

Safran ist ein aus getrockneten Narben und Griffeln der Blüten des *Crocus sativus* gewonnenes Gewürz. Die wichtigsten bioaktiven Verbindungen der Safran-Narben sind: Crocine, Crocetin, Picrocrocin und Safranal. Darüber hinaus enthält Safran aktive Bestandteile wie: Carotinoide, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotin und Polysaccharide. Safran findet nicht nur in der Küche Verwendung; in der traditionellen Medizin wurde er unter anderem zur Förderung eines gesunden emotionalen Gleichgewichts eingesetzt.

Das Produkt **Safran** Extrakt von **NAHANI** liefert klinisch geprüften **affron® Safran-Narbenextrakt** (*Crocus sativus*) erstklassiger Qualität. Unser Safran Extrakt ist mittels HPLC (High-performance liquid chromatography, Hochleistungsflüssigkeitschromatographie) auf **3,5 % Lepticrosalides®** standardisiert. **Lepticrosalides® ist eine patentierte Kombination der Wirkstoffen des Safrans: Crocin, Safranal und Picrocrocin.**

Die Qualität von affron® beruht auf der Herkunft, dem Anbau auf Feldern in Kastilien-La Mancha (Spanien), der Auswahl der Art *Crocus sativus L.* sowie des exklusiven und patentierten Extraktionsverfahrens bei niedriger Temperatur, welches bei minimalem Energieverbrauch ermöglicht, die bioaktiven Verbindungen aufrechtzuerhalten.

Das Produkt **Safran** Extrakt ist für Personen geeignet, die sich vegan oder vegetarisch ernähren.

GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012): *Crocus sativus* trägt zu emotionaler Ausgeglichenheit und Entspannung sowie zur Aufrechterhaltung einer positiven Stimmung bei.

ZUTATEN:

Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, affron® Safran-Narbenextrakt (*Crocus sativus L.*), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

2 Kapseln (534 mg)

Safran (affron®) (3,5 % Lepticrosalides® = 0,98 mg)* 28 mg
*liefert Crocine und Safranal

affron® und Lepticrosalides® sind eingetragene Markenzeichen von Pharmactive Biotech Products, S.L.U.

Emotionale Ausgeglichenheit Entspannung Positive Stimmung

14 mg affron® pro Kapsel
davon:
0,49 mg Lepticrosalides®
(Crocine und Safranal)

IST ERHÄLTlich ZU:

60 Kapseln mit je 14 mg affron®

HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei der Einnahme von Medikamenten (insbesondere Antikoagulanzen, oder bei Koagulationsstörungen) sollte dieses Produkt nicht eingenommen werden. Bei psychischen Erkrankungen, wie Angststörungen und Depression und bei der Einnahme von Antidepressiva sollten Sie vor der Einnahme dieses Produkts Ihren Therapeuten fragen

VERZEHREMPFEHLUNG:

2 x täglich 1 Kapsel.
Ab 12 Jahre. Eine Einnahme länger als 12 Wochen sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen

Safran ist ein aus den getrockneten Narben und Griffeln der violetten Safran-Blüte (*Crocus sativus L.*) gewonnenes Gewürz. In den Safran-Narben befinden sich die vier wichtigsten bioaktiven Verbindungen: Crocine (eine Familie aus sechs Mono-Glycosyl oder Di-Glycosyl-Polyenestern), Crocetin (ein natürliches Carotinoid und Vorstufe der Crocin-Dicarbonsäure), Picrocrocin (Monoterpen-Glykosid, Vorstufe von Safranal und ein Zersetzungsprodukt des Zeaxanthin) und Safranal. Diese Verbindungen erzeugen Farbe, Geschmack und Aroma des Safrans und werden wegen ihrer positiven Eigenschaften für die Gesundheit empfohlen. Darüber hinaus enthält Safran aktive Bestandteile wie: Carotinoide, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotine und Polysaccharide.¹

Safran wurde in der traditionellen Medizin als Antidepressivum, Antikonvulsivum, Analgetikum, Aphrodisiakum, Spasmolytikum und Expektorans eingesetzt und neuere pharmakologische Studien weisen zudem auf antikanzerogene, entzündungshemmende, antioxidative und die Thrombozytenaggregation hemmende Eigenschaften des Safrans hin. Verschiedene klinische Versuche an Menschen haben kürzlich die potenzielle positive Wirkung von Safran bei Depression und Beklemmungen/Angstzuständen, bei Alzheimer-Krankheit, Glaukom, Makuladegeneration, Dysmenorrhoe und erektiler Dysfunktion nachgewiesen.¹

Depression und Beklemmungen/Angstzustände

Einer der am meisten untersuchten Aspekte des Safrans ist seine Rolle bei der Behandlung von Depressionen und Beklemmungen/Angstzuständen. Die Studien mit Safran reichen von Major Depression (MDD) bis zur Behandlung leichter oder mittelgradiger Depression. Eine systematische Prüfung, bei der die Daten von 12 klinischen Studien zur Wirksamkeit von Safran im Zusammenhang mit psychologischen und Verhaltensaspekten kombiniert wurden, ergab, dass Safran die Symptome und die Auswirkungen von Depression, sexueller Dysfunktion und stressbedingten Essstörungen lindern kann.²

Eine weitere Metaanalyse, bei der die Ergebnisse von sechs randomisierten und mit Placebo kontrollierten Versuchen überprüft wurden, kam zu dem Schluss, dass Safran große Vorteile bot und eine ähnlich antidepressive Wirkung wie medizinische Antidepressiva zeigte. Die antidepressive Wirkungskraft von Safran ist potenziell auf dessen serotoninerge, antioxidative, entzündungshemmende, neuroendokrine und neuroprotektive Wirkungen zurückzuführen.¹ Bei einer Studie mit 60 Patienten mit Beklemmungen/Angstzuständen und Depression erhielten diese 12 Wochen lang 2 Mal pro Tag nach dem Zufallsprinzip eine Kapsel mit 50 mg Safran (trockene Narbe) bzw. eine Kapsel mit Placebo. Im Vergleich zu der Verabreichung von Placebo linderte die Supplementierung mit Safran die Symptome spürbar und praktisch ohne Nebenwirkungen.³ Bei einer randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten klinischen Pilotstudie wurde an 40 Patienten mit Major Depression 4 Wochen lang die Wirksamkeit der Supplementierung von 30 mg Crocin pro Tag als Behandlungsergänzung (gemeinsam mit einem SSRI: Fluoxetin/Sertralin/Citalopram) untersucht. Kombiniert mit dem SSRI führte Crocin zu einer spürbaren Verringerung der Depression.⁴

Eine von Hausenblas et al. durchgeführte Metaanalyse kam zu dem Ergebnis, dass die Supplementierung mit Safran die Symptome der Depression im Vergleich zu der Verabreichung von Placebo wesentlich verringerte, und dass die Supplementierung mit Safran im Hinblick auf die Reduzierung der Symptome genauso effizient war wie die Antidepressions-Therapie.⁵ Andere Studien belegten ebenfalls den Nutzen einer Verabreichung von Safran als Ergänzung medikamentöser Antidepressiva (Imipramin und Fluoxetin), insbesondere bei Patienten mit leichter bis mittelgradiger Depression, einschließlich postpartaler Depression, und bei Patienten nach einer perkutanen Koronarintervention.^{6,7}

Es ist bekannt, dass bei Verabreichung von Safran seine Wirkstoffe das Glutamat- und Dopamin-Niveau im Gehirn dosisabhängig erhöhen. Safran und seine Wirkstoffe interagieren ebenfalls mit dem Opioidsystem, um die Steuerung des Abstinenzsyndroms zu unterstützen.⁸

Bei einer randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie mit 128 Patienten führte die Aufnahme von 28 mg affron® pro Tag über einen Zeitraum von 4 Wochen zu einer spürbaren Linderung von Stimmungsstörungen, Depression, Erschöpfung und Verwirrung. Die Aufnahme von affron® wurde gut toleriert und es wurden keine Nebenwirkungen festgestellt.⁹

Bei einer anderen randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie mit 68 Jugendlichen (12 - 16 Jahre) führte eine 8-wöchige Verabreichung von 28 mg affron® pro Tag zur Linderung von Beklemmungen/Angstzuständen und von leichten bis mittelschweren depressiven Symptomen bei den Jugendlichen.¹⁰

Bei einer randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie mit 139 Patienten, führte die 8-wöchige Verabreichung von 28 mg affron® pro Tag zu einer Verringerung der Nebenwirkungen im Zusammenhang mit der Einnahme von Antidepressiva sowie zu einer Erhöhung der antidepressiven Wirkungen bei Erwachsenen, die medikamentöse Antidepressiva einnahmen.¹¹

Die Kombination von Curcumin (250 mg) mit Safran (15 mg des patentierten affron® Extrakts) führt laut einer randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie mit 123 Patienten bei einer zweimaligen Verabreichung pro Tag bei Personen mit schwerer Depression zu einer Verringerung der Symptome von Depression und Beklemmungen/Angstzuständen.

Bei Frauen in der Perimenopause wurde die Verabreichung von 14 mg Safran Extrakt (affron®) 2 Mal pro Tag und über einen Zeitraum von 12 Wochen mit Verbesserungen der psychologischen Symptome (Beklemmungen/Angstzustände und Depression) in Zusammenhang gebracht. An dieser randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie nahmen 86 Frauen (40 - 60 Jahre) teil.¹³

Zeitweilige Schlafstörungen

Die Einnahme von affron® über einen Zeitraum von 28 Tagen führte zu Verbesserungen der Qualität des Schlafes (die meisten Veränderungen traten während den ersten 7 Behandlungstagen auf), erholsamem Schlaf mit weniger Unterbrechungen nach dem Einschlafen sowie zu einer verbesserten Aufmerksamkeit nach dem Aufwachen. Die Aufnahme von affron® wurde gut toleriert und es wurden keine Nebenwirkungen festgestellt.¹⁴

In einer späteren klinischen Studie wurden die Wirkungen der Einnahme einer einzigen Dosis 1 Stunde vor dem Zubettgehen auf den Schlaf analysiert. Bei dieser randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie mit 120 Erwachsenen mit Schlafstörungen wurden vier Wochen lang 1 Mal pro Tag vor dem Zubettgehen ein Placebo oder affron® in Dosen von entweder 14 mg oder 28 mg verabreicht. Im Vergleich zu dem Placebo zeigte die Supplementierung mit affron® eindeutige Verbesserungen der Schlafqualität, der Befindlichkeit nach dem Aufwachen, der Gesamt-Punktebewertung des „Insomnia Symptom Questionnaire“ (ISQ) und der Klassifizierungen der Schlafstörung des ISQ. Die Verbesserungen der Schlafqualität waren für beide Dosen des verabreichten Safrans ähnlich. Im Vergleich zu dem Placebo wurde die Supplementierung mit Safran mit der Erhöhung der Melatonindosen während der Nacht in Verbindung gebracht, zeigte aber nachts keine Auswirkungen auf das Cortisol. Die Supplementierung mit affron® wurde gut toleriert und es wurden keine Nebenwirkungen festgestellt.¹⁵

In einer neueren Studie wurde festgestellt, dass die Supplementierung von Ratten mit affron® in der Lage war, die Synthese der Enzyme zu fördern, die Tryptophan in Melatonin verwandeln, und gleichzeitig die Enzyme zu hemmen, die Tryptophan in Kynurenin verwandeln, eine Verbindung, die mit Stress und anderen Störungen in Zusammenhang gebracht werden kann. Diese Wirkungen sind wahrscheinlich auf seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften zurückzuführen.¹⁶

Kognitive Funktion bei Alzheimer-Krankheit

Es wurden klinische Studien zur Bewertung des Potenzials von Safran für die Behandlung und Kontrolle der Alzheimer-Krankheit durchgeführt. Es wurde davon ausgegangen, dass Safran potenziell in der Lage sein könnte, die Aneinanderlagerung und Aggregatbildung von Beta-Amyloiden im menschlichen Gehirn zu hemmen, und somit gegen die Alzheimer-Krankheit nützlich sein könnte. In einer 16-wöchigen doppelblinden Untersuchung an 46 an leichter bis mittelschwerer Alzheimer-Demenz erkrankten Personen führte die Verabreichung von 30 mg Safran Extrakt (0,26 - 0,30 mg Safranal und 3,70 - 3,50 mg Crocin) zu einer spürbaren Verbesserung der kognitiven Funktion im Vergleich zu der Placebo-Gruppe. Nebenwirkungen wurden nicht festgestellt.¹⁷ In einer weiteren randomisierten doppelblinden Multicenter-Studie wurde 54 Erwachsenen (ab 55 Jahren) über einen Zeitraum von 22 Wochen 30 mg Safran Extrakt (0,26 - 0,30 mg Safranal und 3,70 - 3,50 mg Crocin) bzw. 10 mg Donepezil pro Tag verabreicht. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass der Safran Extrakt bei der Behandlung von leichter bis mittelschwerer Alzheimer-Krankheit eine mit Donepezil vergleichbare Wirkung hat.¹⁸

Sexuelle Funktion

Safran wurde traditionell zur Förderung der sexuellen Funktion eingesetzt und zahlreiche klinische Studien stützen seinen klinischen Nutzen bei der Behandlung sexueller Dysfunktion. In einer randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie untersuchten die Forscher die Sicherheit und Wirksamkeit von Safran im Hinblick auf durch selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer induzierte sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen. Bei dieser Studie wurde 38 Frauen mit Major Depression, die mindestens 6 Wochen lang mit 40 mg Fluoxetin pro Tag stabilisiert worden waren und ein subjektives Gefühl sexueller Funktionsstörungen hatten, nach dem Zufallsprinzip 4 Wochen lang entweder Safran Extrakt (30 mg/Tag) (0,26 - 0,30 mg Safranal und 3,70 - 3,50 mg Crocin) oder ein Placebo verabreicht. Als Messinstrument wurde zu Beginn der Studie, in der zweiten Woche und in der vierten Woche der Fragebogen „Female Sexual Function Index (FSFI)“ verwendet. Am Ende der vierten Woche verzeichneten die Patientinnen der mit Safran behandelten Gruppe eine wesentlich deutlichere Verbesserung des FSFI Gesamtindex, im Hinblick auf Erregung, Lubrikation und Aspekte des FSFI bezüglich Schmerzen, nicht jedoch im Hinblick auf Verlangen, Befriedigung oder Orgasmus.¹⁹

Bei einer anderen randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten 4-wöchigen Studie wurden 36 männlichen Patienten mit Major Depression (deren Symptome mit Fluoxetin vorab stabilisiert worden waren) und mit subjektiven sexuellen Funktionsstörungen nach dem Zufallsprinzip in Gruppen aufgeteilt, denen entweder Safran (2 Mal pro Tag 15 mg) (0,26 - 0,30 mg Safranal und 3,70 - 3,50 mg Crocin) oder ein Placebo verabreicht wurden. Zur Bewertung der sexuellen Funktion wurde zu Beginn der Untersuchung sowie in der 2. und 4. Woche die Skala des Internationalen Index der erektilen Funktion (IIEF) verwendet. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass der Safran Extrakt im Vergleich zu dem Placebo die erektile Funktion und die sexuelle Befriedigung spürbar verbesserten. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Safran in Verbindung mit Fluoxetin zur wirksamen Behandlung erektiler Dysfunktion eingesetzt werden könnte.²⁰ Die interessanten Ergebnisse einer weiteren Pilotstudie mit 20 männlichen Patienten mit erektiler Dysfunktion, denen eine Tablette mit 200 mg Safran Extrakt (der 3,9 mg Crocin und 0,05 mg Safranal enthielt) verabreicht wurde, zeigten eine bedeutende Verbesserung der sexuellen Funktion mit Zunahme der Häufigkeit und der Dauer der Erektionen bereits nach einer Einnahmedauer von lediglich zehn Tagen.²¹ Diese Studie wies einige Einschränkungen auf, u. a., dass es sich nicht um eine doppelblinde und kontrollierte Studie handelte und die Anzahl der Versuchsteilnehmer gering war. Die Ergebnisse verweisen jedoch auf potenzielle Nutzen von Safran für die Linderung erektiler Dysfunktion und es sind weitere ausreichend kontrollierte klinische Studie erforderlich, um die in dieser Pilotstudie gemachten Beobachtungen zu bestätigen.

Prämenstruelles Syndrom

In einer doppelblinden und mit Placebo kontrollierten Studie mit Frauen zwischen 20 und 45 Jahren mit regelmäßigen Menstruationszyklus, die an Symptomen des prämenstruellen Syndroms litten, wurden die Teilnehmerinnen nach dem Zufallsprinzip in Gruppen aufgeteilt, denen während zwei Menstruationszyklen entweder Kapseln mit insgesamt 30 mg/Tag Safran Extrakt (2 Mal 15 mg pro Tag) oder ein Placebo verabreicht wurden. Die Frauen, die den Safran Extrakt einnahmen, verzeichneten eine spürbare Linderung der Symptome des prämenstruellen Syndroms in den Zyklen 3 und 4 sowie eine Verringerung der Werte der Hamilton-Depressionsskala. Diese Ergebnisse sind ermutigend, da sie die Verwendung von Safran zur alternativen Behandlung des prämenstruellen Syndroms stützen. Es sind jedoch noch weitere Studien erforderlich, um diese Ergebnisse zu bestätigen.²²

Augengesundheit

Mehrere Studien belegen die positive Wirkung von Safran auf die Gesundheit der Augen. In einer randomisierten, vergleichenden und prospektiven Pilotstudie wurde die ergänzende klinische Verwendung von Safran zur Verbesserung des Augeninnendrucks bei Patienten mit primärem Offenwinkelglaukom (POWG) untersucht. Für diese Studie wurden 34 klinisch stabile Patienten mit POWG, die mit Timolol- und Dorzolamid-Augentropfen behandelt wurden, nach dem Zufallsprinzip aufgeteilt, um ihnen ergänzend einen Monat lang oral entweder 30 mg/Tag wässrigen Safran Extrakt (17 Patienten) oder Placebo (17 Patienten) zu verabreichen. Die Wissenschaftler beobachteten, dass der Augeninnendruck im Vergleich zu der Placebo-Gruppe nach 3 Wochen Behandlung spürbar sank. Auch nach vier Wochen war der Augeninnendruck der Gruppe, die Safran eingenommen hatte, weiterhin deutlich niedriger. Außerdem zeigte während der Studie keiner der Patienten Nebenwirkungen.²³ Auch im Hinblick auf die frühe altersbedingte Makuladegeneration (AMD) wurde die Wirksamkeit von Safran untersucht. In einer 3-monatigen Studie wurden 25 Patienten mit AMD nach dem Zufallsprinzip auf oralem Wege entweder 20 mg/Tag Safran-Narben oder Placebo verabreicht. Dabei wurde festgestellt, dass bei der frühen AMD die Einnahme von Safran die Sensibilität der Netzhaut gegenüber dem Lidschlag verbesserte.²⁴ Diese positiven Eigenschaften sind wahrscheinlich auf die in Safran enthaltenen verschiedenen Carotinoide wie Zeaxanthin und Lycopin zurückzuführen.

Krebs

Verschiedene vorklinische Studien schlagen eine mögliche Verwendung von Safran als Behandlungsergänzung bei Krebs vor. Die Studien an Tiermodellen und an menschlichen Tumorzelllinien haben die antitumorale und krebsvorbeugenden Eigenschaften von Safran belegt.²⁵ Bei einer kleinen randomisierten, doppelblinden und mit Placebo kontrollierten klinischen Studie an 13 Patienten mit Lebermetastasen, wurde den Patienten einer Gruppe zusätzlich zu der Standard-Chemotherapie während der Anwendungsperioden der Chemotherapie eine Kapsel Safran (2 Mal pro Tag 50 mg) verabreicht, den Patienten der anderen Gruppe ein Placebo. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass in der mit Safran behandelten Gruppe zwei Patienten eine partielle und komplette Remission (50 %) aufwiesen, während in der Placebo-Gruppe keine Remission zu verzeichnen war. Außerdem kam es in der Placebo-Gruppe zu zwei Todesfällen und in der Safran-Gruppe zu einem. Angesichts der geringen Teilnehmerzahl an dieser Studie sind jedoch weitere Untersuchungen an einer größeren Testgruppe erforderlich.²⁶

Fibromyalgie

Bei einer Studie mit 54 Patienten im Alter zwischen 18 und 60 Jahren, die an dem Fibromyalgiesyndrom (FMS) litten, wurde nach dem Zufallsprinzip einer Gruppe eine Woche lang täglich eine Kapsel mit 30 mg Duloxetin verabreicht, der anderen eine Kapsel mit 15 mg Safran Extrakt (0,13 - 0,15 mg Safran und 1,65 - 1,75 mg Crocin). In der zweiten Woche nahmen die Patienten dann 2 Kapseln Duloxetin bzw. Safran pro Tag und behielten diese Dosis insgesamt 2 Monate bei. Die Ergebnisse zeigten im Laufe der acht Wochen Veränderungen in der Punktebewertung auf der Hamilton-Depressionsskala, der Punktebewertung des Fragebogens zu den Auswirkungen der Fibromyalgie sowie in der Bewertung auf der Schmerzskala Brief Pain Inventory. Sekundäre Ergebnisse waren im Laufe der acht Wochen eingetretene Verbesserungen der Messungen auf der Visuellen Analogskala (VAS), der Bewertungen des Erschöpfungsgrads und der Bewertung im Rahmen des Fragebogens zur Selbstbeurteilung von depressiven Symptomen und Angstsymptomen. Die durchschnittliche Punktebewertung für alle bewerteten Ergebnisse hatten sich nach acht Wochen sowohl in der mit Safran als auch in der mit Duloxetin behandelten Gruppe verbessert und wiesen untereinander keine statistischen Unterschiede auf. Zwischen beiden Gruppen gab es keine nennenswerten Unterschiede bezüglich der Anzahl nachteiliger Ereignisse. Diese Ergebnisse sind ein guter vorläufiger Nachweis für ein messbares Niveau der Linderung der Symptome der Fibromyalgie. Das Fehlen einer Placebo-Gruppe, die geringe Teilnehmerzahl und die kurze Dauer der Studie waren Schwachpunkte dieser Untersuchung, doch die Ergebnisse geben Anlass dazu, Safran als Teil einer Behandlungsstrategie für Patienten mit Fibromyalgie anzusehen.²⁷

Zusammenfassung der klinischen Studien zu dem patentierten Extrakt affron®:

Versuchsaufbau	Ergebnisse	Dosis	Literatur
Stimmungsstörungen, gelegentlicher Stress, Anspannung und Beklemmungen/Angstzustände			
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 128 Patienten mit schlechter Gemütsverfassung, jedoch ohne diagnostizierte Depression.	Spürbare Linderung der negativen Stimmung und der mit Stress und Beklemmungen/Angstzuständen in Verbindung stehenden Symptome bei Dosen von 28 mg/Tag. Bei einer Dosis von 22 mg/Tag wurde keine Wirkung festgestellt.	affron® 11 oder 14 mg 2 x täglich. 4 Wochen	9
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 68 Jugendlichen (12 - 16 Jahre) mit leichten bis mittelschweren Symptomen von Angstzuständen/ Beklemmungen oder Depressionen.	Linderung der Symptome von Angstzuständen /Beklemmungen oder Depressionen bei Jugendlichen mit leichten bis mittelschweren Symptomen.	affron® 14 mg 2 x täglich. 8 Wochen	10
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 139 Erwachsenen mit anhaltender Depression, die mit Antidepressiva behandelt wurden.	Linderung der mit der Einnahme von Antidepressiva in Verbindung stehenden Nebenwirkungen und Stärkung der antidepressiven Wirkung bei mit Antidepressiva behandelten Erwachsenen.	affron® 14 mg 2 x täglich. 8 Wochen	11
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 123 Erwachsenen mit Major Depression.	Die Kombination von Curcumin mit Safran hatte eine lindernde Wirkung auf Symptome von Depression und Angstzuständen bei Personen mit Major Depression.	affron® 15 mg + 250 mg Curcumin 2 x täglich. 12 Wochen	12
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 86 Frauen in der Perimenopause.	Linderung der psychologischen Symptome der Menopause, Depression, Beklemmungen/Angstzustände.	affron® 14 mg 2 x täglich. 12 Wochen	13
Zeitweilige Schlafstörungen			
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 63 Erwachsenen mit Schlafstörungen.	Die Einnahme von Safran wurde mit Verbesserungen der Schlafqualität bei Erwachsenen in Zusammenhang gebracht.	affron® 14 mg 2 x täglich. 4 Wochen	14
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 120 Erwachsenen mit Schlafstörungen.	Die Verabreichung einer einmaligen Dosis affron® 1 Stunde vor dem Schlafen verbesserte spürbar die Schlafqualität im Vergleich zu den Personen, denen Placebo verabreicht wurde. Erhöhung des Melatonin-Spiegels.	affron® täglich 14 mg oder 28 mg 1 Stunde vor dem Zubettgehen. 4 Wochen	15

Eine Analyse des standardisierten und patentierten Extrakts affron® belegte dessen schnelle Absorption und hohe orale Bioverfügbarkeit. Außerdem lagen die festgestellten Crocetinwerte im Blut bei einer Dosis von 28 mg affron® auf einem vergleichbaren Niveau mit denen, die in anderen Studien mit höheren Dosen reinem Crocetin festgestellt wurden.²⁸

Safran kann hilfreich sein:

- bei der Behandlung von Depressionen und Beklemmungen/Angstzuständen, auch bei Heranwachsenden (12 - 16 Jahre) und Frauen in der Menopause
- bei zeitweiligen Schlafstörungen
- zur Verbesserung der kognitiven Funktion bei Alzheimererkrankung
- zur Verbesserung der Sexualfunktion von Männern und Frauen
- zur Linderung der Symptome des prämenstruellen Syndroms
- zur Förderung der Augengesundheit sowie als Unterstützung bei Krebs- und Fibromyalgie-Therapie.

Literatur:

1. Lopresti, A. L., & Drummond, P. D. (2014). Saffron (*Crocus sativus*) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 29(6), 517-527.
2. Hausenblas, H. A., Heekin, K., Mutchie, H. L., & Anton, S. (2015). A systematic review of randomized controlled trials examining the effectiveness of saffron (*Crocus sativus* L.) on psychological and behavioral outcomes. *Journal of integrative medicine*, 13(4), 231-240.
3. Mazidi, M., Shemshian, M., Mousavi, S. H., Norouzy, A., Kermani, T., Moghiman, T., ... & Ferns, G. A. (2016). A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron (*Crocus sativus* L.) in the treatment of anxiety and depression. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 13(2), 195-199.
4. Talaei, A., Moghadam, M. H., Tabassi, S. A. S., & Mohajeri, S. A. (2015). Crocin, the main active saffron constituent, as an adjunctive treatment in major depressive disorder: A randomized, double-blind, placebo-controlled, pilot clinical trial. *Journal of affective disorders*, 174, 51-56.
5. Hausenblas, H. A., Saha, D., Dubyak, P. J., & Anton, S. D. (2013). Saffron (*Crocus sativus* L.) and major depressive disorder: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of integrative medicine*, 11(6), 377-383.
6. Kashani, L., Eslatmanesh, S., Saedi, N., Niroomand, N., Ebrahimi, M., Hosseini, M., ... & Akhondzadeh, S. (2017). Comparison of saffron versus fluoxetine in treatment of mild to moderate postpartum depression: a double-blind, randomized clinical trial. *Pharmacopsychiatry*, 50(02), 64-68.
7. Shahmansouri, N., Farokhnia, M., Abbasi, S. H., Kassaian, S. E., Tafti, A. A. N., Gougol, A., ... & Akhondzadeh, S. (2014). A randomized, double-blind, clinical trial comparing the efficacy and safety of *Crocus sativus* L. with fluoxetine for improving mild to moderate depression in post percutaneous coronary intervention patients. *Journal of Affective disorders*, 155, 216-222.
8. Khazdair, M. R., Boskabady, M. H., Hosseini, M., Rezaee, R., & Tsatsakis, A. M. (2015). The effects of *Crocus sativus* (saffron) and its constituents on nervous system: A review. *Avicenna journal of phytomedicine*, 5(5), 376.
9. Kell, G., Rao, A., Beccaria, G., Clayton, P., Inarejos-García, A. M., & Prodanov, M. (2017). Affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 33, 58-64.
10. Lopresti, A. L., Drummond, P. D., Inarejos-García, A. M., & Prodanov, M. (2018). Affron®, a standardised extract from saffron (*Crocus sativus* L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of affective disorders*, 232, 349-357.
11. Lopresti, A. L., Smith, S. J., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2019). Efficacy of a standardised saffron extract (affron®) as an add-on to antidepressant medication for the treatment of persistent depressive symptoms in adults: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of Psychopharmacology*, 33(11), 1415-1427.
12. Lopresti, A. L., & Drummond, P. D. (2017). Efficacy of curcumin, and a saffron/curcumin combination for the treatment of major depression: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of affective disorders*, 207, 188-196.
13. Lopresti, A. L., & Smith, S. J. (2021). The Effects of a Saffron Extract (affron®) on Menopausal Symptoms in Women during Perimenopause: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Journal of Menopausal Medicine*, 27(2), 66.
14. Lopresti, A. L., Smith, S. J., Metse, A. P., & Drummond, P. D. (2020). Effects of saffron on sleep quality in healthy adults with self-reported poor sleep: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(6), 937-947.
15. Lopresti, A. L., Smith, S. J., & Drummond, P. D. (2021). An investigation into an evening intake of a saffron extract (affron®) on sleep quality, cortisol, and melatonin concentrations in adults with poor sleep: a randomised, double-blind, placebo-controlled, multi-dose study. *Sleep medicine*, 86, 7-18.
16. De la Fuente Muñoz, M., Román-Carmena, M., Amor, S., García-Villalón, Á. L., Espinel, A. E., González-Hedström, D., & Granada García, M. (2023). Effects of Supplementation with the Standardized Extract of Saffron (affron®) on the Kynurenine Pathway and Melatonin Synthesis in Rats. *Antioxidants*, 12(8), 1619.
17. Akhondzadeh, S., Sabet, M. S., Harirchian, M. H., Togha, M., Cheraghmakani, H., Razeghi, S., ... & Moradi, A. (2010). Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial. *Journal of clinical pharmacy and therapeutics*, 35(5), 581-588.
18. Akhondzadeh, S., Shafiee Sabet, M., Harirchian, M. H., Togha, M., Cheraghmakani, H., Razeghi, S., ... & Vossoughi, A. (2010). A 22-week, multicenter, randomized, double-blind controlled trial of *Crocus sativus* in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease. *Psychopharmacology*, 207, 637-643.
19. Kashani, L., Raisi, F., Saroukhani, S., Sohrabi, H., Modabbernia, A., Nasehi, A. A., ... & Akhondzadeh, S. (2013). Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo-controlled study. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 28(1), 54-60.

- 20 Modabbernia, A., Sohrabi, H., Nasehi, A. A., Raisi, F., Saroukhani, S., Jamshidi, A., ... & Akhondzadeh, S. (2012). Effect of saffron on fluoxetine-induced sexual impairment in men: randomized double-blind placebo-controlled trial. *Psychopharmacology*, 223, 381-388.
- 21 Shamsa, A., Hosseinzadeh, H., Molaei, M., Shakeri, M. T., & Rajabi, O. (2009). Evaluation of *Crocus sativus* L.(saffron) on male erectile dysfunction: a pilot study. *Phytomedicine*, 16(8), 690-693.
- 22 Agha-Hosseini, M., Kashani, L., Aleyaseen, A., Ghoreishi, A., Rahmanpour, H. A. L. E. H., Zarrinara, A. R., & Akhondzadeh, S. (2008). *Crocus sativus* L.(saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: a double-blind, randomised and placebo-controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 115(4), 515-519.
- 23 Jabbarpoor Bonyadi, M. H., Yazdani, S., & Saadat, S. (2014). The ocular hypotensive effect of saffron extract in primary open angle glaucoma: a pilot study. *BMC complementary and alternative medicine*, 14, 1-6.
- 24 Falsini, B., Piccardi, M., Minnella, A., Savastano, C., Capoluongo, E., Fadda, A., ... & Bisti, S. (2010). Influence of saffron supplementation on retinal flicker sensitivity in early age-related macular degeneration. *Investigative ophthalmology & visual science*, 51(12), 6118-6124.
- 25 Samarghandian, S., & Borji, A. (2014). Anticarcinogenic effect of saffron (*Crocus sativus* L.) and its ingredients. *Pharmacognosy research*, 6(2), 99.
- 26 Hosseini, A., Mousavi, S. H., Ghanbari, A., Shandiz, F. H., Raziie, H. R., Rad, M. P., & Mousavi, S. H. (2015). Effect of saffron on liver metastases in patients suffering from cancers with liver metastases: A randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 5(5), 434.
- 27 Shakiba, M., Moazen-Zadeh, E., Noorbala, A. A., Jafarinia, M., Divsalar, P., Kashani, L., ... & Akhondzadeh, S. (2018). Saffron (*Crocus sativus*) versus duloxetine for treatment of patients with fibromyalgia: A randomized double-blind clinical trial. *Avicenna journal of phytomedicine*, 8(6), 513.
- 28 Almodóvar, P., Briskey, D., Rao, A., Prodanov, M., & Inarejos-García, A. M. (2020). Bioaccessibility and pharmacokinetics of a commercial saffron (*Crocus sativus* L.) extract. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden
Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten