

Johanniskraut - Die Sonne unserer Seele

Johanniskraut hat nachweisbar stimmungsaufhellende Wirkung

Kaum werden die Nächte länger, die Tage kürzer und die Sonnenstrahlen flacher, leiden viele Personen an Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit bis hin zu einer depressiven Verstimmung. Freilich ist nicht jede Niedergeschlagenheit eine depressive Verstimmung und nicht jede depressive Verstimmung braucht eine medikamentöse Behandlung. Aber in vielen Fällen können milde pflanzliche Präparate Erleichterung bringen und den Weg aus dem Tal heraus finden helfen.

Diese Präparate enthalten vorallem Extrakte einer Pflanze: **Johanniskraut**. Der Hauptwirkstoff des verwendeten Extraktes ist das **Hypericin**, dem auch die antidepressive Wirkung zugesprochen wird. Johanniskrautextrakt führt zu einer Erhöhung des **Botenstoffes Serotonin** im Gehirn. Jedoch muß dieser Extrakt ziemlich hoch dosiert werden, was mit Johanniskrauttee und frei verkäuflichen Präparaten nicht zu erreichen ist. Informieren Sie sich deshalb in der Apotheke über entsprechende Johanniskrautzubereitungen.

Eine häufig unerwünschte Nebenwirkung des Johanniskrautextraktes scheint bei Niedergeschlagenheit und depressiver Verstimmung von Nutzen zu sein und so quasi von der Natur wohl überlegt. Bei der längeren Einnahme tritt häufig eine gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht und UV-Strahlen ein.

Da Verstimmungen und Depressionen aber häufig im Zusammenhang mit einem Lichtmangel gebracht wird, wie er in der kalten Jahreszeit auftritt und damit einhergehenden Störung der **Melatonin-Produktion**, scheint die Lichtempfindlichkeit der Haut diese Störung zu kompensieren.

Obwohl Johanniskrautpräparate sehr gut verträglich sind, können sie, speziell bei hohen Dosierungen auch Nebenwirkungen entwickeln. Die gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht ist im Winter von Vorteil, kann aber im Sommer zu einer **phototoxischen Reaktion** der Haut führen (starker Sonnenbrand). Somit sollten Solarien und intensives Sonnenbaden, auch im Winter, gemieden werden. Weiters können Magen-Darm Beschwerden, Kopfschmerzen und Müdigkeit auftreten.

Bei der Einnahme von Johanniskraut ist auch auf einige Wechselwirkungen hinzuweisen: Vorallem Medikamente, die über das Abbauenzym **Cytochrom P450** in der Leber abgebaut werden, sind zu nennen z.B. Hormone (Antibaby-Pille), manche Antibiotika und Antidepressiva, Herzglycoside, Blutverdünnungsmittel, Antiepileptika und manche Schlafmittel uvm.

Tipps vom Apotheker:

- mit dem Hausarzt besprechen ob Johanniskraut zur Behandlung in Frage kommt
- hoch dosierte und standartisierte Johanniskrautextrakte einnehmen
- längere Zeit einnehmen (Johanniskraut braucht ca. 10 Tage bis zur vollen Wirkung)
- Solarien meiden, wenn nötig Tageslichtbestrahlung
- bei Einnahme von mehreren Medikamenten Wechselwirkungen beachten