

Licht für die Seele

Die sogenannte Winterdepression beginnt für viele Menschen mit den trüben und kalten Novembertagen. Es sind viele subtile Anzeichen, die auf eine Verstimmung hinweisen. Bei leichten oder mittelschweren Fällen hilft Johanniskraut als überaus bewährtes und sicheres Mittel, wieder Farbe in den Alltag zu bringen.

Die Tage werden kürzer, die goldenen Herbstfarben verblassen, an den Häusern und in den Gärten sind die Blumen verschwunden und Kontakte mit anderen Menschen werden spärlicher. Für viele beginnt im November eine lichtarme und auch psychologisch kühlere Zeit. Stimmungsschwankungen und Lustlosigkeit sind Vorboten einer sogenannten Winterdepression.

Verstimmung hat viele Gesichter

Der Ausdruck Depression tönt sehr negativ und weckt das Bild vom «heulenden Elend». Eine depressive Verstimmung meldet sich jedoch subtiler mit einer Vielzahl von emotionalen, geistigen oder körperlichen Anzeichen. Emotional sind Antriebslosigkeit und Reizbarkeit, geistig Konzentrationsschwierigkeiten und grübelnde Ratlosigkeit typische Symptome. Körperlich zeigen sich Appetitlosigkeit, Schlafstörungen oder diffuse Schmerzen.

Gut untersuchte Pflanze

Johanniskraut (lateinisch *Hypericum perforatum*) ist die heute wohl bestuntersuchte Pflanze. Einzelne Präparate wurden inzwischen an über zehn Millionen Patienten klinisch getestet. Es ist das einzige pflanzliche Antidepressivum, welches bei leichten bis mittelschweren Fällen zugelassen ist. Die

Wirksamkeit ist hierbei den synthetischen Antidepressiva ebenbürtig. Dies wurde in mehreren Studien nachgewiesen.

Der Name Johanniskraut leitet sich vom Beginn der Blütezeit der Pflanze um den Johannistag am 24. Juni ab. Bildlich gesprochen vermögen die leuchtend gelben Blüten Licht ins Winterdunkel zu bringen.

Zwei Wochen bis zur Wirkung

Bis zu einer spürbaren Wirkung müssen Johanniskrautpräparate mindestens zwei Wochen lang regelmässig eingenommen werden. Dies gilt übrigens ebenso für alle anderen Antidepressiva. Eine Therapie wird über sechs bis acht Wochen empfohlen. Unter Johanniskraut verbessert sich ebenfalls die Schlafqualität, insbesondere die Tiefschlafphase. Ein durchaus wünschenswerter Nebeneffekt, zudem ohne Schläfrigkeit tagsüber.

BEAT INNIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH

Gute Verträglichkeit

Während chemische Antidepressiva mit vielen Nebenwirkungen behaftet sind (Müdigkeit, Mundtrockenheit, Sehstörungen, Verstopfung, Gewichtsveränderungen) sind Johanniskrautpräparate viel besser verträglich. Dies fördert die regelmässige Einnahme und damit eine erfolgversprechende Wirkung. Einzig hellhäutige Patienten müssen intensive Sonnenbestrahlung während der Einnahme vermeiden, da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht und die Neigung zu Hautreaktionen verstärkt.

BI

Vorsicht, Wechselwirkungen

Während früher pflanzliche Mittel nach dem Motto «von allem ein bisschen» zusammengesetzt wurden, arbeitet man heute mit hoch dosierten Extrakten einzelner Pflanzen. Die konzentrierten Stoffe können die Wirkung anderer, teilweise lebenswichtiger Medikamente beeinflussen. Auf jeden Fall ist eine Fachperson zu konsultieren, wenn folgende Medikamente eingenommen werden:

- blutverdünnende Medikamente

(Marcoumar®, Sintrom®)

- Herzmittel (Digoxin-Präparate)
- andere Antidepressiva
- Medikamente nach Transplantationen (Sandimmun®)
- Aids-Therapien
- Antibaby-Pille

Der Einfluss auf die Sicherheit der Pille ist umstritten. Bekannt ist das Auftreten von Zwischenblutungen. Bei niedrigdosierten Pillen ist eine zusätzliche Verhütungsmethode zu prüfen.

BI