

Safran

Crocus sativus

Iridaceae · Crocus

WIRKUNG

Nervenstärkend und stimmungsaufhellend bei leichten bis mittelschweren Depressionen.

ANWENDUNG

Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen, PMS, (Post)Menopause

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Depression
- PMS
- (Post)Menopause

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Teil des traditionellen chinesischen arzneimittelwissens: ja

AYURVEDA

Teil des traditionellen indischen heilwissens: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendung als Gewürz und Farbstoff seit Jahrtausenden im Orients; Verwendung in persischer Küche, Griechenland

ERKENNUNGSMERKMALE

rote Narben (Griffeln) an den Blüten

WUCHS

mehrfährig krautige Pflanze

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Safran-Extrakt

ZUBEREITUNG

- gewürz
- farbstoff

ERNTENZEIT

• Teil: Stigmen · Monate: [10, 11] · Hinweis: Die Ernte erfolgt morgens, bevor die Blüten sich öffnen. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Frische Blüte, Stigmen sollten ihre volle Farbe und Aromatik erreicht haben.

SAMMELN

• Monate: [9, 10] · Hinweis: Handschuhe tragen um die Stigmen nicht zu beschädigen · Tageszeit: morgens · Bedingungen: trockene Bedingungen, kein Regen · Pflanzenteil: Stigmen · Reifezustand: vor Reife

INHALTSSTOFFE

- Carotinoide (vor allem Crocin)
- Safranbitter
- Aldehyd Safranal
- Isophorone

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

tödlich

GIFTIG FÜR

- junge Tiere

VERGIFTUNGSZEICHEN

- Todesfall bei 5 bis 10 Gramm

HÖCHSTMENGE

1,5 g pro Tag oral

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Safran sollte niemals mit Medikamenten, die von CYP3A4 metabolisiert werden, kombiniert werden. · Pflanze latein: *Crocus sativus* · Pflanze deutsch: Safran
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Safran Mother Tincture Q ist in Schwangerschaft und Stillzeit zu vermeiden. · Pflanze latein: *Crocus sativus* · Pflanze deutsch: Safran
- Typ: hemmt · Hinweis: Safran kann die Aktivität von CYP3A4, CYP1A1/2 und CYP2E1 beeinflussen. · Pflanze latein: *Crocus sativus* · Pflanze deutsch: Safran

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Safran> · Titel: Safran
- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Safran_S.A. · Titel: Safran S.A.
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Crocus_sativus · Titel: Crocus sativus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Crocus_sativus · Titel: Crocus sativus
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Crocus sativus](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Crocus+sativus) · Titel: PFAF — Crocus sativus
- Typ: web · Url: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00210-024-03525-6> · Titel: Effects of Crocus sativus and its active constituents on cytochrome ...
- Typ: web · Url: <https://bpspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2125.2012.04350.x> · Titel: Herb-drug interactions: an overview of systematic reviews
- Typ: web · Url: <https://www.orthoknowledge.eu/nutrienten/safran> · Titel: Safran | Stiftung Orthoknowledge
- Typ: web · Url: <https://kiberis.ru/?p=4006&lang=en> · Titel: Cucumissativus:: Description, medicinal properties and...
- Typ: web · Url: <https://homeomart.com/products/crocus-sativus-homeopathy-mother-tincture> · Titel: CrocusSativusHomeopathy Mother Tincture Q in 30/100ml SBL WSI
- Typ: web · Url: <https://www.slideshare.net/slideshow/only-crocus-sativus-provides-saffronpptx/256155056> · Titel: OnlyCrocusSativusprovides SAFFRON.pptx
- Typ: web · Url: <https://saffrona.eu/safran-nebenwirkungen/> · Titel: SafranNebenwirkungen: 9 wichtige Risiken & Sicherheitsfakten, die...
- Typ: web · Url: <https://legitim.ch/brisante-studie-safranextrakt-zeigt-antidepressive-wirkung-die-mit-verschreibungspflichtigen-medikamenten-vergleichbar-ist/> · Titel: Brisante Studie: Safranextrakt zeigt antidepressive Wirkung... - Legitim
- Typ: web · Url: <https://www.herbalgram.org/resources/herbmedpro/herb-list/crocus-sativus?subCat=Interactions> · Titel: Crocus sativus: Interactions - herbalgram.org
- Typ: web · Url: <https://www.evigrade.com/ru/drugs/saffron> · Titel: Шафран посевной (экстракт рылецCrocussativus) - Evigrade
- Typ: web · Url: <https://homeomart.com/products/crocus-sativus-homeopathy-mother-tincture> · Titel: CrocusSativusHomeopathy Mother Tincture Q in 30/100ml SBL WSI

- Typ: web · Url: <https://d378j1rmrlek7x.cloudfront.net/attachments/pdf/saffron-adhd-rct.pdf> · Titel: CrocussativusL. Versus Methylphenidate in Treatment of Children...
- Typ: web · Url: https://ajp.mums.ac.ir/article_12686.html · Titel: Effectsof saffron (Crocussativus) on sexual dysfunction among men...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Crocus%20sativus> · Titel: LOTUS — Crocus sativus
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Crocus> · Titel: Crocus-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.almanac.com/plant/crocuses> · Titel: CrocusFlowers: Planting, Growing, and Caring forCrocuses
- Typ: web · Url: <https://www.bhg.com/gardening/plant-dictionary/bulb/crocus/> · Titel: How to Plant and GrowCrocus-Better Homes & Gardens
- Typ: web · Url: <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201305/die-medizinische-wirkung-von-safran-auf-den-menschlichen-organismus> · Titel: Die medizinische Wirkung vonSafranauf den... - Paracelsus Magazin
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Crocus> · Titel: Crocus-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.almanac.com/plant/crocuses> · Titel: CrocusFlowers: Planting, Growing, and Caring forCrocuses
- Typ: web · Url: <https://www.bhg.com/gardening/plant-dictionary/bulb/crocus/> · Titel: How to Plant and GrowCrocus-Better Homes & Gardens
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Crocus sativus](https://www.gbif.org/species/search?q=Crocus+sativus) · Titel: GBIF — Crocus sativus
- Typ: web · Url: <https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/safran-krokus-anbauen-ernten-lagern-100.html> · Titel: Safranim Garten selbstanbauenund das wertvolle Gewürzernten
- Typ: web · Url: <https://www.lubera.com/at/gartenbuch/safran-anbauen-p2190> · Titel: Safrananbauen-Schritt-für-Schritt Anleitung | Lubera
- Typ: web · Url: <https://amoregalore.de/blog/pflanzen/safran> · Titel: Safrananbauen: Krokusse setzen und Fädenernten— Amore Galore