

Depression

Hilft Johanniskraut gegen Depressionen?

Bei einer Depression gibt es verschiedene Möglichkeiten der Behandlung. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Antidepressiva. Vielleicht überlegen Sie auch, zu einem pflanzlichen Stimmungsaufheller zu greifen. Eine bekannte Arzneipflanze ist Johanniskraut. Bevor Sie sich dafür entscheiden, sollten Sie die Vor- und Nachteile kennen.

Was ist Johanniskraut?

Johanniskraut ist eine Pflanze mit gelben Blüten. Man weiß, dass Johanniskraut verschiedene Wirkstoffe enthält. Einige von ihnen wirken auch gegen Depressionen.

Ist Johanniskraut wirksam?

Zwei zusammenfassende Auswertungen vieler Studien zur Wirksamkeit von Johanniskraut erbrachten folgende Ergebnisse:

- Johanniskraut kann bei einer leichten oder mittelschweren Depression besser gegen die Beschwerden helfen als ein Scheinmedikament, ein sogenanntes Placebo.
- Vermutlich wirkt Johanniskraut ähnlich gut bei weniger schweren Depressionen wie Antidepressiva.

Kann es Nebenwirkungen geben?

Mögliche Nebenwirkungen von Johanniskraut sind vor allem Empfindlichkeit auf Sonnenlicht, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit und Unruhe.

Einige Studien deuten darauf hin, dass die pflanzliche Arznei weniger Nebenwirkungen hat als Antidepressiva. Allerdings sind die meisten Untersuchungen dazu nicht sehr aussagekräftig.

Vorsicht vor Wechselwirkungen

Johanniskraut kann die Wirkung anderer Medikamente abschwächen. Fachleute sprechen in diesen Fällen von Wechselwirkungen. Daher sollten Sie Präparate mit Johanniskraut – auch wenn sie frei verkäuflich sind – nie ohne ärztliche Absprache einnehmen.

Hier sind die häufigsten Medikamente, die sich mit Johanniskraut nicht vertragen:

- bestimmte Antidepressiva, zum Beispiel die Wirkstoffe Amitriptylin oder Nortriptylin



© Printemps – stock.adobe.com

- bestimmte Medikamente gegen hohe Blutfettwerte
- Blutverdünner
- Medikamente gegen Epilepsie
- einige Arzneistoffe zur Chemotherapie bei Krebs
- Arzneimittel gegen Viren, die bei Lebererkrankungen eingesetzt werden
- Anti-Baby-Pille: Wenn Sie die „Pille“ nehmen, sollten Sie zusätzliche Verhütungsmittel nutzen.

Drogerie, Supermarkt oder Apotheke?

Johanniskraut kann man auch in Drogerien und Supermärkten kaufen, zum Beispiel als Kapsel oder Tee. Doch welche und wie viele Wirkstoffe in den Mitteln enthalten sind, ist sehr unterschiedlich. Deshalb kann man nicht generell sagen, ob diese Produkte wirksam sind und welche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sie hervorrufen können. Demgegenüber gibt es Präparate aus der Apotheke, die als Arzneimittel zugelassen sind. Bei ihnen ist genau festgelegt, welche Wirkstoffe enthalten sind und wie hoch sie dosiert sind. In Ihrer Apotheke können Sie sich dazu und zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen beraten lassen.

Was sagen Fachleute?

Fachleute empfehlen Johanniskraut nur bei einer leichten oder mittelschweren Depression. Dann kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen ein solches Mittel als ersten Behandlungsversuch anbieten. Wichtig: Sie sollten nur ein Johanniskraut-Präparat nehmen, das als Arzneimittel zugelassen ist. Und prüfen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder den Mitarbeitenden in Ihrer Apotheke, ob es sich mit anderen Medikamenten verträglich ist, die Sie einnehmen. Besprechen Sie gemeinsam, ob irgendwelche Therapien angepasst werden müssen.

Empfehlung: Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Johanniskraut in Ihrem Fall empfehlenswert ist und ob es sich mit Ihren anderen Medikamenten verträglich ist. Auch in Ihrer Apotheke berät man Sie gern.