



# Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

## Was macht Safran so besonders?

Safran ist wertvoll: Von der kleinen Pflanze, deren Stempelfäden unsere Speisen bereichern, werden winzige Teile der Blüte verwendet – bis zu 200.000 Blüten braucht es für ein Kilo Safran! Da sich die Pflanze in unseren Breiten wohlfühlt und winterhart ist, kann jeder an einem sonnigen Plätzchen einen eigenen kleinen Krokus pflanzen und das wertvolle Gewürz ernten.

Neben seiner gelben Färbekraft verfügt Safran über eine überzeugende medizinische Wirkkraft: Er ist entzündungshemmend, schmerzlindernd, antioxidativ und stimmungsaufhellend. Dabei kann er es, wie die moderne Wissenschaft herausgefunden hat, sogar mit Antidepressiva aufnehmen: Gold für die Seele! Und übrigens auch für das Liebesleben.

Safran unterstützt die Verdauung, hilft bei Blähungen und Sodbrennen. Er verbessert die Netzhautfunktion in unseren Augen und Demenz- ebenso wie Alzheimerpatient:innen profitieren von seiner Wirkung. Wir tun also gut daran, mehr Safran in unseren Speiseplan einzubauen!

Und genau diesen wird der kleine, gelbe Safran fast unmerklich verändern: Er hemmt den Appetit, verringert die Gier nach Süßem und macht uns schneller satt. Wunderbar!

**Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:**

[k.rahman@tem-fachverein.com](mailto:k.rahman@tem-fachverein.com)

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

