



Johanniskraut gegen depressive Stimmung

Depressive Verstimmungen und manch seelisches Tief, diese beiden Probleme sind gerade in der schönen Jahreszeit mehr verbreitet, als man denkt. Man schätzt, dass 20 Prozent der Bevölkerung mehr oder minder oft darunter leiden. In den meisten Fällen sind es Frauen zwischen 20 und 60 Jahren. Im Vergleich zu schweren Depressionen, die unbedingt in die Hand des Arztes, Psychiaters, Neurologen oder Psychotherapeuten gehören, handelt es sich bei den depressiven Verstimmungen um eine momentane Befindlichkeitsstörung mit Chancen zur Besserung. Meist wird der Zustand durch ein Ereignis, ein Problem oder durch Mitmenschen ausgelöst. Dahinter stecken oft Geldprobleme, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Angst vor der Zukunft.

Oft greifen Frauen und Männer, die darunter leiden, zum Alkohol oder zu starken Medikamenten mit erheblichen Nebenwirkungen, ohne einen Arzt zu fragen. Nun haben Wissenschaftler ein uraltes Heilkräut als Superwaffe gegen depressive Belastungen wieder entdeckt: das Johanniskraut. Man schätzt es schon in der Antike und im Mittelalter. Man nannte es damals „Sonnenschein für die Seele“. Jetzt haben wissenschaftliche Studien die traditionelle Überlieferung nicht nur bestätigt, sondern sogar übertroffen. Man weiß nunmehr: Das Johanniskrautextrakt in seiner natürlichen Wirkstoffkombination Kira mit dem Hauptwirkstoff Hypericin und vielen anderen Substanzen ist die ideale Lösung gegen Ängste und seelische Verstimmungen. Die jüngste und spektakulärste Studie hat Prof. Dr. Helmut Woelk, ärztlicher Direktor am Akademischen Landeskrankenhaus der Universität Gießen durchgeführt. Vier Wochen lang wurden Patienten mit Depressionen mit Johanniskrautdragees versorgt. Ihre Situation verbesserte sich ohne Nebenwirkungen bis zu 75 Prozent. Dies und andere Untersuchungen waren mit ausschlaggebend, dass das Bundesgesundheitsamt das Johanniskraut in seiner Wirkung gegen depressive Zustände voll bestätigt. Die Hauptwirkstoffe Hypericin und Kira aus Johanniskraut bieten daher Millionen Menschen neue Behandlungsmöglichkeiten.

Allerdings sollte man nach neuesten Erkenntnissen Johanniskrautpräparate nie zusammen mit blutverdünnenden Arzneien einnehmen!

Alle Studien haben eindeutig ergeben: Die regelmäßige Einnahme von Johanniskrautdragees macht nicht süchtig und beeinträchtigt nicht die Fahrtüchtigkeit am Steuer eines Autos, wie das ja bei manchen Psychopharmaka der Fall sein kann. Der einzige Nachteil, der beobachtet wurde: Sehr hellhäutige Menschen können vorübergehend lichtüberempfindlich werden (Sonnenbrandgefahr).

