

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

zur Prophylaxe und Therapie depressiver Erkrankungen und somatoformen Störungen

Die stimmungsaufhellende und psychisch stabilisierende Wirkung von Johanniskraut wurde in der traditionellen Medizin seit dem 2. Jahrhundert unter anderem von Galen, Avicenna, Hildegard von Bingen und Paracelsus beschrieben.

Die klinische Wirksamkeit bei leichten bis mittelgradigen Depressionen und bei juveniler Depression wurde durch zahlreiche Veröffentlichungen bestätigt. Es zeigte sich eine signifikant bessere Verträglichkeit und Compliance und eine äquivalente, bzw. überlegene Wirksamkeit von Johanniskraut im Vergleich zu chemisch-pharmazeutischen Antidepressiva wie SSRI (selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern wie u.a. Citalopram, Fluoxetin, Sertralin, Paroxetin) und trizyklischen Antidepressiva (wie z.B. Imipramin und Amitriptylin), sowohl für die Akutbehandlung wie auch für die Erhaltungstherapie nach Remission.¹⁻²³

Die in Zusammenhang mit depressiven Erkrankungen stehende Beeinträchtigung des Schlafverhaltens wird verbessert, vor allem steigert Johanniskraut die Schlafqualität, insbesondere einen Anstieg der Tiefschlafphasen und den Grad der Erholung nach dem Schlafen. Die typischen Nebenwirkungen wie sexuelle Beeinträchtigung bleiben bei der Behandlung mit Johanniskraut komplett aus.^{26,27}

„Die Zufriedenheit mit der Therapie mit *Hypericum perforatum* lag bei 88% für die Wirksamkeit und bei 98% für die Verträglichkeit.“²⁵ Auch für somatoforme Störungen und Schlafstörungen konnte die positive Wirkung nachgewiesen werden.^{17,23,24}

Johanniskraut gilt als First-Line-Therapie bei leichter und mittelschwerer Depression (S3-Leitlinie / Nationale VersorgungsLeitlinie (NVL) der Unipolaren Depression): www.leitlinien.de/themen/depression.

Studien belegen die erhöhte Effizienz von Gesamtpflanzen im Vergleich zu isolierten Wirkstoffen oder Extrakten. Die Anzahl der natürlichen Wirk-, Hilfs- und Beistoffen innerhalb einer Pflanze beträgt in der Regel mehrere hundert biochemische Verbindungen, welche sich gegenseitig ergänzen, unterstützen, puffern und zu optimaler Bioverfügbarkeit und Verstoffwechslung beitragen.

Dosierung: 0,9–1,2 g täglich.

Kontraindikationen, Neben- oder Wechselwirkungen: Nicht bei Allergie gegen Johanniskraut, Lichtüberempfindlichkeit der Haut, bei starker Sonnenbestrahlung oder Solarium. Johanniskraut kann die Elimination von Theophyllin, Digoxin, Verapamil, Simvastatin und Midazolam beschleunigen und deren Wirksamkeit herabsetzen, weshalb eine Dosisanpassung erfolgen sollte. Johanniskraut kann die Plasmakonzentration von Immunsuppressiva und hormonellen Kontrazeptiva senken und dadurch deren Wirksamkeit abschwächen. Johanniskraut kann die Konzentration von Serotonin, insbesondere bei Kombination mit Antidepressiva vom Typ SRI oder SSRI, wie z.B. Paroxetin, Sertralin und Trazodon heraufsetzen, weshalb eine Dosisanpassung nach klinischer Maßgabe erfolgen sollte. Bei gleichzeitiger Behandlung mit photosensibilisierenden Arzneimitteln ist eine sonnenbrandähnliche Reaktion möglich.

Literaturquellen:

- 1 Gastpar M et al. Comparative efficacy and safety of a once-daily dosage of hypericum extract STW3-VI and citalopram in patients with moderate depression: a double-blind, randomised, multicentre, placebo-controlled study. *Pharmacopsychiatry*. 2006 Mar;39(2):66-75. doi: 10.1055/s-2006-931544.
- 2 Kresimon J et al. Versorgung von Patienten mit mittelschwerer Depression unter Therapie mit Hypericum-Extrakt STW3-VI im Vergleich zu selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (SSRI) im Praxisalltag. *Gesundh ökon Qual manag*; 2012: DOI 10.1055/s-0031-1299123“
- 3 Schrader E. Equivalence of St John's wort extract (Ze 117) and fluoxetine: a randomized, controlled study in mild-moderate depression. *Int Clin Psychopharmacol* 2000; 15:61-68
- 4 Fava M, Alpert J, Nierenberg AA et al. A double-blind, randomized trial of St John's wort, fluoxetine, and placebo in major depressive disorder. *J Clin Psychopharmacol* 2005;25:441-447
- 5 Gastpar M, Singer A, Zeller K. Efficacy and tolerability of Hypericum extract STW3 in long-term treatment with a once-daily dosage in comparison with sertraline. *Pharmacopsychiatry* 2005; 38:78-86
- 6 Vorbach EU et al. Efficacy and tolerability of St. John's wort extract LI 160 versus imipramine in patients with severe depressive episodes according to ICD-10. *Pharmacopsychiatry* 1997;30:81-85.
- 7 Schulz V. Clinical trials with Hypericum extracts in patients with depression – Results, comparisons, conclusions for therapy with antidepressant drugs. *Phytomedicine* 2002;9:468-474.
- 8 Wheatley D. LI 160, an extract of St. John's wort, versus amitriptyline in mildly to moderately depressed outpatients – a controlled 6-week clinical trial. *Pharmacopsychiatry* 1997;30:77-80.
- 9 Kasper S et al. Placebo controlled continuation treatment with Hypericum extract WS 5570 after recovery from mild or moderate depressive episode. *Wien Med Wochenschr* 2007;157:263-266.
- 10 Clement K, Covertson CR, Johnson MJ, Dearing K. St. John's wort and the treatment of mild to moderate depression: a systematic review. *Holist Nurs Pract* 2006;20:197-203.
- 11 Ayadın, E.A., Maher, A.R., Shanman, R. et al. A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder. *Syst Rev* 5, 148 (2016). <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0325-2>
- 12 Lecrubier Y, Clerc G, Didi R, Kieser M. Efficacy of St. John's wort extract WS 5570 in major depression: a double-blind, placebo-controlled trial. *Am J Psychiatry* 2002;159:1361-1366.
- 13 Findling RL, McNamara NK et al. An open-label pilot study of St. John's wort in juvenile depression. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2003;42:908-914.
- 14 Kasper S, Volz HP et al. Continuation and long-term maintenance treatment with Hypericum extract WS 5570 after recovery from an acute episode of moderate depression – A double-blind, randomized, placebo controlled long-term trial. *Eur Neuropsychopharmacol* 2008; 18:803-813
- 15 Schulz V, Toelg M, Ploch M. Wirksamkeit und Verträglichkeit von Johanniskraut-Extrakt in hoher Einzeldosis. *Z Phytother* 2006;27:16-19.
- 16 Röder C et al. Meta-Analyse zu Wirksamkeit und Verträglichkeit der Behandlung der leichten und mittelschweren Depression bei Johanniskraut. *Fortschr Neurol Psychiatr* 2004;72:330-343.
- 17 Kraft K. Aktuelle Entwicklungen bei Johanniskrautextrakten: Neue Daten zu Wirksamkeit und Interaktionen. *Wien Med Wochenschr* 2007;157:284-287.
- 18 Pilkington K, Boshnakova A, Richardson J. St John's wort for depression: Time for a different perspective? *Complementary Ther Med* 2006;14:268-281
- 19 Hänsgen KD, Vesper. Antidepressive Wirksamkeit eines hochdosierten Hypericum-Extraktes. *Münch Med Wochenschr* 1996;138:35-39.
- 20 Linde K, Ramirez G, Mulrow CD, et al. St John's wort for depression - an overview and meta-analysis of randomised clinical trials. *Bmj* 1996;313(7052):253-8.
- 21 Linde K, Mulrow CD. St John's wort for depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2000;CD000448.
- 22 Williams JW, Jr., Mulrow CD, Chiquette E, et al. A systematic review of newer pharmacotherapies for depression in adults: evidence report summary. *Ann Intern Med* 2000;132(9):743-56.
- 23 Müller T et al. Treatment of somatoform disorders with St. John's wort: a randomized, double-blind and placebo-controlled trial. *Psychosom Med* 2004;66:538-547.
- 24 Volz HP, Murck H, Kasper S, Möller HJ. St John's wort extract (LI 160) in somatoform disorders: results of a placebo-controlled trial. *Psychopharmacology* 2002;164:294-300.
- 25 Brand S et al. Hypericum perforatum Extrakt LI 160: Ein Praxiserfahrungsbericht (PEB) über die Anwendung von Johanniskraut bei depressiven und körperlichen Beschwerden, *Swiss Journal of Integrative Medicine* 20(2), January 2008 DOI:10.1159/000286169
- 26 Schulz H, Jobert M. Effects of hypericum extract on the sleep EEG in older volunteers. *J Geriatr Psychiatry Neurol*. 1994 Oct;7 Suppl 1:S39-43. doi: 10.1177/089198879400700111. PMID: 7857507.
- 27 Pakseresht S et al. Evaluation of Pharmaceutical Products of St. John's Wort Efficacy Added on Tricyclic Antidepressants in treating Major Depressive Disorder: A Double Blind Randomized Control Trial. *Jundishapur J Nat Pharm Prod*. 2012 Summer;7(3):106-10. Epub 2012 Aug 25.

Weitere Literaturquellen finden Sie in Datenbanken, wie z.B. www.pubmed.gov, www.cochranelibrary.com oder www.amarys.de.