



**Safran –
Rotes Gold für mehr
Lebensfreude!**

Wichtige Hinweise

Dieser Ratgeber enthält allgemeine Informationen zu gesundheitsbezogenen Themen. Diese wurden nach aktuellem Stand der Erkenntnisse gewissenhaft recherchiert und entsprechen dem Wissensstand bei der Drucklegung. Autorin und Herausgeber beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Ratgeber dienen einzig der allgemeinen Information und ersetzen keinesfalls eine professionelle Beratung oder medizinische Behandlung. Suchen Sie bei medizinischen Beschwerden eine Ärztin oder einen Arzt auf oder lassen Sie sich durch eine medizinisch geschulte Fachperson beraten. Herausgeber und Autorin lehnen jegliche Haftung ab für Schäden, welche aus dem unsachgemässen Gebrauch der Informationen resultieren könnten.

Safran, Kurkuma & Co.

- Streicheleinheit für die Seele bei Depressionen und Ängsten
- Gedächtnisstärker und Augen-Booster
- Gold aus der Natur zur Stärkung der Nerven bei Stress

Inhaltsverzeichnis

	Seiten
Safran – In der Antike bereits als Kostbarkeit geschätzt	6
Safran – Rotes Gold für mehr Lebensfreude	7 – 12
Zum Vergolden von Speisen für Feinschmecker	
Altbewährtes Heilmittel	
Wirkungen aus experimenteller Forschung	
Rotgoldene Glücksfäden bei Depressionen und Ängsten	
Doping fürs Gedächtnis, auch bei Alzheimer-Demenz	
Zum Aufpeppen des Liebeslebens	
Mit Safran die Augen stärken	
Weitere vielversprechende Einsatzgebiete für Safran	
Dosierung	
Kurkuma – Gelbes Gold für Körper und Seele	13 – 17
Kurkuma-Gerichte zum Gesundbleiben	
Altbewährte Medizin	
Wirkungen aus experimenteller Forschung	
Kurkuma bringt Licht und Freude ins Gemüt	
Mit Indischem Gold das Gehirn powern	
Das Sehvermögen vergolden	
Gewürzmedizin für den Darm	
Was Kurkuma sonst noch kann	
Dosierung	
Aus Gottes Apotheke –	
Anwendungsbereiche für Safran, Kurkuma & Co.	19
Stimmungsschwankungen und Depressionen	20 – 21
Wirkungsmechanismus von Safran	21
Wirkungsmechanismus von Kurkuma	23
Der Kompagnon im Safran-Kurkuma-Bund	23
Was Sie selbst tun können	24
Verlagshinweise	26



« Safran – In der Antike bereits als Kostbarkeit geschätzt »»

Wie einer auf der Insel Santorin gefundenen Freske aus dem Jahr um 1500 v. Chr. entnommen werden kann, wurde Safran schon im Altertum kultiviert. Die feinen Stempeläste des Safrankrokus wurden von den altorientalischen Völkern Ägyptens, Mesopotamiens, Assyriens, Persiens und Kleinasiens und später von den Griechen und Römern als Färbemittel, Gewürz und als Heilpflanze verwendet. Dem Safran wurde eine den männlichen Geschlechtstrieb verstärkende und die Begierde der Frauen anregende Wirkung zugeschrieben.

Safran – Rotes Gold für mehr Lebensfreude

Zum Vergolden von Speisen für Feinschmecker

Innerhalb der Blüte des Safrankrokus befindet sich ein hellgelber Stempel, der sich am oberen Ende in meist drei feine, signalrote Fäden aufteilt. Diese Stigmen werden nach der Ernte und Trocknung als Edelgewürz genutzt. Der einzigartige aromatische, zartbittere bis würzige Safrangeschmack verfeinert Süßspeisen und herzhaftere Gerichte und färbt sie leuchtend goldgelb. Das genussvolle Essen macht zufrieden und sorgt für seelische Ausgeglichenheit, weshalb Safran als rotes Gold bezeichnet wird. Der Genuss-Booster Safran wird ausschliesslich per Hand geerntet. Pro Gramm werden die Stigmen von mindestens 120 Blüten benötigt. Safran ist das kostbarste Gewürz der Welt.

Oftmals wird Safran deshalb gefälscht oder gestreckt. Das Original färbt warmes Wasser erst nach bis zu 15 Minuten gelb, die Fäden bleiben intensiv rot. Eine Fälschung färbt das Wasser sofort, die Fäden bleichen schnell aus. Bei gemahlenem Safran färbt der Zusatz von natronhaltigem Wasser die Lösung rötlich oder bräunlich, das Original färbt gelb.



Altbewährtes Heilmittel

Schon in der Antike wurde Safran als auserlesene Kostbarkeit zu Kultzwecken und zum Färben kostbarer Kleidungsstücke verwendet. Das rote Gold war aber auch ein begehrtes Heilmittel bei Magen-Darmstörungen, Frauenkrankheiten und zur Nervenberuhigung. Die Griechen nutzten Safran darüber hinaus als Aphrodisiakum, d.h. zur Anregung des sexuellen Verlangens und der Lustempfindung. In der traditionellen Medizin Europas wurde Safran auch bei Atemwegsinfektionen eingesetzt. Heute werden für medizinische Zwecke hauptsächlich Extrakte aus den Safran-Stigmen hergestellt.

Safran enthält ein ätherisches Öl mit der aromatischen Hauptkomponente Safronal und dem Bitterstoff Picrocrocin, sowie Crocine, gelbrote Farbstoffe aus der Klasse der Carotinoide. Ausserdem enthält Safran Mineralstoffe und Spurenelemente. Gute Safranqualitäten enthalten mindestens 20% Crocine, 6% Picrocrocin und 0,3% Aromastoffe wie Safronal.

Wirkungen aus experimenteller Forschung

Untersuchungen im Reagenzglas weisen auf eine ausgeprägte Radikalfänger-Wirkung, die zur antientzündlichen, das Krebszellwachstum hemmenden und der organschützenden Wirkung des Safran-Wirkstoffs beiträgt. Safran wirkte in entsprechenden Tiermodellen antidepressiv und angstlösend, besserte im Alzheimer-Modell die Hirnfunktion, im Parkinson-Modell die motorischen Funktionen, hemmte das Krebswachstum, wirkte hirnkrampflösend, blutdruck-, blutzucker- und blutfettsenkend, hustendämpfend und aphrodisierend. Die Durchblutung der Netzhaut wurde gesteigert und die Netzhautfunktion verbessert. In hohen Dosen besass Safran auch eine immunstimulierende und gerinnungshemmende Wirkung.

Rotgoldene Glücksfäden bei Depressionen und Ängsten

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen war die Wirksamkeit des Seelentrösters Safran einem Scheinmedikament überlegen und synthetischen Antidepressiva nicht unterlegen. Dies geht aus mehreren zusammenführenden Studien hervor. Die umfassendste bezog 23 Studien mit 1'237 Patienten in die Auswertung ein. 17 der Studien verglichen Safranextrakt mit einem Scheinmedikament, wobei in 6 Studien der Safranextrakt zusätzlich zu einem synthetischen Antidepressivum verabreicht wurde. Auch in diesen Studien profitierten die Patienten unter Safran enorm im Vergleich zum Scheinmedikament. In 6 Studien wurde die Wirksamkeit von Safranextrakt gegen synthetische Antidepressiva geprüft. Die meisten Patienten der Safrangruppen erhielten über einen Zeitraum von durchschnittlich 6 Wochen täglich 30 mg Safranextrakt. Zum Beleg der Wirksamkeit wurde das Ausmass der Depressionen in 22 Studien zu Beginn und am Ende der Studie an anerkannten Messinstrumenten für Depressionen gemessen. In 8 Studien wurden auch Instrumente zur Erfassung von Ängsten mitgeführt. Auch hier war Safranextrakt dem Scheinmedikament überlegen und in einer Pilotstudie einem Tranquilizer nicht unterlegen. Es besteht kein Zweifel daran, dass Safranextrakt die Seele streichelt und die Nerven stärkt. Unter der Einnahme der Safranpräparate traten nicht mehr unerwünschte Ereignisse auf als unter dem Scheinmedikament, während unter der Einnahme synthetischer Antidepressiva vermehrt Müdigkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, trockener Mund, Verstopfung, Impotenz und Zittern auftraten.



«Für 1 Gramm werden die Stigmen von mindestens 120 Blüten benötigt. Das macht Safran zum kostbarsten Gewürz der Welt.»

Doping fürs Gedächtnis, auch bei Alzheimer-Demenz

Zur Wirksamkeit des Gedächtnisstärkers Safranextrakt liegen derzeit vier Studien vor. Eine Studie über 4 Monate weist darauf hin, dass die tägliche Zufuhr von 30 mg Safranextrakt im Vergleich zu einem Scheinmedikament bei Patienten mit geringer bis mässiger Alzheimer-Demenz die Denkleistung erhöht und typische Alzheimerbeschwerden wie Schwermütigkeit und Gereiztheit lindert. In einer weiteren Studie über 22 Wochen war 30 mg Safranextrakt dem synthetischen Antidementivum Donepezil nicht unterlegen. Im Unterschied zum Donepezil traten aber unter der Einnahme von Safranextrakt keine Nebenwirkungen auf. In allen Studien wurde die Besserung der Denkleistung an anerkannten Messinstrumenten gemessen. Safranextrakt war auch einer Behandlung mit 20 mg Memantin über ein Jahr nicht unterlegen. An der Wirksamkeit von Safranextrakt bei nachlassendem Gedächtnis muss daher nicht gezweifelt werden.

Zum Aufpeppen des Liebeslebens

Als unangenehme Nebenwirkung einiger synthetischer Medikamente können bei Männern Potenzstörungen und bei Frauen eine Abnahme der Libido, trockene Scheidenschleimhäute und Schmerzen beim Sex auftreten. Eine zusammenführende Studie errechnete aus 3 Studien eine Abnahme der Potenzstörung sowie eine Zunahme des Orgasmus-Lusterlebens, der Gesamtzufriedenheit und der Zufriedenheit mit der Libido. Die aphrodisierende Wirkung des Safrans war ja schon im Altertum bekannt.

Mit Safran die Augen stärken

In einer Hinweis gebenden Studie hatte sich bei Patienten mit Macula-degeneration, nach 15-monatiger Einnahme von Safranextrakt, die Sehschärfe gebessert und die Netzhautfunktion stabilisiert. Es ist einen Versucht wert, dem Augenbooster Safran bei nachlassender Sehkraft eine Chance zu geben.

Weitere vielversprechende Einsatzgebiete für Safran

Einzelne hinweisgebende Studien weisen auf einen möglichen Einsatz von Safran bei Herzerkrankungen, chronischer Erschöpfung, bei jungen Frauen mit Beschwerden um die Monatsblutung und als Appetithemmer bei Übergewichtigen hin.

Dosierung

Die Einnahme von bis zu 1,5 g Safran pro Tag wird als sicher angesehen. Bei Einnahme von Safranextrakt empfiehlt es sich, die in den Studien untersuchten Dosen einzunehmen. Am besten untersucht ist ein mit 80% Ethanol hergestellter Extrakt aus Safran-Stigmen in einer Tagesdosis von 30 mg. Diese Extraktdosis wurde in allen Studien ohne Nebenwirkungen vertragen. Nur gelegentlich kommt es unter Safranzufuhr zum Auftreten einer Allergie.



Kurkuma – Gelbes Gold für Körper und Seele

Kurkuma-Gerichte zum Gesundbleiben

Der Überlieferung nach nutzen die Inder schon seit 4'000 Jahren die Gelbwurzel «Kurkuma» aus der Familie der Ingwergewächse. Der beim Welken der Blätter geerntete Wurzelstock ist ein wertvolles Gewürz bei der Zubereitung von Speisen. Frische Wurzeln besitzen einen harzigen, leicht brennenden Geschmack, getrocknet schmecken sie mildwürzig und etwas bitter. Die Wurzeln enthalten bis zu 5% intensiv gelb färbende Curcuminoide, darunter Curcumin und ein ätherisches Öl. Beide werden vom Körper schlecht aufgenommen und entfalten daher ihre Wirkungen im Verdauungstrakt. Damit der Kurkuma-Wirkstoff in den Körper gelangt, bedarf es sogenannter Aufnahme-Helfer in Form von anderen Gewürzen. Dem indischen Curry wird deshalb zur gemahlene Gelbwurzel immer Pulver aus Koriander, Kreuzkümmel und Bockshornklee beigemischt. Und je nach Region auch aus Ingwer, Knoblauch, Fenchel, Zimt, Nelken, grünem oder schwarzem Kardamom, Senfkörnern, Muskatnuss oder -blüte, Paprika, Cayennepfeffer (entscheidend für die Schärfe des Curry) und Salz. Ein Standardrezept für Currypulver gibt es nicht. Im Einzelfall enthält es bis zu 36 Gewürze. Die Mischung ist individuell, fertiges Currypulver gibt es erst seit der britischen Kolonialzeit. Die gelbe Farbe des Currypulvers stammt immer von der Gelbwurzel, die mengenmässig im Pulver überwiegt.

Im Mittelalter gelangte das Pulver aus der getrockneten Kurkumawurzel – wie Safran – über die Seidenstrasse nach Europa und war, weil preiswerter als Safran, sehr geschätzt.

Kurkumapulver wurde auch zum Färben von Nahrungsmitteln und Textilien verwendet. So wird dem Speisesenf auch heute noch Kurkumapulver als würzender und färbender Bestandteil zugefügt. Für andere Lebensmittel wie Butter, Käse, Gebäck, Wurst nimmt man heute aber Curcumin, den zugelassenen Lebensmittelfarbstoff E100. Dieser wird auch Pudern und Cremes zugesetzt.

Altbewährte Medizin

In Indien war das Pulver aus der Gelbwurzel nicht nur Bestandteil der täglichen Nahrung sondern auch der traditionellen indischen Medizin. Der Kurkuma-Wirkstoff wurde als Schlüssel zum Gesundbleiben und als Jungbrunnen der Natur geschätzt. Curcumin schützt nach seiner Aufnahme in den Körper die Zellen vor Krankheiten und Altersveränderungen.

Ohne Zusatz von Gewürzen wirkt Kurkuma im Verdauungstrakt, indem er die Verdauungssäfte anregt und die Stuhlentleerung fördert. Nach dem Zusatz anderer Gewürze profitiert der ganze Körper von den vielfältigen Curcumin-Wirkungen. Heute sorgen neue Technologien für eine bessere Aufnahme von Curcumin in den Körper, z.B. das Einbringen von Curcumin in den Zuckerring Cyclodextrin.

Wirkungen aus experimenteller Forschung

Untersuchungen im Reagenzglas weisen auf eine ausgeprägte Radikalfänger-Wirkung des Kurkuma-Wirkstoffs hin, die zur antientzündlichen, das Krebszellwachstum hemmenden und der organschützenden Wirkung beiträgt. Curcumin wirkte in entsprechenden Tiermodellen antidepressiv und angstlösend, besserte im Alzheimer-Modell die Hirnfunktion, im Parkinson-Modell die motorischen Funktionen, im Diabetes- und Arteriosklerose-Modell die

Stoffwechsellage, hemmte im Arthrose bzw. Arthritis-Modell die Entzündung, nach Gabe von Schadstoffen bei Tieren Organschäden sowie das Krebswachstum und die Metastasierung. Curcumin erhöhte auch die Empfindlichkeit der Krebszellen auf Chemotherapie und Bestrahlung. Im Verdauungstrakt regte Kurkumapulver die Gallensaftproduktion und den Gallefluss an.

Kurkuma bringt Licht und Freude ins Gemüt

Die antidepressive und angstlösende Wirkung von Curcumin wurde zuletzt 2019 in einer zusammenführenden Studie untersucht. In 7 der Studien wurden Patienten mit mässigen bis starken Depressionen einbezogen, in 2 Studien waren die Depressionen Folge von Übergewicht bzw. einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung. Als Tagesdosis wurden 150 bis 1'500 mg Curcumin verabreicht, zum Teil zusammen mit Standard-Antidepressiva. Das Ausmass der Depressionen und der Angstbeschwerden wurde an anerkannten Messinstrumenten gemessen. Die Besserung der Depressionen und Ängste war beachtlich.

Mit Indischem Gold das Gehirn powern

Bei einer Auswertung von 6 Studien ergab sich, dass Seniorinnen und Senioren bezüglich ihrer Denkleistung mehr von der täglichen Curcumin-Einnahme profitierten als Patienten mit Alzheimer-Demenz oder Schizophrenie. Curcumin wurde von allen Patienten gut vertragen. Es scheint daher plausibel, dass der Kurkuma-Wirkstoff die hirnleistungssteigernde Wirkung des Gehirnboosters Safran ergänzen und verstärken kann.

Das Sehvermögen vergolden

Bei Entzündungen der Bindehaut, trockenen Augen und Bindehaut-Gewebswucherungen lindern Augentropfen mit Curcumin die Beschwerden. Sie beschleunigen die Wundheilung nach Operationen am grauen Star. Die tägliche Einnahme von Curcumin über 18 Monate besserte Entzündungen der Regenbogenhaut im Auge und Erkrankungen der Netzhaut. Die Wirksamkeit bei Maculadegeneration scheint plausibel. Die Kombination von Curcumin und Safran bei Augenleiden ist daher sehr vielversprechend und einen Behandlungsversuch wert.

Gewürzmedizin für den Darm

Die WHO empfiehlt bei Verdauungsstörungen und bei Reizdarmbeschwerden mit Verstopfung bis zu 3 g Kurkumapulver am Tag. Bei Reizdarm mit Durchfall sollte Kurkumapulver nicht eingesetzt werden, da Curcumin die Verdauungssäfte stimuliert und den Durchfall verstärken würde. Aufgrund der galletreibenden Wirkung sollten auch Patienten mit Gallensteinen auf Kurkumapulver verzichten, um einer Gallenkolik vorzubeugen.

Aus einer zusammenführenden Studie geht hervor, dass die Zufuhr von naturbelassenem Kurkumaextrakt oder -pulver bei entzündlichen Darmerkrankungen die Entzündung und damit die Beschwerden lindert.

Was Kurkuma sonst noch kann

Domaine der Behandlung mit hohen Dosen Curcumin sind alle **Krebs-erkrankungen**. Die Ergebnisse der Studien sind sehr vielversprechend. Curcumin erhöht die Empfindlichkeit der Krebszellen auf die Chemotherapie und verbessert das Ansprechen auf die Strahlenbehandlung.

Mehrere zusammenführende Studien zeigen, dass hohe Dosen Kurkuma-Wirkstoff Schmerzen und Bewegungseinschränkung aufgrund von **Arthrose** oder **Arthritis** besserte. Aus einer Studie sehr guter Qualität geht hervor, dass nach 6-monatiger Einnahme von Curcumin die Knochendichte bei Patienten mit **Osteoporose** zugenommen hatte. Die Blutmarker des Knochenabbaus hatten abgenommen. Mit Curcumin lässt sich daher einem Knochen-schwund vorbeugen.

Viele Studien belegen, dass sich unter Einnahme von Präparaten mit hohen Dosen Curcumin der Stoffwechsel bei **Diabetes mellitus** gemessen am Blutzuckerwert besserte, ebenso die Leberwerte bei der **nicht-alkoholisch bedingten Fettleber**, die Blutfette bei **Fettstoffwechselstörungen** und dass ein **erhöhter Blutdruck** gesenkt wurde. Studien weisen auch auf eine Besserung der Beschwerden bei **Autoimmunerkrankungen** hin.

Dosierung

Die von der EFSA (European Food Safety Authority) empfohlene tägliche Curcumin-Dosis beträgt 2 mg/kg Körpergewicht. Vom Cyclodextrin eingeschlossenen Curcumin gelangt sehr viel mehr Curcumin in den Körper als mit den meisten anderen Kurkuma-Zubereitungen. Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten.



Aus Gottes Apotheke – Anwendungsbereiche für Safran, Kurkuma & Co.

- bei Stimmungsschwankungen, Depressionen, Ängsten und Stress
- zur Stärkung der Hirnleistung
- zur Belebung und Steigerung der Libido
- zur Verbesserung der Sehschärfe
- zur Stärkung der Nerven bei Stress

Stimmungsschwankungen und Depressionen

Gemäss des Schweizer Bundesamts für Statistik sind Depressionen die häufigste psychische Erkrankung. Etwa 9% der Bevölkerung leiden an Depressionen, Frauen und junge Menschen häufiger als Männer und Personen über 65 Jahren. Depressionen gehen mit einem grossen Leidensdruck für die Betroffenen und ihr Umfeld einher und führen zu erheblichen Behinderungen im Alltag, in Beziehungen und im Beruf. Nur etwa jeder Zweite sucht Hilfe und oft übersieht der Hausarzt die Diagnose, weil chronische Erkrankungen oder körperliche Beschwerden die Depressionen überlagern oder weil die Einsamkeit der Patienten sowie Probleme am Arbeitsplatz nicht erkannt werden. Erwerbslose leiden sehr viel häufiger an Depressionen und umgekehrt sind depressive Menschen häufiger arbeitslos oder berentet.

Die depressive Stimmung ist begleitet vom Verlust an Freude und Interesse an Aktivitäten und erhöhter Ermüdbarkeit bei vermindertem Antrieb. Das Denk- oder das Konzentrationsvermögen nehmen ab. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen schwinden.

Es treten unbegründete Selbstvorwürfe oder Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit auf, auch Ängste und oftmals Schlafstörungen sowie wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Selbsttötung. Der Appetit lässt nach, es kommt zu Gewichtsverlust, zum Verlust des sexuellen Interesses, zu Magen-Darm-Beschwerden, unspezifischen Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Schwindel. Mangelnde körperliche Aktivität kann die depressiven Beschwerden verstärken. Manchmal ist die Einnahme von Medikamenten die Ursache für Depressionen, wie den Beipackzetteln unter Nebenwirkungen entnommen werden kann.

Depressionen können aber auch im Erbgut verankert sein und durch äussere Faktoren ausgelöst werden. Serotonin gilt als körpereigener Stimmungsaufheller. Bei Depressiven findet sich im Gehirn ein Mangel an Serotonin, aber auch an anderen Nerven-Botenstoffen wie Dopamin, γ -Aminobuttersäure, Endorphinen und Katecholaminen. Das am Abbau der Botenstoffe beteiligte Enzym Monoaminoxidase und der Nerven-Botenstoff Glutamat sind erhöht. Bei der Entstehung und beim Verlauf der Depressionen spielen auch eine gestörte Stresshormon-Regulation mit erhöhten Cortisolwerten im Blut und eine Erhöhung der Botenstoffe der Entzündung eine wesentliche Rolle.

Wirkungsmechanismus von Safran

Safran wirkt im Gegensatz zu synthetischen Antidepressiva gleichzeitig an verschiedenen Nerven-Schaltstellen im Gehirn. Das Breitspektrum-Antidepressivum der Natur hemmt erregende Botenstoffe wie Glutamat, indem es den Glutamat-Rezeptor blockiert und stimuliert wie synthetische Beruhigungsmittel dämpfende Botenstoffe, z.B. γ -Aminobuttersäure. Safran hemmt die Monoaminoxidase und damit den Abbau von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Über die Gehirn-Nebennierenachse wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gehemmt. Auch moduliert der Safran-Wirkstoff andere Botenstoffe der Depression und hemmt verschiedene Botenstoffe der Entzündung. Die im Safran enthaltenen Crocine wurden als Wirkstoff identifiziert, wobei die Crocine zuerst im Darm zu Crocetin umgewandelt werden müssen, um über das Blut ins Gehirn zu gelangen.



Wirkungsmechanismus von Kurkuma

Auch der Kurkuma-Wirkstoff Curcumin ist ein natürliches Breitspektrum-Antidepressivum. Der gelbe Farbstoff hemmt die Monoaminoxidase im Gehirn und erhöht so die Konzentrationen der Botenstoffe Serotonin und Dopamin an den Schaltstellen der Nerven. Curcumin bindet aber auch direkt an die Rezeptoren des körpereigenen Stimmungs-Aufhellers Serotonin und beeinflusst weitere Botenstoffe des Depressionsgeschehens. Darüber hinaus wirkt der potente Entzündungshemmer über die Gehirn-Nebennierenachse und hemmt so die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.

Der Kompagnon im Safran-Kurkuma-Bund

B-Vitamine und Magnesium, in Kombination mit Safran und Kurkuma, stärken die Psyche und die Nerven. Die Vitalstoffe verringern Müdigkeit und Ermüdung und erhöhen so die Lebensqualität.

Was Sie selbst tun können

- Tageslicht und Sonne wirken positiv auf Stimmung und Gemütslage. Wer zum Tanken von Energie und Lebenskraft keine Spaziergänge machen kann, sollte sich eine spezielle Tageslicht-Lampe mit 10'000 Lux zulegen. Viel Bewegung, am besten in Form von Sport, befreien den Kopf von schlechten Gedanken.
- Persönliche Beziehungen und soziale Kontakte wie gesellige Treffen und kulturelle Veranstaltungen sind sehr wichtig und stimmen positiv.
- Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten, wenig Fleisch und Fett versorgt die Nervenzellen und stärkt die Psyche.
- Das Hören von Musik stimmt positiv und verleiht neuen Schwung. Ein geregelter Tagesablauf mit ausreichend Entspannungspausen erhöht das Wohlbefinden.
- Ausreichend Schlaf und Ruhe sind Voraussetzung für eine ausgeglichene Psyche. Ein Spaziergang vor dem Zubettgehen erleichtert das Abschalten.
- Mit Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenem Training oder Feldenkrais können Stress abgebaut, die Stimmungslage und die Schlafqualität verbessert werden.
- Auch Haustiere tragen zur allgemeinen Zufriedenheit bei und heben so die Stimmung.



Autorin

Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, Hausarztpraxis, Calandastrasse 10, 7310 Bad Ragaz. Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildung in «Naturheilverfahren», «Spezieller Schmerztherapie», «Ärztlichem Qualitätsmanagement». Seit 1999 Wissenschaftliche Koordination des Schwerpunkts «Phytotherapie» im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i.Br. Bis 2014 Honorarprofessorin an der Sydney University, Australien.

2008 bis 2018 «Visiting Professor» an der Hebrew University Jerusalem, Israel. 2013 Habilitation an der Universität Freiburg i.Br., seit 2016 APL-Professur an der Universität Freiburg i.Br. Im Editorial Board verschiedener wissenschaftlicher Zeitschriften, mehr als 200 Publikationen, 6 wissenschaftliche Preise.

Herausgeber

Herausgeber dieser Schrift ist der Verein Plantavita. Der Verein bezweckt eine gesunde Lebensweise im Einklang mit der Natur zu fördern, insbesondere durch die Verfassung, Veröffentlichung und Verbreitung von Informationen über Pflanzen und eine gesunde Ernährungsweise.

Sie wollen noch mehr wissen?

Wir helfen Ihnen gern! Auf der Vereinsseite von Plantavita finden Sie weitere Informationen.

www.plantavita.ch

plantavita 

Verein zur Förderung von Gesundheitsinformationen
www.plantavita.ch

Safran wurde schon in der Antike kultiviert. Er war wegen seiner färbenden Wirkung, als Gewürz und als Heilmittel bereits damals eine Kostbarkeit. Die Expertin für Pflanzenheilkunde, Frau Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, zeigt in diesem Ratgeber wissenschaftlich fundiert, die Möglichkeiten und Grenzen dieser ausserordentlichen Heil- und Gewürzpflanze bei Stimmungsschwankungen, Depressionen, Ängsten und anderen Beschwerden auf.