



Hypericum und Rosavin - in Kombination ein starkes Paar im Kampf gegen Depression und Burnout

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 21 Mai 2012 - 16:53

Stellt ein Naturheilmittel mit der Kombination der pflanzlichen Extrakte Hypericum und Rosavin eine Alternative zu zahlreichen pharmazeutischen bzw. chemischen Produkten in der Behandlung von Depression und Burnout dar? Wissenschaftliche Studien scheinen dies jetzt zu belegen.

Kürzlich stellte Klaus Linde von der Technischen Universität in München in einer Meta-Analyse fest, dass Hypericum bei leichten bis mittelschweren Depressionen wirksamer als Plazebo und ähnlich effektiv wie Standard-Antidepressiva ist. A. Szegedi aus Belin zeigte nun, dass Hypericum auch bei mittelschwerer bis schwerer Depression genauso gut half wie herkömmliche Medikamente und dabei jedoch besser verträglich war. Szegedi untersuchte im Rahmen einer doppelblinden, randomisierten, prospektiven Studie 251 Patienten im Alter zwischen 18 und 70 Jahren mit akuten mittelschweren bis schweren Depressionen (Punktwert ≥ 22 auf der 17-Item-Hamilton-Depressionsskala) ohne psychotische Komponenten.

125 erkrankte Patienten erhielten in der Studie dreimal täglich 300 mg Hypericum-Extrakt und 126 Patienten erhielten 20 mg Paroxetin. Für die Behandlung wurden 6 Wochen angesetzt. Bei Patienten, die auf die Behandlung nicht ansprachen, wurde die Dosis auf 1800 mg Hypericum bzw. 40 mg Paroxetin pro Tag erhöht. Ein Ansprechen auf die Therapie definierten die Wissenschaftler als Rückgang des Punktwertes auf der Hamilton-Skala um mindestens 50% des Ausgangswertes, eine Remission der Depression bedeutete einen Wert von ≤ 10 Punkten auf der Skala nach einem Behandlungszeitraum von 6 Wochen.

Hypericum, die ebenso wirksame Alternative zu Paroxetin und dabei jedoch besser verträglich

Nach 6 Wochen Therapie zeigte sich, dass sowohl Hypericum als auch der selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) Paroxetin wirkten: Die Werte auf der Hamilton-Skala sanken bei der **Hypericum-Gruppe im Mittel um 14,4 Punkte** und bei der Paroxetin-Gruppe um 11,4 Punkte, was einem signifikanten Vorteil entspricht.

Das Pflanzenpräparat wirkte dabei genauso gut, wenn nicht sogar besser als das chemische Mittel: 86 von 122 Patienten (71%) in der Hypericum-Gruppe und 73 von 122 Patienten (60%) in der Paroxetin-Gruppe sprachen deutlich auf die Therapie an. Eine Remission beobachteten die Wissenschaftler bei 61 von 122 Hypericum-Patienten (50%) und bei 43 von 122 Paroxetin-Patienten (35%).

Hypericum wurde von den Patienten besser vertragen als Paroxetin: 69 von 125 Patienten der Hypericum-Gruppe (55%) und 96 von 126 Patienten der Paroxetin-Gruppe (76%) berichteten über 172 (Hypericum) bzw. 269 (Paroxetin) unerwünschte Ergebnisse. Am häufigsten klagten die Patienten über gastrointestinale Beschwerden und zentralnervöse Störungen.

Bei Patienten, die höhere Dosen von Hypericum oder Paroxetin einnahmen, besserte sich die Depression nach der Dosiserhöhung deutlich. Die Kranken litten nicht häufiger unter Nebenwirkungen.

Rhodiola Rosea aus der traditionellen Medizin Osteuropas und Asiens - die Pflanze zur Stimulation des Nervensystems

Der Extrakt *Rosavin* aus der Pflanze *Rhodiola Rosea* erhöht nachweislich die Widerstandsfähigkeit gegenüber einer Reihe von chemischen, biologischen und physikalischen Stresssensoren und wurde deshalb von russischen Wissenschaftlern den sogenannten *Adaptogenen* zugeordnet. In der traditionellen Medizin Osteuropas und Asiens ist diese Pflanze



beliebt, da sie dafür bekannt ist, folgende Veränderungen hervorzurufen:

1. Stimulation des Nervensystems
2. Linderung von Depressionen
3. Steigerung der beruflichen Leistungsfähigkeit
4. Verbesserung der Schlafqualität
5. Beseitigung von Erschöpfungszuständen
6. Verhinderung von Höhenkrankheit

Aktive Bestandteile der Pflanze aus der traditionellen Medizin

Rhodiola-Arten enthalten eine Reihe von antioxidativen Verbindungen, darunter p-Tyrosol, organische Säuren wie Gallussäure, Kaffeesäure, Chlorogensäure und Flavonoide (Katechine und Proanthocyanidine).

Den stimulierenden und adaptogenen Eigenschaften des Extraktes Rosavin der Pflanze Rhodiola Rosea werden folgende Verbindungen zugeschrieben:

1. p-Tyrosol
2. Salidroside (synonym: Rhodiolosid und Rhodosin)
3. Rhodionosid
4. Rhodiolin
5. Rosin
6. Rosavin
7. Rosarin
8. Rosiridin

Die Standardisierung von Extrakten erfolgt derzeit mit dem Extraktbestandteil Rosavin.

Es hat sich in Studien gezeigt, dass p-Tyrosol nach oraler Verabreichung leicht und dosisabhängig resorbiert wird, allerdings stehen für die anderen in Rhodiola Rosea enthaltenen adaptogenen Verbindungen keine pharmakokinetischen Daten zur Verfügung.

Die Wirkmechanismen

Die protektiven Effekte, also die adaptogenen Eigenschaften, auf das kardiopulmonale System sowie die zentralnervösen Wirkungen von Rhodiola Rosea wurden in erster Linie auf seine Fähigkeit zurückgeführt, in der Hirnrinde, im Hirnstamm und im Hypothalamus die Konzentration und Aktivität biogener Monoamine wie Serotonin, Dopamin und Norepinephrin zu beeinflussen. Es wird weiterhin angenommen, dass die Änderungen der Monoaminkonzentration auf die Hemmung von Enzymen beruhen, die im Gehirn für den Monoaminabbau und die Erleichterung des Neurotransmittertransports verantwortlich sind.

Neben diesen zentralen Effekten ist Rosavin als Extrakt der Rhodiola Rosea-Pflanze Berichten zufolge in der Lage, die Katecholaminfreisetzung und den anschließenden Anstieg von zyklischem AMP im Myokard als auch durch den akuten Stress induzierten Rückgang adrener Katecholamine zu verhindern. Die adaptogene Aktivität von Rhodiola ist unter Umständen



auch Folge einer Induktion der Biosynthese Opioidpeptide und einer Aktivierung zentraler und peripherer Opioidrezeptoren.

Klinische Indikationen

Chronischer Stress: In Ausdauertests stieg nach oraler Verabreichung von Rosavin die Schwimmzeit von Ratten um 135-159%. Wurden Rosavin-behandelte Ratten über 4 Stunden und spezifischem Stress ausgesetzt, fiel die erwartete Erhöhung von Beta-Endorphin erheblich niedriger aus oder war nicht nachweisbar. Daraus schlossen die Wissenschaftler, dass sich die charakteristischen, stressinduzierten Störungen entlang der Achse Hypothalamus-Hypophyse-Nebenniere durch Rhodiola-Supplementierung verringern oder vollständig verhindern lassen. Annahmen zur Folge ist der Extrakt dieser Pflanze ein sehr nützliches Therapeutikum zur Behandlung von in erster Linie Schwächezuständen (Abnahme der beruflichen Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Hypertonie, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen und Erschöpfung), die in der Folge zu starken geistigen oder körperlichen Belastungen, grippalen Effekten, anderen Virus-Infektionen, Depressionen, Angststörungen, Burnout-Syndrom oder anderen Krankheiten führen können. Durch die Supplementierung wurden Erschöpfungszustände und geistige Leistungsfähigkeit von Ärzten in den ersten zwei Nachtdienstwochen günstig beeinflusst.

Studenten, die einen standardisierten Extrakt der Pflanze Rhodiola Rosea erhielten, zeigten signifikante Verbesserungen hinsichtlich körperlicher Fitness, psychomotorischer Funktionen, geistiger Leistungsfähigkeit und allgemeinem Wohlbefinden. Versuchspersonen, die den Rhodiola-Extrakt oral verabreicht bekommen haben, berichteten darüber hinaus von folgenden Veränderungen:

1. Statistisch signifikante Abnahme der geistigen Erschöpfung
2. Verbesserung der Schlafmuster
3. Geringeres Schlafbedürfnis
4. Höhere Stimmungsstabilität
5. Höhere Motivation für das eigene Studium

Die durchschnittlichen Examen Scores von Studenten, die Rhodiola-Extrakt erhielten, lagen bei 3,47 gegenüber 3,20 unter Placebo.

Dosierungsempfehlungen

Die Dosierung hängt von der **Standardisierung** des Extraktes ab. Für die **Langzeittherapie** werden folgende **Tagesdosen** empfohlen:

- 360-600 mg Rhodiola-Extrakt bei **Standardisierung auf 1% Rosavin**
- 180-300 mg bei **Standardisierung auf 2% Rosavin**
- 50-100 mg bei **Standardisierung auf 3% Rosavin**

Die Anwendungsdauer von Rhodiola Rosea lag zwischen einem Tag (Akuttherapie) und mehreren Monaten.

Fazit

Die Supplementierung eines Präparates in der Kombination der Extrakte Hypericum und Rosavin zeigen eine signifikante Verbesserung in der Behandlung des Krankheitsbildes der Depression, des Burnout-Syndroms und der Angststörungen. Rhodiola Rosea zeigt eine adaptogene Wirkung. Adaptogene bewirken eine gesteigerte mentale Wachheit, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit. Stressbedingte Beeinträchtigungen der Hirntätigkeiten werden so reduziert und Belastungssituationen, sei es im Berufs- oder Privatleben, werden besser



verkräftet. Rhodiola Rosea verfügt über antioxidative Inhaltsstoffe, die die Gehirnzellen vor dem Einfluss von freien Radikalen bewahren. Freie Radikale sind aggressive Moleküle, die Hirnzellen zerstören können. Hypericum-Extrakt zeigte in Studien bei mittelschweren bis schweren Depressionen eine signifikante Verbesserung im Krankheitsbild der Depression. Es weist **deutlich weniger Nebenwirkungen** auf als SSRI.

Lesen Sie weitere Berichte des apimanu MedJournal auf Facebook und bleiben Sie stets aktuell informiert: <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634> [1]

apimanu MedJournal

Dr. T. Kuehn

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [2]

http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html [3]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 10:28): <https://www.medcom24.de/node/16289>

Links:

[1] <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634>

[2] <mailto:office@apimanu.com>

[3] http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html