

## Pflanzenporträt – Safran

Safran gilt als das teuerste Gewürz. Schon in der Antike war er ein Luxusprodukt und entsprechend oft wurde und wird gefälscht oder gestreckt. Besonders Safranpulver lässt sich leicht strecken, beispielsweise mit dem ebenfalls gelben Curcumpulver. Deshalb empfiehlt es sich, ganze Safranfäden zu kaufen, aber selbst darin finden sich manchmal Verfälschungen wie z.B. Ringelblumen oder Färberdistelblüten (Saflor oder Mexikanischer Safran genannt). Safran gibt einigen landestypischen mediterranen Gerichten erst die herrlich gelbe Farbe und das unverwechselbare Aroma. Risotto alla milanese oder Paella sind wohl die bekanntesten. Auch Kuchen wurde mit Safran gefärbt, wie wir alle aus dem alten Kinderreim „Safran macht den Kuchen gel(b)“ wissen.

Der Safrankrokus ist mit den bei uns heimischen Krokusarten verwandt, allerdings zeigen sich seine violetten Blüten erst im Herbst. In der Mitte der Blüte ist ein gelber Griffel mit drei roten, etwa 2,5 bis 3 cm langen, fadenförmigen Narbenschenkeln. Nur aus diesen roten Fäden darf qualitativ hochwertiger Safran bestehen. Sie werden in mühevoller Handarbeit geerntet. Etwa 250000- 350000 solcher Fäden ergeben 1 kg Safran. Das erklärt den Preis.

Was so teuer ist wie Safran muss doch geradezu magische Kräfte haben... entsprechend vielfältig sind die Heilwirkungen, die *Crocus sativus* seit dem Altertum zugeschrieben werden. Was steckt dahinter?

Bereits im alten China und Ägypten verwendete man ihn als schmerz- und entzündungshemmendes Mittel. Es sollte den Appetit anregen und die Verdauung fördern. Auch eine stimmungsaufhellende Wirkung wurde beobachtet. Allgemein galt Safran als „Lebenselixier“. Diese Anwendung hat sich z.B. im Schweden-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

bitter nach Maria Treben erhalten. Im Mittelalter benutzten Hebammen Safran, um Wehen zu fördern. Diese Wirkung wurde leider auch mißbräuchlich zu Abtreibungen genutzt, was immer wieder zu Todesfällen führte. Safran in hohen Dosen ist giftig! Etwa 20 Gramm Safran gelten als tödliche Dosis. Aber auch schon viel geringere Mengen können Erbrechen und diverse Blutungen auslösen.

Heute wird *Crocus sativus* in der Homöopathie als Frauenmittel bei schmerzhafter oder zu starker Menstruationsblutung genutzt. Die Urtinktur und DiPotenz dürfen allerdings keinesfalls in der Schwangerschaft eingenommen werden!

Relativ neu auf dem Markt sind Safranhaltige Vitaminprodukte als Nahrungsergänzung. Die ihnen zugeschriebene gesundheitsfördernde Wirkung beruht wohl auf einer Beeinflussung verschiedener Neurotransmittersysteme. Neue Studien konnten die bereits seit dem Altertum bekannte antidepressive Wirkung belegen. Allerdings sind noch weitere Studien zur genauen Dosis und der Behandlungsdauer, sowie zu Nebenwirkungen notwendig, bevor Safran als Arzneimittel eingesetzt werden könnte.

**Ihr Apotheker  
Lutz Engelmann**