

Studien zur Wirksamkeit des pflanzlichen Arzneimittels

Hilft Johanniskraut bei Depressionen?

Bestimmte Johanniskraut-Präparate können eine leichte bis mittelschwere Depression kurzfristig lindern. Für schwere Depressionen ist dies nicht nachgewiesen. Johanniskraut-Präparate führen seltener zu unerwünschten Wirkungen als andere Antidepressiva. Es kann jedoch zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneien kommen.

Schätzungen zufolge hat etwa jeder sechste Mensch irgendwann im Leben mit einer Depression zu tun. Typische Anzeichen sind eine tiefe Niedergeschlagenheit, die mindestens zwei Wochen anhält und mit allgemeiner Interesse- und Antriebslosigkeit verbunden ist. Menschen mit einer Depression schlafen meist schlecht, fühlen sich erschöpft und vom Alltag überfordert. Ihr Selbstvertrauen schwindet, sie haben ein sehr negatives Selbstbild und ziehen sich häufig zurück. Außerdem fällt es ihnen schwer, sich zu konzentrieren. Eine Depression kann einmalig auftreten und über Wochen

oder Monate anhalten. Manchmal verschwindet sie von selbst, aber häufig bleibt sie bestehen oder verstärkt sich. Eine Depression kann mit psychotherapeutischen Verfahren und/ oder Medikamenten (Antidepressiva) behandelt werden. Bei leichteren Depressionen greifen viele Menschen zu pflanzlichen Mitteln, wie Johanniskraut-Präparaten. Wie für die meisten pflanzlichen Arzneien gilt: Im Handel ist eine Vielfalt an Produkten erhältlich, die sich in ihrer Stärke und Zusammensetzung oft unterscheiden. Daher gibt es keine Garantie, dass Johanniskraut-Produkte dieselbe Wirkung haben wie Präparate, die in Studien erprobt wurden. Viele Produkte enthalten nur eine geringe Dosis an Johanniskraut-Extrakten. Seit 2009 sind johanniskrauthaltige Präparate gegen mittelschwere Depressionen rezeptpflichtig.

Studien zu Johanniskraut

Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben nach Studien zu Johanniskraut-Präparaten gesucht, um herauszufinden, ob sie Depressionen bei Erwachsenen lindern können. Sie werteten insgesamt 29 Studien mit rund 5500 Teilnehmenden aus. Die in den Studien eingesetzten Johanniskraut-Extrakte konnten die Beschwerden einer leichten bis mittelschweren Depression stärker lindern als ein Placebo (Mittel ohne Wirkstoff). Die Studien, in denen Johanniskraut mit anderen Antidepressiva verglichen wurde, zeigen für beide Mittel eine vergleichbare Wirkung. Ein schwer-

wiegender Mangel der Studien ist, dass die Teilnehmenden nur für einige Wochen beobachtet wurden. Depressionen dauern häufig länger oder kehren nach einiger Zeit zurück. Ob Mittel mit Johanniskraut längerfristig wirksam sind oder weiteren Episoden vorbeugen können, sind noch offene Fragen. Keine Belege fanden die Wissenschaftler dafür, dass Johanniskraut bei schweren Depressionen hilft.

Neben- und Wechselwirkungen

Johanniskraut-Präparate können zu Nebenwirkungen führen wie Übelkeit, Hautirritation, Lichtempfindlichkeit oder Kopfschmerzen. Menschen können auch allergisch darauf reagieren. Johanniskraut-Präparate sind jedoch seltener mit unerwünschten Wirkungen verbunden als andere Antidepressiva.

Die größte Befürchtung beim Einsatz von Johanniskraut ist, dass sie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben können und die Wirkung dieser verstärken oder abschwächen. Dies gilt vor allem für Mittel, die die Blutgerinnung verlangsamen (zum Beispiel Marcumar). Auch Mittel, die das Immunsystem beeinflussen (zum Beispiel Zyklosporin) werden in ihrer Wirkung negativ beeinflusst. Außerdem gibt es Hinweise, dass Johanniskraut nachteilig auf die Zuverlässigkeit der Anti-Baby-Pille wirkt. Für behandelnde Ärzte ist es wichtig zu wissen, ob der Patient Johanniskraut-Präparate nimmt.

Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)



Foto: womue/fotolia

Der lateinische Name für Johanniskraut lautet *Hypericum perforatum*.

Kurz gemeldet

Hygiene im Krankenhaus

Mit dem aktuellen Gesetzentwurf zur Verbesserung der Krankenhaushygiene greift die Bundesregierung endlich dieses wichtige Thema auf. Jährlich erkranken mehr als 400 000 Patienten an Krankenhausinfektionen, mindestens 7500 Patienten sterben daran. Als Patientenvertreter im gemeinsamen Bundesausschuss widmet sich der SoVD schon länger dieser Problematik und begrüßt, dass nunmehr in Gesetzesform gegossen wird, was die Patientenvertreter bereits im Juni 2010 gegen starke Widerstände durchsetzen konnten. Damals wurde beschlossen, dass es Richtlinien und Maßnahmen zur Verbesserung der Hygiene geben soll. Das greift die Bundesregierung jetzt auf. Zudem werden die Länder ermächtigt, Hygieneverordnungen zu erlassen. Bisher haben dies sieben der 16 Bundesländer getan.

UPD wieder im Dienst

Wie in der SoVD-Zeitung berichtet, wurde das bisherige Modell der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) in die Regelversorgung übernommen. In Niedersachsen und Berlin-Brandenburg ist der SoVD einer der Träger. Ab sofort ist die kostenfreie Rufnummer 0800/0 11 77 22 wieder erreichbar – Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr. Auch die UPD-Beratungsstellen öffnen demnächst wieder ihre Türen für Ratsuchende.



Klage gegen Spanien

Nach EU-Recht zur sozialen Sicherheit können Rentner, die sich vorübergehend in einem Mitgliedstaat aufhalten, ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) benutzen. Die spanischen Behörden verweigern EU-Rentnern jedoch die kostenlose Abgabe von Arzneimitteln, weil die EHIC keinen Hinweis darauf enthält, dass sie Rentner sind. Die EU-Kommission verklagt nun Spanien vor dem Europäischen Gerichtshof. Sie ist der Auffassung, dass die spanischen Vorschriften nicht mit EU-Recht in Einklang stehen, da sie Rentner aus anderen EU-Mitgliedstaaten diskriminieren.

Aus der Sicht von Patienten

Auf www.krankheitserfahrungen.de erzählen Menschen von ihrem Leben mit einer Krankheit, Erfahrungen mit der Medizin, Veränderungen im Alltag und von erhaltener Unterstützung. Diese „Innensicht“ von Patienten in Video- und Textform soll Betroffenen, Angehörigen sowie medizinischem Personal Einblick geben, wie Krankheiten erlebt werden. Zu Diabetes Typ 2 und chronischen Schmerzen stehen bereits Patienten-Interviews zur Verfügung, weitere Themen – genannt Module – sollen folgen.

Mitglieder werben Mitglieder – ein mitgliederstarker Sozialverband erreicht mehr!

Beitrittserklärung



(Bitte in Blockschrift ausfüllen, Zutreffendes ankreuzen und per Post senden an: Sozialverband Deutschland e.V., Bundesverband, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin)

Name Vorname

Straße PLZ

Telefon Ort

Geburtsdatum E-Mail

SoVD-Ortsverband Eintritt in den SoVD am

Geworben durch:

Bitte ausfüllen bei Partner- oder Familienbeitrag

Name 1 Name und Geburtsdatum

Straße 2 Name und Geburtsdatum

PLZ, Ort 3 Name und Geburtsdatum

SoVD-Ortsverband 4 Name und Geburtsdatum

Unterschrift (Bei einer Partnermitgliedschaft Unterschrift des Partners)

Senden Sie mir die Mitgliederzeitung zu, durch:

Ortsverband Postversand

Monatsbeitrag:

Einzelbeitrag 5,00 Euro Partnerbeitrag 7,15 Euro Familienbeitrag 9,00 Euro

Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

Einzugsermächtigung:

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass der Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD) die laufenden Beiträge an dem jeweiligen Fälligkeitstermin zulasten meines Kontos bis auf Widerruf abbucht.

Abruf:

1/4-jährlich ab 1/2-jährlich Kontoinhaber jährlich Konto

BLZ Geldinstitut

Der Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD) hat für seine Mitglieder einen Gruppenversicherungsvertrag abgeschlossen. Um die Vergünstigung des Gruppenversicherungsvertrages zu erhalten, bin ich damit einverstanden, dass hierfür mein Name, mein Geburtsjahr und die Anschrift an den Versicherer, die ERGO Versicherungsgruppe AG weitergegeben werden. Der Erstkontakt durch unseren Versicherungspartner erfolgt schriftlich. Gemäß Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) kann ich der Weitergabe und folgenden Nutzung jederzeit beim SoVD (Anschrift siehe Impressum) widersprechen.

Ja, ich stimme zu.

Ich bin einverstanden, dass mein Name, Geburts- und Eintrittsdatum in Publikationen des SoVD aus Anlass meines Geburtstages und der Dauer meiner Mitgliedschaft veröffentlicht werden.

Ja. Nein.

Ort, Datum Unterschrift

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist nur mit einer Frist von drei Monaten zum Schluss eines Kalenderjahres möglich.