

Safran

Kaum ein Gewürz ist so geheimnisvoll und edel wie Safran (*Crocus sativus*). Sein Aroma erinnert an Honig und Moschus, ist langanhaltend und hat eine blumig-erdige Note, die auch leicht scharf sein kann. Das teuerste Gewürz der Welt hat schon bei niedriger Dosierung einen unvergleichlich intensiven Geschmack und verleiht Gerichten ein leuchtendes Gelb. Aufgrund seines hohen Preises ist es selbst für Spitzenköche eine Ehre, mit Safran kochen zu dürfen. In der Geschichte wurde jedoch nicht immer besonders sparsam mit diesem Gewürz umgegangen: In der Mythologie der Griechen wird beschrieben, dass sich bereits Zeus auf einem Bett aus Safran niederlegte. Ob dies schon aus dem Wissen heraus geschah, dass Safran nicht nur heilende, sondern auch die Potenz fördernde Kräfte hat, ist nicht überliefert. Vermutlich liegt der Zusammenhang hier

darin, dass Safran bereits seinerzeit als Luxusgut galt. In früheren Zeiten war es sogar Brauch, den Hochzeitschleier in Safran einzufärben, so dass dieser in einem leuchtenden Gelb erstrahlte. Dies versprach nicht nur ein langes und gesundes Leben, vielmehr erhofften sich die Menschen hiervon auch Potenz und Gebärfähigkeit.

Doch was ist Safran überhaupt und warum ist er so teuer? Safran ist eine Krokusart, genauer gesagt *Crocus sativus*, der nicht mit unseren Herbstzeitlosen verwandt ist. Was den Safran von allen anderen Krokusarten unterscheidet, sind die drei weit über das normale Maß hinaus vergrößerten, rot-orange gefärbten Narbenäste des Griffels, bei denen merkwürdiger Weise der Verlust der Fähigkeit zur generativen Vermehrung besteht. Diese Narben sind das Ausgangsmaterial für die Safrandroge. Der Safran benötigt bestimmte klimatische Bedingungen, um wachsen zu können: nicht zu feucht, nicht zu kalt, nicht zu heiß. Das Aufwändige daran ist,

dass man für die Herstellung von einem Kilogramm Safran bis zu 200.000 Krokusblüten benötigt. Und die Ernte ist sehr aufwändig und erfolgt komplett in Handarbeit: Safran sind die Stempelfäden von Krokusblüten. Dabei besitzt jede Blüte drei dieser Fäden, die von Hand gezupft, anschließend schonend getrocknet und ganz,



Foto: © New Africa – Adobe Stock

teils auch gemahlen in den Gewürzhandel kommen. Heute wird Safran im Iran, Kaschmir und im Mittelmeerraum – Spanien, Südfrankreich, Griechenland, Marokko, Italien, Türkei aber auch in der Schweiz und Österreich angebaut und geerntet. Der Iran steht beim weltweiten Safranertrag von zurzeit etwa 200 Tonnen an erster Stelle, über 80 Prozent der gesamten Weltproduktion stammen gegenwärtig aus diesem Land.

Safran wird gerne zum Kochen und Backen in der Küche verwendet. Weniger bekannt ist der medizinische Nutzen von Safran.

Bereits in der Antike wurde Safran für die Gesundheit verwendet. In der traditionellen chinesischen Medizin und im indischen Ayurveda wird Safran seit 2000 Jahren genutzt. In der Naturheilkunde wurde Safran bisher hauptsächlich wegen seiner kardiovaskulären, schmerzstillenden und entzündungshemmenden Effekte eingesetzt. Zudem hat Safran günstige Wirkungen auf das Magen-Darm-System und auch die Behandlung von Augen- und Hauterkrankungen mit Safran hat Tradition. In den letzten Jahren wurde viel zu Safran geforscht und vor allem seine eindeutig positive Wirkung auf das zentrale Nervensystem und die Psyche wissenschaftlich belegt. Es konnte gezeigt werden, dass die wirksamen Inhaltsstoffe wie Safranal, Crocin und Crocetin ein großes Potenzial gegen eine Fülle von Erkrankungen besitzen.

Inhaltsstoffe und Wirkungsweise

Safran hat einen bitter-scharfen Geschmack, der bei einer normalen Dosierung des Gewürzes allerdings nicht zum Tragen kommt. Der herbe Geschmack ist auf den Bitterstoff Picrocrocine (Safranbitter) zurückzuführen. Beim Trocknen bildet er das Aldehyd Safranal, welches für den typischen Safrangeschmack verantwortlich ist. Neben Safranal sind aber noch weitere Aromastoffe, wie beispielsweise Isophoron, enthalten. Die goldgelbe Farbe, die mit Safran gewürzte Gerichte annehmen, ist auf das Carotinoid Crocin zurückzuführen. Aufgrund seiner intensiven Farbgebung wurde Safran vor allem früher auch

zur Färbung der verschiedensten Materialien eingesetzt. 100 Gramm Safran haben rund 350 Kalorien (kcal). Der Großteil des Gewürzes setzt sich aus Kohlenhydraten (61,5 Prozent) zusammen. Daneben sind auch Wasser (11,7 Prozent), Eiweiß (11,4 Prozent), Fett (5,9 Prozent) sowie Ballaststoffe (3,9 Prozent) vorhanden. Zudem ist Safran reich an den Mineralstoffen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen. Darüber hinaus enthält er Vitamin C sowie geringe Mengen an Vitamin A. Verschiedene Studien weisen auf seine entzündlichen, antibakteriellen und antioxidativen Eigenschaften hin.

Gesundheitliche Wirkung von Safran

Depressionen und Angststörungen

Historisch wurde Safran in der traditionellen persischen Medizin gegen Depressionen eingesetzt. Diese antidepressive Wirkung von Safran lässt sich heute wissenschaftlich belegen. Die Stimmungsaufhellung wird auf den Inhaltsstoff *Safranal*, das den Serotonin-Gehalt hebt und den Inhaltsstoff *Crocin*, das den Dopamin- und Noradrenalin-Pegel im Körper ansteigen lässt, zurückgeführt. Mehrere klinische Studien können die antidepressive Wirkung von Safran bestätigen. Innerhalb der Studien wurden 30 bis 50 Patienten sechs Wochen mit 30 mg Safran-trocknenextrakt pro Tag behandelt. Die Vergleichsgruppen erhielten entweder Placebo (in zwei Studien) oder ein gängiges schulmedizinisches Präparat (Fluoxetin in drei Studien; Imipramin in einer Studie). Das Ergebnis: Die Untersuchungen zeigten für Safran eine bessere Wirkung als Placebo bzw. eine Gleichwertigkeit mit der Standardmedikation. Zwei Metaanalysen (Übersichtsarbeiten) bewerten diese Studien übereinstimmend durchaus positiv und sehen klinisches Potenzial in der Anwendung von Safranextrakt auch bei einer schweren Form der Depression (medizinisch „major depression“). Es zeigte sich außerdem, dass die Gabe von Safran im Vergleich zu anderen Antidepressiva wesentlich geringere oder keine Nebenwirkungen hervorrief. Einschränkend ist zu sagen, dass alle bisher durchgeführten klinischen Untersuchungen aus dem Iran und größtenteils von denselben

Autoren durchgeführt wurden. Sie warten also noch auf Bestätigung aus anderen Ländern, um die vorliegende, durchaus vielversprechende Datenlage zu stützen.

Eine systematische Übersichtsarbeit, die insgesamt acht Studien mit 1173 Patienten auswertet, zeigt, dass Safran bei **Angststörungen** dem Placebo überlegen ist und genauso gut wirkt wie die schulmedizinischen Standardmedikamente (Lorazepam und Paroxetin). Einige Flavonoide, die aus Pflanzen isoliert wurden, wirken vermutlich ähnlich wie das chemische Mittel Benzodiazepin am GABA-Rezeptor. Indem Benzodiazepine dort andocken, verstärken sie die beruhigende, krampf- und angstlösende Wirkung von GABA. Die Flavonoide haben möglicherweise einen analogen Effekt.

Achtung: Um die stimmungsaufhellende Wirkung von Safran zu nutzen, reicht es nicht, sich ein paar Safranfäden in den Reis zu streuen. Dafür braucht es schon spezielle Nahrungsergänzungen mit hochwertigen natürlichen Extrakten, die einen hohen Gehalt des sekundären Pflanzenstoffs Safranal enthalten. Diese sollten frei sein von künstlichen Zusatzstoffen, können aber durchaus auch mit bestimmten Vitaminen oder weiteren Pflanzenstoffen ergänzt werden. Bitte besprechen Sie die Einnahme und Dosierung mit Ihrem behandelnden Arzt.

Safran bei Alzheimer-Patienten

Eine der am häufigsten in klinischen Studien untersuchten Indikationen in Bezug auf Safran ist die Alzheimer-Erkrankung. Für diese Krankheit ist eine Ansammlung von Proteinfragmenten, so genannter Amyloid-Plaques, typisch. Diese rufen Zellschäden und Entzündungen der Gehirnnerven hervor. Ein iranisches

Wissenschaftlerteam nahm zwei randomisierte, klinische Doppelblindstudien in Angriff, von denen die erste 22 Wochen und die zweite 16 Wochen dauerte. An den Studien nahmen insgesamt 101 Patienten mit einer leichten bis mittelschweren Form der Alzheimer-Erkrankung teil. Nach dem Zufallsprinzip wurde eine Gruppe

ausgewählt, die zweimal täglich eine Kapsel Safran (15 mg Safrannarben) erhielt. Daneben gab es zwei weitere Gruppen, von denen eine ein Placebo bekam und die andere das synthetische Arzneimittel Donepezil (10 mg/Tag), das zur Gruppe der so genannten Acetylcholinesterasehemmer gehört, die bei der Alzheimer-Erkrankung eingesetzt werden. Donepezil ist das derzeit wichtigste konventionelle Medikament zur Behandlung einer leichten bis mittelschweren Alzheimer-Erkrankung.

Der Zustand der Patienten wurde mit einem Test zur Einschätzung der kognitiven Fähigkeiten von Alzheimerpatienten (ADAS-cog) sowie der Skala zur klinischen Einschätzung von Demenz (CDR-SOB) überwacht. Auf diese Weise wird normalerweise der Fortschritt der Krankheit gemessen, aber die Tests sind auch dazu geeignet, die Wirkung von Arzneimitteln zu bewerten. Die Ergebnisse zeigten, dass Safran nach 22 Wochen eine ähnliche Wirksamkeit wie der synthetische Arzneistoff

Donepezil aufweisen konnte. Unerwünschte Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen kamen in der Gruppe, die Safran einnahm, nicht vor. In der mit Donepezil behandelten Gruppe hingegen traten diese Nebenwirkungen öfter auf. Auch im 16-wöchigen Versuch wurde festgestellt, dass sich die kognitiven Fähigkeiten der Patienten, die mit Safran behandelt wurden, im Vergleich zur Placebogruppe deutlich verbesserten. Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass Safran in einer Tagesdosis von 30 mg die Ablagerung von Beta-Amyloid im Gehirn stark hemmt und auf diese Weise leichte bis mittelschwere Formen der Alzheimer-Erkrankung verbessert.

Zudem können verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Safran ganz allgemein das Absterben von Nervenzellen verhindert und Probleme mit dem Gedächtnis verbessert. Es gibt auch eine Studie an Tieren, in der die Wirkung von Safran sogar bei Parkinson nachgewiesen werden konnte.

Augenerkrankungen

Moderne klinische Studien haben die traditionelle Verwendung des Safrans in der Augenheilkunde bestätigen können: Safran gilt als starkes Antioxidans, das die Zellen vor Entzündungen schützt und die Mikrozirkulation (Durchblutung der kleinsten Blutgefäße) unterstützt. Gerade diese Durchblutungsstörungen gelten als eine Hauptursache vieler Augenkrankheiten wie zum Beispiel dem Grünen Star oder der Makuladegeneration. Eine Studie untersuchte die Auswirkungen von Safran bei 29 Patienten mit Makuladegeneration. Diese erhielten über 15 Monate täglich 20 mg Safranextrakt. Im Verlauf der Studie besserte sich die Augengesundheit

der Teilnehmer. Zusätzlich fanden die Wissenschaftler heraus, dass Safran bzw. das in ihm enthaltene Crocin das Absterben der lichtempfindlichen Zellen in der Netzhaut verhindern kann.

Insgesamt zeigen die Forschungen: Safran schützt die Photorezeptoren und Blutkapillaren und verbessert die Blutversorgung in den Augen. Altersblindheit (altersbedingte Makuladegeneration, AMD), Grüner Star (Glaukom), Grauer Star (Katarakt) und diabetische Retinopathie lassen sich damit bessern oder sogar verhindern.

Krebserkrankungen

Einige präklinische Untersuchungen geben Hoffnung: Wirkstoffe des Safrans stoppen das Wachstum von Krebszellen und lassen sie in vielen Fällen absterben. Safrans Anti-Krebs-Effekte werden durch den Hauptwirkstoff Crocin vermittelt, der im Körper zu Crocetin umgewandelt wird. Crocetin kann gezielt Krebszellen angreifen und töten. Es hemmte in Laborversuchen die Produktion von Krebsproteinen und erhöht den Zelltod.

In Tierexperimenten ließ sich so die Entstehung von Tumoren verhindern oder hinauszögern und die Zahl von Metastasen reduzieren. Diese Ergebnisse müssen jedoch weiter untersucht werden. Bisher existieren keine klinischen Studien, die einen antikanzerogenen (krebsschützenden) Effekt beweisen. Was aber auf jeden Fall funktioniert ist eine Besserung der depressiven Beschwerden, an denen die meisten Krebspatienten während Chemotherapie oder Bestrahlung leiden.

Frauenleiden

Frauen leiden häufig an prämenstruellem Syndrom (PMS), Regelschmerzen (Dysmenorrhö) und Wechseljahresbeschwerden. Was in der europäischen Heilkunde mit Nachtkerzenöl, Mönchspfeffer und Traubensilberkerze behandelt wird, therapiert man in Asien vor allem mit Safran. Studien zeigen, dass er gegen

die damit einhergehenden Depressionen, Hitzewallungen und Schmerzen hilft – in letzterem Falle oft sogar besser als gängige Schmerzmittel. Safranextrakt reduziert deutlich die Symptome von PMS und verbessert unregelmäßige Blutungen durch die Reduktion des Stresshormons Cortisol.

Gegen Entzündungen

Eine Studie mit 20 Teilnehmern konnte belegen, dass die tägliche Gabe von Safran über sechs Wochen den Körper deutlich vor den Auswirkungen des oxidativen Stresses schützen kann. Safran wirkt antioxidativ, indem es Entzündungen reduziert, freie Radikale abfängt und die Menge an antioxidativen Proteinen im Körper erhöht. Dadurch kann Safran die Auswirkungen des Alterns verzögern und die Haut durch Schäden vor Sonnenlicht schützen.

Weitere Anwendungsgebiete

Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und erhöhte Bluffettwerte

Beim „tödlichen Quartett“ oder metabolischen Syndrom verschlimmern sich diese vier Krankheitszeichen gegenseitig und sorgen für frühzeitige Todesfälle. In der westlichen Welt gelten sie als Hauptursache für Herz-Kreislauf-erkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Safran hilft beim Abnehmen, verbessert Bluthochdruck und Bluffette und schützt die Gefäßwände vor Schäden infolge hoher Blutzuckerwerte. In einer Studie mit 20 Teilnehmern, von denen zehn an einer Herzerkrankung litten, verbesserte Safran bei allen Patienten die Gesundheit, hatte aber die tiefgreifendste Verbesserung bei Patienten mit Herzerkrankungen.

Safran in der Homöopathie: *Crocus sativus*

Schon Samuel Hahnemann nutzte Safran (*Crocus sativus*) als homöopathisches Einzelmittel. In seinem Apothekerlexikon beschreibt er ihn als krampflösendes Mittel bei Frauenleiden, „hysterischer Melancholie“ sowie bei Husten, Erbrechen und Augenentzündungen. Heutzutage ist er in der klassischen Homöopathie ein wichtiges Mittel bei Menstruations- und Schwangerschaftsbeschwerden, Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen. Die gebräuchlichsten Potenzen von *Crocus* sind D3 bis D12.

Der besondere ärztliche Tipp von Dr. Johannes Wilkens

Safran stellt eine wichtige Grundlage in der Komposition des anthroposophischen Heilmittels Kalium aceticum comp. dar. Er verbindet sich dort mit der Wirksamkeit des Weinessigs, der Koralle und des Antimons. Die Indikationen zu seinem Gebrauch sind ähnlich den genannten Indikationen von Safran und gehen in der Wirksamkeit darüber hinaus. Es bewährt sich selbst bei schwersten Depressionen, wenn parallel (!) Verdauungsstörungen vorhanden sind. Überhaupt scheint es eine tiefe Reinigungsfunktion bei Menschen zu besitzen, die an ihrem Gewicht und den Folgen eines metabolischen Syndroms leiden. Auch nach Covid-19 oder einem Post-Vac-Syndrom (Nebenwirkungen nach einer Corona-Impfung) mit Gerinnungsstörungen, Neigungen zu (Lungen)embolien und Leberstörungen kann es eine fundamentale Rolle spielen.

Hinweise zur Verwendung des Safrans erhalten Sie auf Seite 22 in dieser Zeitschrift.

Werden Sie Mitglied bei Natur und Medizin

Informieren Sie sich im Internet unter:

<http://www.naturundmedizin.de>
über die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Zeitschrift „Natur und Medizin“
- Ratgeber zur Gesundheit
- Patientenratgeber
- Arzt-Suchdienst
- Klinik-Suchdienst
- Patientennetzwerk
- Hilfe zur Selbsthilfe

Schreiben Sie uns. Rufen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Sie!

Natur und Medizin e.V.

Am Deimelsberg 36

45276 Essen

Tel.: 0201 56 305-70

Fax: 0201 56 305-60

KoKo

Das nächste Thema:

- Magenschmerzen (Gastralgie)

Impressum

Herausgeber: Natur und Medizin e.V.

Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36,
45276 Essen, Tel.: 0201 56305-70

Autorin: Karen Schmidt, M.A.

Medizinische Beratung:

Dr. med. Johannes Wilkens

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Verantwortlich: Dr. Dorothee Schimpf,

Geschäftsführerin Natur und Medizin e.V.