmt (um einen Gewöhnungseffekt zu verhindern) oder
- ob man das Präparat dauerhaft nehmen sollte.

Betroffenen bleibt daher zunächst nichts anderes übrig, als selbst auszutesten, welche Vorgehensweise für sie persönlich ideal ist.

Die japanische *Nara University of Education* konnte überdies zeigen, dass bereits das Einatmen von Safranduft über 20 Minuten hinweg beim PMS und anderen Menstruationsunregelmässigkeiten hilfreich sein kann.

In der betreffenden Studie entdeckte man, dass sich der Safranduft merklich auf den Hormonspiegel der Frauen auswirkte und diesen heilsam beeinflussen konnte.

Gerade vor der Menstruation kämpfen viele Frauen im Rahmen des PMS mit einer plötzlichen Gewichtszunahme, meist infolge von Wassereinlagerungen.

Wie wir gesehen haben, schreitet der Safran hier lindernd ein.

Liegt nun aus anderen Gründen ein Übergewicht vor, dann ist der Safran glücklicherweise nicht weniger hilfreich.

Während also viele Antidepressiva geradewegs zu einer ungewollten Gewichtszunahme führen, wirkt der Safran antidepressiv und hilft gleichzeitig dabei, überflüssiges Gewicht abzubauen.

Safran – Das sanfte Schlankheitsmittel

Safran sorgt mit einem wirksamen Drei-Punkte-System für eine dauerhaft schlanke Linie:

1. Safran verstärkt das Sättigungsgefühl.
2. Safran hemmt den Appetit – insbesondere auf süsse Snacks.
3. Safran verringert auf diese Weise automatisch die Zahl der Zwischenmahlzeiten.

All das geschieht nicht zuletzt deshalb, weil der Safran - wie Sie oben bei des Safrans antidepressiver Wirkung gelesen haben - den Serotoninspiegel anhebt. Serotonin jedoch führt zu einem zufriedenen, ausgeglichenen Gefühl und macht überdies satt.

Die Ergebnisse einer diesbezüglichen französischen Studie wurden im Mai 2010 im Fachmagazin *Nutrition Research* veröffentlicht.

60 übergewichtige Frauen stellten sich als Testpersonen zur Verfügung und nahmen über acht Wochen hinweg zwei Kapseln mit insgesamt ca. 175 mg Safranextrakt oder zwei Placebo-Kapseln ein.

Die Kalorienaufnahme wurde während des Studienverlaufs in keiner Weise beschränkt. Die Frauen konnten also essen wie bisher.

Nach acht Wochen hatten die Safran-Frauen deutlich mehr Gewicht abgenommen als die Placebo-Gruppe. Auch hatten sie längst nicht mehr so oft Lust auf einen Snack als zuvor, während die Placebo-Gruppe weiterhin häufig snackte.

Und das mit einem Safranextrakt, der lediglich einen Safranal-Gehalt von nur etwa 0,3 Prozent aufwies! Inzwischen gibt es Safranextrakt-Kapseln mit mindestens 2 Prozent, die in Sachen Gewichtsabnahme dann natürlich auch wirksamer sind.

Nebenwirkungen wurden in der französischen Studie keine beobachtet, und die Forscher empfehlen die Einnahme von Safranextrakt am besten begleitend zu einer Ernährungsumstellung, da dann die Gewichtsabnahme noch deutlicher und leichter vonstatten gehe.

Während nun andere Schlankheitsmittel oder sogar manche Diäten zu Verdauungsproblemen führen können und die Leber belasten, wirkt auch hier der Safran vollkommen gegenteilig.

Lesen Sie dazu auch: [Lebensmittel zum abnehmen](#)

Safran - Exzellentes Magen- und Lebermittel

Safran gilt gar als hervorragendes Magenmittel, er unterstützt die Verdauung, hilft bei Blähungen sowie gegen Sodbrennen und seine Bitterstoffe pflegen die Leber.

In Tiermodellen konnte man beobachten, dass Safran bzw. das aus ihm stammende Crocetin insbesondere die Leberzellen vor oxidativen Schäden durch z. B. freie Radikale schützt.

Es kann ferner die lebergiftige Wirkung von Schimmelpilzgiften (Aflatoxinen) unterdrücken und somit die Leber vor entsprechenden Schäden bewahren.

Eine gesunde Verdauung sowie eine leistungsfähige Leber sind mit die zwei wichtigsten Garanten für einen umfassenden Krebschutz.

Daher wundert es nicht, dass Safran immer häufiger in ersten Studien zur Krebsbekämpfung eingesetzt wird.

Safran gegen Krebs

Vor allem in den letzten fünf Jahren wurde verstärkt die krebsfeindliche Wirkung des Safrans untersucht.

Zumeist werden hier jedoch die isolierten sekundären Pflanzenstoffe des Safrans hochdosiert eingesetzt, insbesondere das Crocetin.

Es soll Tumore verkleinern und Tumorneubildungen verhindern helfen.

Neben Krebs sind Demenzerkrankungen jene Beschwerden, die wir Menschen am meisten fürchten.

Mehrere Studien zeigen jedoch, dass Safran die kognitiven Fähigkeiten verbessern und sogar bei bestehender Alzheimer Krankheit zu einer Linderung der Symptome führen kann.

Safran – Mit voller Kraft gegen Alzheimer

Schon 2004 schrieb Mario Giaccio vom *Dipartimento di Scienza* aus Pescara/Italien im Fachmagazin *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* über die fantastischen Wirkungen des Safran-Carotinoids Crocetin.

Teilweise erwähnten wir diese bereits weiter oben, z. B. bei den heilsamen Effekten des Safrans auf die Augen. Doch halten diese safrantypischen Wirkmechanismen auch für die Gesundheit des Gehirns grossartige Vorteile bereit:

So verstärkt Crocetin bekanntlich die Sauerstoffverteilung im Blut. Auch erhöht es den Sauerstofftransport in den Alveolen (Lungenbläschen) und verbessert somit die Sauerstoffsättigung der Lungen.

Infolgedessen wird natürlich auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns und vieler anderer Körperregionen durch den Safran massiv verbessert.

Mindestens zwei konkrete klinische Studien zeigen dann auch bereits, dass Safran bei milder bis mittelschwerer Alzheimer Krankheit Besserung bringen kann.

Beide Studien stammen aus dem Jahr 2010 und wurden von der Iraner *Tehran University of Medical Sciences* durchgeführt.

Eine Studie dauerte 22 Wochen, die andere 16 Wochen.

In der 22-Wochen-Studie erhielten die an Alzheimer erkrankten Probanden (55 Jahre und älter) entweder zwei Mal täglich je 15 mg Safran oder zwei Mal täglich je 5 mg Donepezil (ein Medikament, das bei leichter bis mittelschwerer Demenz eingesetzt wird).

Nach Ablauf der Studie stellten die Wissenschaftler fest, dass Safran zu denselben Erfolgen wie Donepezil führte - mit dem "kleinen" Unterschied, dass die Donepezil-Gruppe häufig unter der Nebenwirkung Erbrechen litt.

In der kürzeren Studie erhielt die Safran-Gruppe wiederum die übliche Safran-Dosis. Zum Vergleich gab es dieses Mal jedoch eine Placebo-Gruppe.

Die Safran-Gruppe zeigte nach 16 Wochen ein signifikant besseres Ergebnis bei der Untersuchung der kognitiven Funktionen als die Placebo-Gruppe.

Nebenwirkungen gab es keine.

Die Forscher teilten infolgedessen mit:

"Safran ist sowohl sicher als auch wirksam bei leichten bis mittelschweren Formen der Alzheimer Krankheit."

Wer - wie der Safran - schwere Krankheiten wie Krebs, Depressionen und Alzheimer nicht fürchtet, kann natürlich auch für leichtere Probleme eine Lösung darstellen, z. B. für Husten oder Zahnfleischbeschwerden.

Safran als Hausmittel gegen Alltagsbeschwerden

Gegen Husten und sogar bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und Keuchhusten wird der schleimlösende und entzündungshemmende Safran in seinen Heimatländern in Form von Safranmilch getrunken.

Safranmilch kann nach herkömmlicher Rezeptur mit Tiermilch zubereitet werden oder aber natürlich genauso - und meist viel besser verträglich - mit einer pflanzlichen Milch (Reis-, Mandel- oder Hafermilch):

Safranmilch gegen Husten

Die traditionelle Safranmilch wird mit 0,1 g Safran (5 - 8 Safranfäden) pro halbem Liter Milch zubereitet.

Man kann die Milch noch mit Zimt, Nelken, Vanille und/oder Kardamom würzen, wenn man möchte.

Dann wird die Milch kurz aufgekocht (es genügt, wenn die Milch ein paar Minuten dampft). Anschliessend lässt man sie etwas abkühlen und trinkt die Safranmilch mit ein wenig Honig, Kokosblütenzucker oder Ahornsirup gesüsst.

Safran bei Zahnfleischproblemen

Bei entzündetem Zahnfleisch, Aphthen oder Wundstellen im Mundbereich kann man den Safran ebenfalls nutzen.

Dazu wird Safranpulver oder Safranextrakt (Kapsel öffnen) einfach auf die entzündeten Stellen aufgetragen und sanft einmassiert.

Um das Auftragen zu erleichtern, kann das Pulver auch zuvor mit Bio-Kokosöl vermischt werden.

Safran-Überdosis vermeiden

Safran wird übrigens nicht nur deshalb in sehr kleinen Mengen verwendet, weil er so teuer ist, sondern weil höhere Dosen einfach nicht empfehlenswert sind.

"Viel hilft viel" ist bei Safran also keineswegs angebracht.

Im Essen wird man den Safran automatisch wohldosiert verwenden, da bei zu grosszügigem Einsatz die Bitterstoffe des Safrans zu sehr in den Vordergrund treten würden.

Nimmt man Safranextrakt jedoch als Nahrungsergänzungsmittel, sollte man es nie willkürlich höher dosieren, sondern stets die Anwendungsempfehlung des Herstellers befolgen.

Denn wie bei vielen Heilpflanzen üblich, kann eine Überdosis zu unerwünschten Symptomen führen. Dazu gehören Schwindel, Übelkeit, Durchfall und Kopfschmerzen.

Wir freuen uns, Ihnen mit dem Safran ein derart vielseitiges und nebenwirkungsfreies Naturheilmittel präsentieren zu können und wünschen Ihnen beste Gesundheit sowie guten Appetit mit dem Safran :-)

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Tony Isaacs, "The golden spice saffron has golden health benefits too", Natural News. December 2010, (Das goldene Gewürz Safran hat auch "goldene" Vorteile für die Gesundheit)
- Falsini B. et al., "A Longitudinal Follow-Up Study of Saffron Supplementation in Early Age-Related Macular Degeneration: Sustained Benefits to Central Retinal Function", Juli 2012, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, (Eine anschließende Longitudinalstudie über die Nahrungsergänzung mit Safran bei Makuladegeneration im frühen Stadium: Nachhaltiger Nutzen für die Funktion der zentralen Netzhaut)
- Hausenblas, Heather Ann et al. "Saffron (*Crocus sativus* L.) and major depressive disorder: a meta-analysis of randomized clinical trials." *Journal of integrative medicine* 11.6 (2013): 377-383. (Safran und schwere depressive Störungen: Eine Meta-Analyse randomisierter klinischer Studien)
- Noorbala, A. A. et al. "Hydro-alcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial." *Journal of ethnopharmacology* 97.2 (2005): 281-284. (Hydroalkoholischer Safranextrakt versus Fluoxetin in der Therapie von milder bis moderater Depression: Eine doppelblinde randomisierte Pilotstudie)
- Srivastava R. et al., "Crocus sativus L.: A comprehensive review", *Pharmacogn Rev.* 2010 Jul-Dec; 4(8): 2002-2008. (Safran: Eine umfangreiche Übersichtsarbeit)
- Modabbernia, Amirhossein, et al. "Effect of saffron on fluoxetine-induced sexual impairment in men: randomized double-blind placebo-controlled trial." *Psychopharmacology* 223.4 (2012): 381-388. (Wirkung von Safran auf fluoxetinbedingte sexuelle Störung bei Männern: randomisierte doppelblinde placebokontrollierte Studie)
- Kashani, Ladan, et al. "Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo controlled study." *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* 28.1 (2013): 54-60. (Safran in der Therapie von fluoxetinbedingter Sexualstörung bei Frauen: Eine randomisierte doppelblinde placebokontrollierte Studie)
- Agha Hosseini, M., et al. "Crocus sativus L. (saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: a double blind, randomised and placebo controlled trial." *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology* 115.4 (2008): 515-519. (Safran in der Therapie des PMS: Eine randomisierte doppelblinde placebokontrollierte Studie)
- Fukui, Hajime, Kumiko Toyoshima, and Ryoichi Komaki. "Psychological and neuroendocrinological effects of odor of saffron (*Crocus sativus*)." *Phytomedicine* 18.8 (2011): 726-730. (Psychologische und neuroendokrinologische Auswirkungen von Safranduft)
- Kianbakht, S., and A. Ghazavi. "Immunomodulatory Effects of Saffron: A Randomized Double Blind Placebo Controlled Clinical Trial." *Phytotherapy Research* 25.12 (2011): 1801-1805. (Immunmodulatorische Wirkungen von Safran: Eine randomisierte doppelblinde placebokontrollierte Studie)
- Akhondzadeh, Shahin, et al. "A 22-week, multicenter, randomized, double-blind

controlled trial of *Crocus sativus* in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease. "Psychopharmacology 207.4 (2010): 637-643. (Eine 22 wöchige, randomisierte doppelblinde placebokontrollierte multizentrische Studie mit Safran in der Therapie von mildem bis moderatem Alzheimer)

- Akhondzadeh, S., et al. "Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16 week, randomized and placebo controlled trial." *Journal of clinical pharmacy and therapeutics* 35.5 (2010): 581-588. (Safran in der Behandlung von Patienten mit mildem bis moderatem Alzheimer: Eine 16-wöchige randomisierte placebokontrollierte Studie)
- Gout, Bernard, Cdric Bourges, and Sverine Paineau-Dubreuil. "Satiereal, a< i> Crocus sativus L extract, reduces snacking and increases satiety in a randomized placebo-controlled study of mildly overweight, healthy women." *Nutrition research* 30.5 (2010): 305-313. (Safranextrakt reduziert den Verzehr von Snacks und erhöht das Sättigungsgefühl in einer randomisierten placebokontrollierten Studie von leicht übergewichtigen gesunden Frauen)
- Giaccio, Mario. "Crocetin from saffron: an active component of an ancient spice." *Critical reviews in food science and nutrition* 44.3 (2004): 155-172. (aus Safran: Ein aktiver Bestandteil eines alten Gewürzes)
- Moghaddasi, Mohammad Sharrif. "Saffron chemicals and medicine usage." *J Med Plants Res* 4.6 (2010): 427-430. (Substanzen aus Safran und medizinischer Nutzen)
- Melnyk, John P., Sunan Wang, and Massimo F. Marcone. "Chemical and biological properties of the world`s most expensive spice: Saffron." *Food Research International* 43.8 (2010): 1981-1989. (Chemische und biologische Eigenschaften des weltteuersten Gewürzes: Safran)
- Saffron. Rxlist.com.
- Jagadeeswaran R et al., "In vitro studies on the selective cytotoxic effect of crocetin and quercetin", *Fitoterapia*, August 2000, (In vitro Studien zur selektiven zytotoxischen Wirkung von Crocetin und Quercetin)
- Hosseinzadeh H et al., "See comment in PubMed Commons below Evaluation of the antitussive effect of stigma and petals of saffron (*Crocus sativus*) and its components, safranal and crocin in guinea pigs", *Fitoterapia*, September 2006, 77(6):446-8. Epub 2006 May 24, (Beurteilung der Anti-Husten-Wirkung von Safran und seinen Inhaltsstoffen, Safranal und Crocin bei Meerschweinchen)
- Dhar A et al., Crocetin inhibits hedgehog signaling to inhibit pancreatic cancer stem cells, *Oncotarget*, August 2015, (Crocetinsäure hemmt Hedgehog Signalweg und hemmt damit Pankreaskrebsstammzellen)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/safran.html>