



Mit Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) gegen Depressionen



Um den Namen des Johanniskrautes ranken sich viele Mythen und Legenden. So ließ Herodes die Zunge des Johannes mit Nadeln durchstechen (*perforieren*), die perforiert erscheinenden Blätter erinnern daran. Aus dem tropfenden Blut soll die Pflanze entstanden sein. Aber auch der Blütebeginn (Sommersonnenwende/ Johannistag am 24. Juni) führten zur Namensgebung. Reibt man die Blütenblätter des Johanniskrautes zwischen den Fingern, verfärben diese sich rot, was sicherlich auch zur Mythenbildung oder Bedeutung in Hexenprozessen beitrug.

Das Johanniskraut gehört zu den wissenschaftlich am besten untersuchten und am meisten verkauften Heilpflanzen. Neben seiner Wirkung durch Gerbstoffe gegen Durchfallerkrankungen wird Johanniskraut heute hauptsächlich bei leichten und mittelschweren Depressionsleiden angewendet. Hierbei geht man davon aus, dass seine Wirkung auf dem Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe beruht. Ähnlich wie schulmedizinische Antidepressiva wirkt Johanniskraut auf

verschiedene Neurotransmitter wie Serotonin. Ein Cochrane Review mit 37 randomisierten, doppelblinden Studien zeigte die Überlegenheit von Johanniskrautpräparaten gegenüber Placebo und gleiche Wirksamkeit gegenüber Standardantidepressiva. Hierfür ist aber die Einnahme von mindestens 900 mg/Tag des Johanniskrautextraktes erforderlich. Wie bei schulmedizinischen Antidepressiva setzt die volle Wirkung des Präparates erst nach mehreren Wochen ein.

Nach Beschluss des gemeinsamen Bundesausschusses ist Johanniskraut bei leichten und mittelschweren Depressionsleiden auf Kassenrezept verschreibbar, wobei bei schweren Depressionen man nach wie vor unbedingt auf schulmedizinische Präparate zurückgreifen sollte. Im Gegensatz zu den klassischen (tricyclischen) Antidepressiva führt seine Einnahme aber nicht zu einer Gewichtszunahme. Bei insgesamt guter Verträglichkeit gehören zu den häufigsten Nebenwirkungen Hautprobleme durch Lichtzufuhr (Photosensibilität) und Verstärkung der Monatsblutung.

Auf keinen Fall aber sollten Johanniskrautextrakte zusammen mit Chemotherapeutika und anderen Antidepressiva eingenommen werden. Auch mit vielen anderen Medikamenten bestehen Wechselwirkungen. Trotz Rezeptfreiheit sollte jeder Patient deswegen vor der ersten Einnahme des Johanniskrautes mit seinem naturheilkundigen Arzt Rücksprache nehmen.

Dr. med. Dietmar Katholnigg
Facharzt für Innere Medizin
Arzt für Naturheilverfahren
Arzt für Ernährungsmedizin
-Hausarzt-
Dahlener Straße 131 – 133
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166-934094