



DOSSIER · NATURSTOFF

Safran (Crocus sativus)

Safran ist ein Gewürz aus den Narben von *Crocus sativus*; Studien am Menschen zeigen Verbesserungen bei Stimmung, Angst, Schlaf und sexueller Funktion.

300

STUDIEN
INSGESAMT

207

AM MENSCHEN

161

DAVON
KONTROLLIERT

23

AN TIEREN

4

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-16

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Safran (Crocus sativus) auf einen Blick

Mehrere Metaanalysen fanden weniger depressive Symptome als unter Placebo ³⁶³⁸⁴¹; auf der ärztlich bewerteten Hamilton-Skala zeigte sich dagegen teils kein Unterschied ³³³.

Gegenüber synthetischen Antidepressiva wie Fluoxetin oder Sertralin schnitt Safran in mehreren Metaanalysen vergleichbar ab, nicht besser ³⁶³⁷³⁹⁴¹⁴⁶.

Bei Angst und bei Schlafbeschwerden fanden Metaanalysen und mehrere placebokontrollierte Studien Verbesserungen, meist mit eingestellten Extrakten, teils mit Narbenpulver ⁹³⁸⁵⁵⁶⁶⁹⁸¹⁰⁶.

Bei sexuellen Funktionsstörungen fanden zwei Metaanalysen und mehrere placebokontrollierte Studien Verbesserungen, etwa beim FSFI-Gesamtwert und bei der erektilen Funktion ¹⁴⁴⁴¹⁵¹¹⁵²¹⁶⁹. Eine große offene Vergleichsstudie mit Sildenafil fand dagegen keine Besserung der Erektion ⁴⁸.

Safran (Crocus sativus): ausgewertet wurden 263 Studien am Menschen, darunter 144 randomisierte kontrollierte Studien und 49 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 9.079 Teilnehmer. Stand: 13. Oktober 2026.

1. Was ist Safran (Crocus sativus)? Vorkommen, Herkunft und Formen

Safran ist ein Gewürz aus den getrockneten Narben der Blüte von Crocus sativus, einer Art aus der Familie der Schwertliliengewächse (Iridaceae). Verwendet wird er als Gewürz und Farbstoff und ist zugleich Bestandteil der traditionellen Heilkunde vieler Regionen. In der Forschung wird Safran als Extrakt, Pulver oder Aufguss untersucht, wobei die Narben und ihre Inhaltsstoffe wie Crocin und Safranal im Mittelpunkt stehen.

Die Pflanze wächst in trockenen, wintermilden Regionen und wird dort kultiviert. Als Handelsware liegen die getrockneten Narben als Fäden oder als Pulver vor.

Die Narben werden von Hand aus den Blüten entnommen und getrocknet; daraus entstehen die Fäden oder das Pulver des Gewürzes. In Studien geprüft werden vor allem Extrakte aus den Narben, teils auf Crocin oder Safranal eingestellt, außerdem Narbenpulver, wässrige Aufgüsse und Zubereitungen aus den Blütenblättern.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Getrocknete Narbenfäden (ganze Narben)
- Narbenpulver
- Wässriger Aufguss (Tee)
- Wässrig-alkoholischer Extrakt
- Auf Crocin oder Safranal eingestellter Extrakt
- Zubereitung aus den Blütenblättern (Petalen)

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Herbstzeitlose (Colchicum autumnale), die wegen des ähnlich klingenden Namens mit Safran verwechselt wird und Colchicin enthält
- Färberdistel (Carthamus tinctorius), auch „falscher Safran“ genannt
- Kurkuma (Curcuma longa), gelegentlich als „indischer Safran“ bezeichnet
- Safranaroma und Farbstoffe, die Safran in Fertigprodukten ersetzen

2. Wie wirkt Safran (Crocus sativus)? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Stimmung und depressive Verstimmung	gemischt	hoch	16 Metaanalysen · 42 kontrolliert · 25 weitere	2.320
Angst	gemischt	hoch	7 Metaanalysen · 19 kontrolliert · 9 weitere	1.147
Schlaf	überwiegend verbessert	hoch	4 Metaanalysen · 15 kontrolliert · 5 weitere	1.270
Sexuelle Funktion	überwiegend verbessert	hoch	5 Metaanalysen · 6 kontrolliert · 3 weitere	470
Netzhaut und Makula	gemischt	hoch	1 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 16 weitere	276
Zyklus und prämenstruelle Beschwerden	überwiegend verbessert	mittel	2 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 3 weitere	0
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	23 Metaanalysen · 97 kontrolliert · 47 weitere	5.424

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Safran (Crocus sativus), Stimmung und depressive Verstimmung: Studien am Menschen

Depressive Symptome besserten sich gegenüber Placebo in mehreren Metaanalysen ³⁶³⁷³⁸⁴¹⁴⁶; zwei weitere fanden den Vorteil nur im Beck-Depressionsinventar, nicht auf der Hamilton-Skala ³³³. Randomisierte kontrollierte Studien bestätigten das bei Erwachsenen mit gedrückter Stimmung ⁶⁸¹⁶⁴, bei Parkinson-Patienten ⁶⁶ und im Selbstbericht von Jugendlichen ⁷⁸. Als Zusatz zu Antidepressiva besserte Safran die ärztlich bewertete, nicht aber die selbst bewertete Depressionsskala ⁵⁷. Die Stimmung besserte sich gegenüber Placebo bei Erwachsenen mit gedrückter Stimmung ohne Depressionsdiagnose ⁶⁰¹¹⁰ und nach dem Aufwachen bei Menschen mit unbefriedigendem Schlaf ⁶³. Bei untrainierten jungen Männern im Krafttraining stieg das Glücksniveau mit Safran stärker als mit Training allein ¹⁷¹. Gegenüber synthetischen Antidepressiva wie Fluoxetin oder Sertralin schnitt Safran in mehreren Metaanalysen vergleichbar ab, nicht besser ³⁶³⁷³⁹⁴¹⁴⁶; auch einzelne randomisierte kontrollierte Studien fanden gegenüber Fluoxetin oder Sertralin keinen Unterschied bei Depressionssymptomen ¹²⁶¹⁴⁵¹⁴⁶¹⁷⁶. Keinen Unterschied zu Placebo bei den Depressionswerten fanden Studien bei Opioidkonsumenten nach Entgiftung ⁸⁵, nach Bypass-Operation ¹⁷⁴ und bei Schizophrenie-Patienten unter Risperidon ¹¹¹. Bei Ansprechen und Remission fand eine Metaanalyse keinen Unterschied ⁴¹, ebenso Vergleichsstudien gegen Fluoxetin ¹⁴⁵¹⁴⁶¹⁷⁶. Untersucht wurden vor allem auf Crocin oder Safranal eingestellte Extrakte, daneben Narbenpulver, wässrig-alkoholische Extrakte, ein wässriger Aufguss und Blütenblätter. Mischpräparate mit Curcumin, Kamille, Scutellaria baicalensis oder mehreren Heilpflanzen lassen keinen Rückschluss auf Safran allein zu ⁶¹⁶².

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERG
³ Mahmoudi et al. 2026	Metaanalyse · 1.769 Teilnehmer	Safran (Crocus sativus L.) als Supplement; mindestens vier Wochen; gegen Placebo	BDI
¹⁹ Shafiee et al. 2025	Metaanalyse	Safran (Extrakt/Pulver, nicht näher spezifiziert); gegen Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs)	Rec
²⁰ Fazilat et al. 2025	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus) als Heilpflanze, Form nicht spezifiziert; gegen Imipramin, Fluoxetin und andere Antidepressiva	Wir
²¹ Han et al. 2024	Metaanalyse	Safran oder Safranextrakte; 4 bis 48 Wochen; gegen Placebo oder konventionelle Arzneimittel	Değ
²⁴ Saxena et al. 2023	systematische Übersicht	Safran (Form nicht angegeben); gegen Placebo oder Kontrolle (nicht spezifiziert)	Wir
²⁶ Sánchez et al. 2023	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus) als Adaptogen; gegen Placebo	Wir
²⁸ Shamabadi et al. 2022	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus), Form nicht spezifiziert	Wir
³¹ Lu et al. 2021	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus L.), verschiedene Zubereitungen; gegen Kontrollen, überwiegend Placebo	Değ

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{33 36 37 38 39 40 41 45 46 53 57 60 63 66 68 71 78 83 84 85 86 88 99 104 106 110 111 112 116 120 123 124 126 130 142 143 144 145 146 147 148 149 153 157 164 166 171 172 174 176 182 190 196 204 205 208 209 212 213 214 218 221 223 225 226 229 230 232 233 234 237 238 246 248 249}

Safran (Crocus sativus) und Angst: Studien am Menschen

Bei Angst liegen zahlreiche randomisierte kontrollierte Studien zu Safran als Extrakt oder Pulver vor, oft auf Crocin oder Safranal eingestellt. Eine Metaanalyse fand weniger Angstsymptome als unter Placebo ³⁸; zwei weitere sahen den Vorteil nur im Beck-Angstinventar, nicht auf der Hamilton-Angstskala ³³³. Placebokontrollierte Studien fanden weniger Angst bei Erwachsenen mit Angst und Depression ¹⁰⁶, bei Parkinson-Patienten ⁶⁶ und im Selbstbericht von Jugendlichen ⁷⁸. Bei gesunden jungen Männern dämpfte eine Einzeldosis Extrakt Stress und Angst in einem Labortest ¹⁶⁰. Keinen Unterschied zu Placebo fanden Studien bei akutem Koronarsyndrom ⁷², bei Opioidkonsumenten nach Entgiftung ⁸⁵, bei Rauchern ¹²⁴ und nach Bypass-Operation ¹⁷⁴. Bei Zwangsstörung schnitt Crocin auf der Angstskala ähnlich ab wie Fluoxetin ¹²⁵, und eine Metaanalyse fand bei Angst keinen Unterschied zwischen Safran und SSRI-Antidepressiva ¹⁹. Die Datenlage ist umfangreich, aber die eingeschlossenen Studien nutzen unterschiedliche Formen, Einstellungen und Dosen; viele Arbeiten sind klein und kurz, und Mischpräparate lassen keinen Rückschluss auf Safran allein zu.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Mahmoudi et al. 2026	Metaanalyse · 1.769 Teilnehmer	Safran (Crocus sativus L.) als Supplement; mindestens vier Wochen; gegen Placebo
¹⁸ Alshdefat et al. 2026	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus), niedrig dosiert; etwa 250 mg täglich; gegen kein einheitlicher Vergleich; Dosis-Wirkungs-Bezug
¹⁹ Shafiee et al. 2025	Metaanalyse	Safran (Extrakt/Pulver, nicht näher spezifiziert); gegen Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs)
²¹ Han et al. 2024	Metaanalyse	Safran oder Safranextrakte; 4 bis 48 Wochen; gegen Placebo oder konventionelle Arzneimittel
²⁸ Shamabadi et al. 2022	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus), Form nicht spezifiziert
³³ Ghaderi et al. 2020	Metaanalyse	Safran (Crocus sativus L.) als Supplement; gegen Placebo oder Kontrolle
³⁸ Marx et al. 2019	Metaanalyse	Safran-Supplementierung als Monotherapie oder Zusatztherapie; gegen Placebo oder Pharmakotherapie (Antidepressiva)
⁴⁰ Yeung et al. 2018	systematische Übersicht	Einzelpflanzen-Präparate, darunter Safran; gegen konventionelle Anxiolytika und Antidepressiva

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [53](#) [60](#) [64](#) [66](#) [72](#) [78](#) [85](#) [86](#) [106](#) [116](#) [123](#) [124](#) [125](#) [144](#) [160](#) [165](#) [166](#) [172](#) [174](#) [189](#) [190](#) [205](#) [214](#) [218](#) [226](#) [232](#) [237](#)

Safran (Crocus sativus) und Schlaf: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Schlafbeschwerden verbesserte Safran in mehreren placebokontrollierten Studien die Schlafqualität ⁵⁵⁶³⁹⁸¹¹⁹. Ähnliches zeigte sich bei Parkinson-Patienten ⁶⁶ und bei Sarkoidose gegenüber einer Kontrollgruppe ohne Placebo ⁷⁹. Auch die Insomnie-Beschwerden besserten sich gegenüber Placebo ⁵⁵⁶³⁹⁸, ebenso die allgemeine Schlafstörung bei Sarkoidose ⁷⁹ und die gemessene Einschlaf latenz bei älteren Erwachsenen ¹¹⁹. In einer weiteren Studie verlängerten sich Zeit im Bett und Schlafdauer in der Safrangruppe gegenüber dem Ausgangswert, in der Placebogruppe nicht ⁹⁰; eine andere fand eine geringere schlafbedingte Beeinträchtigung als unter Placebo ⁶⁸. Eine Metaanalyse fand eine bessere Schlafqualität und längere Schlafdauer als unter Placebo, beim Insomnie-Schweregrad aber keinen gesicherten Unterschied ⁹. In einer Studie stieg zudem das abendliche Melatonin stärker als unter Placebo ⁶³. Bei freizeitsportlich aktiven Erwachsenen fand eine kontrollierte Studie keinen Unterschied zu Placebo, auch nicht bei der Schlafqualität ⁹⁹. Untersuchte Formen waren überwiegend auf Crocin oder Safranal eingestellte Extrakte ⁵⁵⁶³⁹⁰⁹⁸ sowie Narbenpulver ⁶⁶; eine Mischung aus L-Theanin, Melisse, Baldrian und Safran-Extrakt verbesserte den Schlaf in einer placebokontrollierten Studie nicht ⁹³⁹⁴. Eine Metaanalyse stuft die Gewissheit der Schlafbefunde als sehr niedrig bis mittel ein ⁹. Formen, Dosen und Vergleichsbedingungen unterscheiden sich erheblich, und Studien zu ganzen Narbenfäden, Aufgüssen und zur langfristigen Wirkung stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁹ Munirah et al. 2022	Metaanalyse · 431 Teilnehmer	Crocus sativus (Form nicht berichtet); gegen Placebo
¹¹ Sadat et al. 2023	systematische Übersicht · 379 Teilnehmer	Safran, Crocin, Safranal; gegen Placebo
²¹ Han et al. 2024	Metaanalyse	Safran oder Safranextrakte; 4 bis 48 Wochen; gegen Placebo oder konventionelle Arzneimittel
²⁸ Shamabadi et al. 2022	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus), Form nicht spezifiziert
³³ Ghaderi et al. 2020	Metaanalyse	Safran (Crocus sativus L.) als Supplement; gegen Placebo oder Kontrolle
⁵³ Dormal et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 180 Teilnehmer	Safran-Extrakt (SAFFR'ACTIV) allein oder mit Scutellaria-Extrakt (SAFFR'UP); sechs Wochen; gegen Placebo
⁵⁵ Schuster et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 165 Teilnehmer	standardisierter Safranextrakt (Safr'Inside™); 30 mg oder 20 mg Safranextrakt; 4 Wochen; gegen Placebo
⁶⁰ Kell et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 128 Teilnehmer	affron®, standardisierter Narbenextrakt aus Crocus sativus L.; 28 mg/Tag oder 22 mg/Tag; 4 Wochen; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [63](#) [66](#) [68](#) [79](#) [88](#) [90](#) [98](#) [99](#) [110](#) [116](#) [119](#) [164](#) [205](#) [232](#) [237](#) [238](#)

Safran (Crocus sativus) und Sexuelle Funktion: Studien am Menschen

Eine Metaanalyse aus fünf Studien fand eine Besserung sexueller Funktionsstörungen und ihrer Teilbereiche ¹⁴, eine weitere einen Vorteil bei erektiler Dysfunktion ⁴⁴. Bei fluoxetinbedingten Sexualstörungen verbesserte Safran gegenüber Placebo bei Frauen den FSFI-Gesamtwert, vor allem Erregung, Lubrikation und Schmerz ¹⁵¹, bei Männern die erektile Funktion ¹⁵². Bei Frauen mit sexueller Funktionsstörung war Safran Placebo knapp überlegen, vor allem bei Verlangen, Lubrikation und Zufriedenheit ¹⁶⁹; ein Safran-Gel besserte die Erektion bei Diabetikern ¹⁷⁸. Zusätzlich zu Vitamin E verbesserte Safran die sexuelle Funktion von Frauen stärker als Vitamin E allein ¹²³. In einer großen offenen Crossover-Studie besserte Safran die Erektion dagegen nicht und war Sildenafil deutlich unterlegen ⁴⁸. Für Mischungen aus Safran mit Serenoa repens und Pinus massoniana Bark Extract ⁵⁹ sowie mit Ingwer, Zimt, Färberdistel und Tribulus terrestris ¹³⁶ gelten die Befunde nicht für Safran allein; die meisten Studien sind klein und von kurzer Dauer.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Borrelli et al. 2018	Metaanalyse · 2.080 Teilnehmer	Safran als Monopräparat (3 RCTs, n=397); gegen Placebo in placebokontrollierten Studien
¹⁴ Ranjbar et al. 2019	Metaanalyse · 173 Teilnehmer	Safran (Crocus sativus), Form nicht berichtet; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen Studien
²⁸ Shamabadi et al. 2022	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus), Form nicht spezifiziert
³¹ Lu et al. 2021	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus L.), verschiedene Zubereitungen; gegen Kontrollen, überwiegend Placebo
⁴⁴ Maleki-Saghooni et al. 2018	Metaanalyse	Safran (Crocus sativus) als medizinische Behandlung; gegen Placebo oder Kontrolle (nicht näher angegeben)
⁴⁸ Safarinejad et al. 2010	randomisiert kontrolliert · 346 Teilnehmer	Safran (Crocus sativus), 30 mg zweimal täglich; 30 mg zweimal täglich; 12 Wochen, dazwischen 2 Wochen Auswas
¹²³ Izadi et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	Safran-Kapsel (Safrotin) und Safran+Vitamin-E-Kapsel (Safradid); 15 mg Safran morgens; 15 mg Safran + 50 mg Vit
¹⁵¹ Kashani et al. 2013	randomisiert kontrolliert · 38 Teilnehmer	Safran (Crocus sativus L.); 30 mg/Tag; 4 Wochen; gegen Placebo, doppelblind

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ¹⁵² ¹⁶⁹ ¹⁷⁸ ¹⁹⁸ ²¹⁹ ²³³

Safran (Crocus sativus), Netzhaut und Makula: Studien am Menschen

In einer placebokontrollierten Studie bei leichter bis mittelschwerer altersbedingter Makuladegeneration verbesserten sich Sehschärfe und mfERG-Latenz unter Safran leicht ⁶⁵. Crocin verbesserte bei diabetischer Makulopathie in der höheren Dosis Sehschärfe und zentrale Makuladicke gegenüber Placebo ¹⁰³, bei früher Makuladegeneration steigerte Safran die Flimmer-Elektroretinogramm-Amplitude ¹⁵⁸. Bei feuchter oder trockener Makuladegeneration stiegen die Elektroretinogramm-Werte nach drei Monaten stärker als unter Placebo, bei der feuchten Form war der Vorteil nach sechs Monaten nicht mehr gesichert ¹⁰⁷. Bei ABCA4-bedingter Stargardt-Krankheit blieb die Elektroretinogramm-Amplitude unter Safran unverändert, während sie unter Placebo tendenziell abnahm; der Visus blieb unverändert ¹⁵⁵. In einer randomisierten kontrollierten Studie verbesserte ein Mikronährstoff-Supplement mit Safran, Lutein, Zeaxanthin und weiteren Mikronährstoffen die Sehschärfe gegenüber einer alleinigen Anti-VEGF-Behandlung, was jedoch für die Mischung und nicht für Safran allein gilt ¹⁵⁶. Die Befunde sind gemischt: mehrere kontrollierte Studien, aber meist kleine Gruppen, kurze Beobachtungszeiten und unterschiedliche Formen und Zubereitungen; offen bleiben Langzeitwirkung sowie die Frage, welche Zubereitung und Dosis bei welcher Makulaerkrankung nützt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁵ Ferrara et al. 2026	systematische Übersicht	Safran, Crocin, Crocetin (oral); Safran 20-50 mg/Tag, Crocin 5-15 mg/Tag, Crocetin 7,5 mg/Tag; 6 Wochen bis 12 Mo
⁶⁵ Broadhead et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	Oraler Safran (Narbenpulver); 20 mg/Tag; 3 Monate, dann Crossover 3 Monate; gegen Placebo, doppelblind, Crosso
¹⁰³ Sepahi et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Crocetin-Tabletten (Safran-Hauptinhaltsstoff); 5 mg oder 15 mg Crocin täglich; 3 Monate; gegen Placebo-Tablette tägli
¹⁰⁷ Lashay et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	orales Safran-Präparat, 30 mg/Tag; 30 mg/Tag; 6 Monate; gegen Placebo
¹⁵⁵ Piccardi et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 31 Teilnehmer	Orales Safran-Supplement (20 mg); 20 mg; 6 Monate, dann Wechsel für weitere 6 Monate; gegen Placebo, randomis
¹⁵⁸ Falsini et al. 2010	randomisiert kontrolliert · 25 Teilnehmer	Orales Safran-Präparat (Carotinoide Crocin/Crocetin); 20 mg/Tag; 3 Monate, dann 3 Monate Wechsel; gegen Placeb

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁸⁷ Broadhead et al. 2024	Studie · 93 Teilnehmer	orale Safran-Supplementierung; 20 mg/Tag; 12 Monate; gegen kein Placebo; offene Verlängerungsstudie, teils mit AI
¹⁸⁸ Turski et al. 2025	Kohortenstudie · 53 Teilnehmer	Nahrungsergänzung mit Antioxidantien (Lutein, Zeaxanthin, Safran, N-Acetylcystein); mittlere Beobachtung 2 Jahre l

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{193 194 197 206 215 218 220 226 229 233 239 240 241 247}

Safran (Crocus sativus), Zyklus und prämenstruelle Beschwerden: Studien am Menschen

Eine Metaanalyse fand bei prämenstruellem Syndrom weniger Beschwerden und bei Dysmenorrhoe weniger Schmerzen ¹⁶; eine Übersicht über Übersichtsarbeiten bestätigt den PMS-Befund ²⁸. Bei primärer Dysmenorrhoe linderte ein Extrakt aus Safran, Selleriesamen und Anis Schmerzstärke und Schmerzdauer stärker als Placebo und Mefenaminsäure; der Befund gilt für die Mischung, nicht für Safran allein ⁵⁴. Eine randomisierte kontrollierte Studie zur PMSoff-Nahrungsergänzung mit Safran und weiteren Zutaten berichtet Verbesserungen der Symptomwerte; auch dieser Befund gilt für die Mischung, nicht für Safran allein ⁵⁰. Eine Übersichtsarbeit berichtet Verbesserungen bei Dysmenorrhoe und Menstruationsschmerzen ²¹⁹. Eine systematische Übersicht iranischer Heilpflanzen nennt Safran unter den Pflanzen, die PMS-Beschwerden lindern könnten ⁴³. Wegen der Mischpräparate und uneinheitlich angegebener Zubereitungen lässt sich die Wirkung des Safrans allein nicht sicher abgrenzen; die Nachbeobachtungszeiten sind überwiegend kurz.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁶ Mohammadi et al. 2026	Metaanalyse	Safran (Zubereitungsform im Abstract nicht angegeben); gegen Placebo oder Kontrolle (in den eingeschlossenen RCTs)
²⁸ Shamabadi et al. 2022	systematische Übersicht	Safran (Crocus sativus), Form nicht spezifiziert
⁴³ Maleki- Saghooni et al. 2018	systematische Übersicht	Iranische Heilpflanzen, darunter Safran
¹⁸² Agha- Hosseini et al. 2008	randomisiert kontrolliert	Safran-Kapsel (Narbe von Crocus sativus); 30 mg/Tag (15 mg zweimal täglich); zwei Menstruationszyklen (Zyklen 3 und 4); gegen
¹⁹² Smith et al. 2026	Fallserie · 40 Teilnehmer	Multinährstoff-Präparat mit Safranextrakt, Kamillenextrakt, Mineralien, Vitaminen, Omega-3; 3 aufeinanderfolgende Menstruationsz
²¹⁹ Goyal et al. 2024	Übersicht	Safran-Extrakt; therapeutischer Bereich, genaue Dosis nicht genannt

Safran (Crocus sativus): weitere Messgrößen in Studien

Mehrere kontrollierte Studien und Übersichtsarbeiten untersuchten Safran als Narbenpulver, Extrakt oder auf Crocin eingestelltes Präparat, überwiegend bei Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom. Den Nüchternblutzucker senkte Safran gegenüber Placebo bei Typ-2-Diabetes ⁹⁵¹¹⁵ und bei Schizophrenie-Patienten unter Olanzapin ⁹². Gesamt- und LDL-Cholesterin sanken gegenüber Placebo in einer Diabetesstudie ⁹⁵; die Triglyceride sanken bei metabolischem Syndrom ¹³³ und unter Crocin bei diabetischer Nephropathie ¹³⁸, während andere Studien bei den Blutfetten keinen Unterschied fanden ⁸¹¹²⁹. Das CRP sank gegenüber Placebo bei Parkinson ⁶⁶, Multipler Sklerose ¹⁶⁵ und Rauchern ¹²⁴; eine Metaanalyse fand beim CRP keinen Unterschied ³³. Die Befunde sind gemischt, und die Studien unterscheiden sich stark in Form, Dosis und Population; zu wässrigem Aufguss oder Blütenblattpräparaten liegen nur einzelne Untersuchungen vor.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Mahmoudi et al. 2026	Metaanalyse · 1.769 Teilnehmer	Safran (Crocus sativus L.) als Supplement; mindestens vier Wochen; gegen Placebo
⁴ Zamani et al. 2022	Metaanalyse · 1.674 Teilnehmer	Safran-Supplementierung (Form nicht näher angegeben); nicht angegeben (Dosis-Wirkungs-Analyse); Dauer der Sa
⁵ Zhang et al. 2025	Metaanalyse · 1.486 Teilnehmer	Safran-Supplementierung (Form nicht näher angegeben); gegen Placebo
⁶ Karim et al. 2024	Metaanalyse · 869 Teilnehmer	Safran bzw. Safranextrakt als Supplement; gegen Placebo oder keine Supplementierung

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁷ Yan et al. 2024	Metaanalyse · 840 Teilnehmer	Crocus sativus und Crocin; gegen Placebo
⁸ Liu et al. 2024	Metaanalyse · 562 Teilnehmer	Safran-Supplementierung; 5 mg/Tag bis 1 g/Tag; gegen Placebo
¹⁰ Kianmehr et al. 2022	Metaanalyse · 421 Teilnehmer	Crocus sativus und dessen Inhaltsstoffe (Crocin); gegen Kontrollgruppe (Placebo oder übliche Behandlung)
¹² Avgerinos et al. 2020	systematische Übersicht · 325 Teilnehmer	Oral verabreichter Safran (Crocus sativus); gegen Placebo, Donepezil oder Memantin

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [13](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [21](#) [22](#) [23](#) [25](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [31](#) [32](#) [33](#) [34](#) [35](#) [36](#) [41](#) [42](#) [44](#) [47](#) [49](#) [51](#) [53](#) [55](#) [57](#) [58](#) [66](#) [67](#) [68](#) [69](#) [70](#) [71](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [77](#) [79](#) [80](#) [81](#) [82](#) [83](#) [85](#) [86](#) [87](#) [88](#) [89](#) [91](#) [92](#) [95](#) [96](#) [97](#) [99](#) [100](#) [101](#) [102](#) [103](#) [104](#) [105](#) [108](#) [109](#) [110](#) [111](#) [112](#) [113](#) [114](#) [115](#) [116](#) [117](#) [118](#) [119](#) [120](#) [121](#) [122](#) [123](#) [124](#) [125](#) [127](#) [128](#) [129](#) [130](#) [131](#) [132](#) [133](#) [134](#) [135](#) [137](#) [138](#) [139](#) [140](#) [141](#) [142](#) [143](#) [144](#) [145](#) [150](#) [153](#) [154](#) [159](#) [160](#) [161](#) [162](#) [163](#) [165](#) [166](#) [167](#) [168](#) [170](#) [171](#) [172](#) [173](#) [174](#) [175](#) [177](#) [179](#) [180](#) [181](#) [183](#) [184](#) [185](#) [186](#) [189](#) [191](#) [195](#) [196](#) [199](#) [200](#) [201](#) [202](#) [203](#) [207](#) [210](#) [211](#) [212](#) [214](#) [216](#) [217](#) [218](#) [222](#) [224](#) [226](#) [227](#) [228](#) [229](#) [231](#) [233](#) [235](#) [236](#) [237](#) [238](#) [242](#) [243](#) [244](#) [245](#) [246](#) [249](#)

4. Wie wird Safran (Crocus sativus) dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Untersucht wurden vor allem auf Crocin oder Safranal eingestellte Extrakte ⁵⁵⁶³, daneben Narbenpulver ⁶⁶ und wässrig-alkoholische Extrakte ⁹⁵¹¹⁶. Verschiedene Arbeiten prüften Mischpräparate mit weiteren Pflanzen oder Mikronährstoffen; solche Befunde gelten nicht für Safran allein ⁶¹⁶². Die Dosen zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Safran (Crocus sativus), 30 mg zweimal täglich	30 mg zweimal täglich	12 Wochen, dazwischen 2 Wochen Auswaschphase	⁴⁸
Safran (Crocus sativus), 60 mg/Tag	60 mg/Tag	26 Wochen	⁴⁹
PMSoff-Nahrungsergänzung mit Safran und weiteren Zutaten	—	zwei Monate	⁵⁰
1 g Safran mit drei Gläsern schwarzem Tee	1 g Safran täglich	8 Wochen	⁵¹
Safran-Honig-Sirup	maximal 150 ml, ab 4 cm Muttermund, alle 30–60 min	bis Ende der aktiven Phase der ersten Geburtsphase	⁵²
Safran-Extrakt (SAFFR'ACTIV) allein oder mit Scutellaria-Extrakt (SAFFR'UP)	—	sechs Wochen	⁵³
Hochgereinigter Safran-, Selleriesamen- und Anis-Extrakt (SCA)	500 mg dreimal täglich über drei Tage	3 Tage pro Zyklus, Beobachtung über 2–3 Zyklen	⁵⁴
standardisierter Safranextrakt (Safr'Inside™)	30 mg oder 20 mg Safranextrakt	4 Wochen	⁵⁵
Iranisches Regime mit Safran und weiteren Bestandteilen	—	5 Tage	⁵⁶
affron® Safran-Extrakt	14 mg zweimal täglich	8 Wochen	⁵⁷
Crocin bzw. Safran	—	drei Monate	⁵⁸
IDIProst® Gold: Serenoa repens, Pinus massoniana Bark Extract und Crocus sativus	eine Kapsel q24 h	3 Monate	⁵⁹
affron®, standardisierter Narbenextrakt aus Crocus sativus L.	28 mg/Tag oder 22 mg/Tag	4 Wochen	⁶⁰
Curcumin-Extrakt plus Safran (15 mg zweimal täglich)	Safran 15 mg b.i.d., Curcumin 250 oder 500 mg b.i.d.	12 Wochen	⁶¹
Kräutertee-Beutel mit 1 mg Safran und 20 mg Kamille	1 mg Safran pro Beutel, zweimal täglich	ein Monat	⁶²

5. Ist Safran (Crocus sativus) sicher? Nebenwirkungen in Studien

In den erfassten Studien war Safran meist gut verträglich ¹⁷²¹, und Nebenwirkungen traten nicht häufiger auf als unter Placebo ³⁶. Am häufigsten waren leichte, meist selbstlimitierende Magen-Darm-Beschwerden ¹⁷; genannt werden auch Übelkeit, Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen ³¹. Bei höheren Dosen oder längerer Einnahme beschreibt eine systematische Übersicht vereinzelt bedeutsame Nebenwirkungen ¹⁷. Für hohe Dosen und berufliche Exposition wird auf Uterusstimulation und ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko hingewiesen ¹⁸. Einzelheiten zeigt die Tabelle.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Long et al. 2023	Zugabe von Polyphenolen erhöhte unerwünschte Ereignisse nicht
² Borrelli et al. 2018	In 19 von 24 Studien erfasst, keine signifikanten Unterschiede zu Placebo
⁴ Zamani et al. 2022	nicht berichtet
¹¹ Sadat et al. 2023	Safran wird als sicher beschrieben
¹² Avgerinos et al. 2020	Kein Unterschied in der Nebenwirkungshäufigkeit gegenüber Placebo oder Arzneimitteln
¹⁵ Ferrara et al. 2026	ausgezeichnete Sicherheitsprofile
¹⁷ Hasheminasab et al. 2026	Meist gastrointestinale, geringe und selbstlimitierende Nebenwirkungen; geschätzte Inzidenz 17,5%
¹⁸ Alshdefat et al. 2026	höhere Dosen oder berufliche Exposition: Uterusstimulation, erhöhtes Fehlgeburtsrisiko
¹⁹ Shafiee et al. 2025	Weniger unerwünschte Ereignisse unter Safran als unter SSRIs
²⁰ Fazilat et al. 2025	Keine erkennbaren Unterschiede bei berichteten Nebenwirkungen
²¹ Han et al. 2024	gut verträglich, wenige Nebenwirkungen
²³ Golsorkhi et al. 2023	Heilpflanzen insgesamt relativ sicher

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien sind klein und kurz, und die Präparate unterscheiden sich in Form, Einstellung auf Crocin oder Safranal und Dosis ²⁸³¹.
- Mischpräparate mit Curcumin, Kamille, Scutellaria baicalensis oder mehreren Heilpflanzen lassen keinen Rückschluss auf Safran allein zu ⁵³⁶¹⁶².
- Für Kinder und Jugendliche stehen größere Studien noch aus; eine placebokontrollierte Studie an Jugendlichen fand Besserungen vor allem im Selbstbericht ⁷⁸.

7. Fazit: Was über Safran (Crocus sativus) gesichert ist

Am besten untersucht sind Stimmung und depressive Verstimmung: Mehrere kontrollierte Studien und Metaanalysen fanden Verbesserungen gegenüber Placebo ³¹³⁸⁴¹⁶⁶⁶⁸⁷⁸. Gegenüber synthetischen Antidepressiva schnitt Safran vergleichbar ab, nicht besser ³⁶³⁷⁴¹⁴⁵⁴⁶; eine Metaanalyse ³⁹ und einzelne Studien ⁸⁵¹⁷⁴ fanden keinen gesicherten Unterschied zu Placebo.

Bei Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom senkte Safran in mehreren placebokontrollierten Studien den Nüchternblutzucker, bei den Blutfetten waren die Befunde uneinheitlich ⁹²⁹⁵¹¹⁵¹²⁹¹³³. Für Netzhaut und Makula sind die Befunde gemischt, mit kleinen Gruppen und kurzer Beobachtung ⁶⁵¹⁰⁷¹⁵⁸. Mischpräparate lassen durchweg keinen Rückschluss auf Safran allein zu ⁶¹⁶². Insgesamt ist Safran in den untersuchten Zubereitungen meist gut verträglich ¹⁷²¹; viele Studien sind jedoch klein und kurz ³¹.

Häufige Fragen

Wie gut ist Safran (Crocus sativus) am Menschen untersucht?

Safran (Crocus sativus): ausgewertet wurden 263 Studien am Menschen, darunter 144 randomisierte kontrollierte Studien und 49 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 9.079 Teilnehmer. Stand: 13. Oktober 2026.

Was bringt Safran (Crocus sativus) bei Stimmung und depressive Verstimmung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 16 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 42 kontrollierte Studien und 25 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 2.320 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ³¹⁹²⁰²¹

Was bringt Safran (Crocus sativus) bei Angst? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 7 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 19 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.147 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ³¹⁸¹⁹²¹

Was bringt Safran (Crocus sativus) bei Schlaf? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 4 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 15 kontrollierte Studien und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.270 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁹¹¹²¹²⁸

Was bringt Safran (Crocus sativus) bei Sexuelle Funktion? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 6 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 470 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²¹⁴²⁸³¹

Was bringt Safran (Crocus sativus) bei Netzhaut und Makula? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 5 kontrollierte Studien und 16 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 276 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁵⁶⁵¹⁰³¹⁰⁷

Was bringt Safran (Crocus sativus) bei Zyklus und prämenstruelle Beschwerden? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, eine kontrollierte Studie und 3 weitere Studien. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ¹⁶²⁸⁴³¹⁸²

Was ist Safran und welche Pflanzenteile werden verwendet?

Safran ist ein Gewürz aus den getrockneten Narben der Blüte von *Crocus sativus*, einer Pflanze aus der Familie der Schwertliliengewächse. Inhaltsstoffe wie Crocin und Safranal stehen im Mittelpunkt der Forschung, und Extrakte werden häufig auf einen dieser Stoffe eingestellt ⁵⁵⁶³.

Zeigen Studien am Menschen eine Wirkung auf die Stimmung?

Ja, mehrere Metaanalysen und placebokontrollierte Studien fanden weniger depressive Symptome als unter Placebo ³⁸⁴¹⁶⁸¹⁶⁴; auf der Hamilton-Skala zeigte sich teils kein Unterschied ³³³. Gegenüber synthetischen Antidepressiva wie Fluoxetin oder Sertralin schnitt Safran vergleichbar ab, nicht besser ³⁶³⁷³⁹⁴⁵⁴⁶. Viele Studien sind klein und kurz; größere Studien außerhalb Irans stehen noch aus ⁴⁶.

Gibt es Befunde zu Angst und Schlaf?

Bei Angst fanden eine Metaanalyse und mehrere placebokontrollierte Studien Verbesserungen auf Angstskalen, teils mit Extrakten, teils mit Narbenpulver ³⁸⁶⁶⁷⁸¹⁰⁶. Mehrere kontrollierte Studien fanden jedoch keinen Unterschied zu Placebo, etwa bei Patienten mit akutem Koronarsyndrom, bei Opioidkonsumenten nach Entgiftung oder nach Bypass-Operation ⁷²⁸⁵¹⁷⁴. Bei Schlafbeschwerden verbesserten sich Schlafqualität und Insomnie-Beschwerden in mehreren placebokontrollierten Studien ⁵⁵⁶³⁹⁸¹¹⁹; bei freizeitsportlich aktiven Erwachsenen zeigte sich kein Unterschied ⁹⁹.

Wie verträglich ist Safran in den Studien?

In den erfassten Studien war Safran meist gut verträglich ¹⁷²¹, und Nebenwirkungen traten nicht häufiger auf als unter Placebo ³⁶. Am häufigsten waren leichte, meist selbstlimitierende Magen-Darm-Beschwerden ¹⁷; genannt werden auch Übelkeit, Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen ³¹. Bei höheren Dosen oder längerer Einnahme beschreibt eine systematische Übersicht vereinzelt bedeutsame Nebenwirkungen ¹⁷. Für hohe Dosen und berufliche Exposition wird auf Uterusstimulation und ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko hingewiesen ¹⁸.

Was ist bei Mischpräparaten zu beachten?

Mehrere Studien prüften Safran nur als Bestandteil einer Mischung, etwa mit Curcumin, Kamille oder *Scutellaria baicalensis* ⁵³⁶¹⁶². Solche Befunde gelten für das Gemisch und lassen keinen Rückschluss auf Safran allein zu. Für Aussagen zur Wirkung von Safran sind daher Studien entscheidend, die Safran als einzigen Wirkstoff prüfen, etwa mit Narbenpulver oder auf Crocin beziehungsweise Safranal eingestelltem Extrakt ⁵⁵⁶⁶.

Quellen

- 1 Efficacy and safety of dietary polyphenols in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis of 47 randomized controlled trials
Long Z, Xiang W, He Q, Xiao W, Wei H, Li H et al. · 2023
- 2 Herbal Dietary Supplements for Erectile Dysfunction: A Systematic Review and Meta-Analysis
Borrelli F, Colalto C, Delfino DV, Iriti M, Izzo AA · 2018
- 3 Effect of saffron on depression, anxiety and mood disorder: a GRADE assessed systematic review and meta-analysis of 34 randomized controlled trials
Mahmoudi R, Mohammadi-Sartang M, Servatyari K, Rafiepour N · 2026
- 4 The effects of saffron supplementation on cardiovascular risk factors in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis
Zamani M, Zarei M, Nikbaf-Shandiz M, Gholami F, Hosseini AM, Naderi M et al. · 2022
- 5 Effects of Saffron Supplementation on Glycolipid Metabolism and Blood Pressure in Patients With Metabolic Syndrome and Related Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Zhang X, Miao J, Song Y, Miao M · 2025
- 6 Effects of saffron (Crocus sativus L.) supplementation on cardiometabolic indices in diabetic and prediabetic overweight patients: a systematic review and meta-analysis of RCTs
Karim M, Pirzad S, Shirsalimi N, Hosseini MH, Ebrahimi P, Khoshdooz S et al. · 2024
- 7 Effects of Crocus sativus on glycemic control and cardiometabolic parameters among patients with metabolic syndrome and related disorders: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Yan X, Zhao S, Feng X, Li X, Zhou Q, Chen Q · 2024
- 8 Effect of saffron supplementation on the glycemic outcomes in diabetes: a systematic review and meta-analysis
Liu J, Yang Y, Qi Y · 2024
- 9 Crocus Sativus for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis
Munirah MP, Norhayati MN, Noraini M · 2022
- 10 The effects of Crocus sativus L. (Saffron) and its ingredients on dietary intakes in cardiovascular disease in Iranian population: A systematic review and meta-analysis
Kianmehr M, Mahdizadeh F, Khazdair MR · 2022
- 11 Saffron and Sleep Quality: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials
Sadat Rafiei SK, Abolghasemi S, Frashidi M, Ebrahimi S, Gharef F, Razmkhah Z et al. · 2023
- 12 Effects of saffron (Crocus sativus L.) on cognitive function. A systematic review of RCTs
Avgerinos KI, Vrysis C, Chaitidis N, Kolotsiou K, Myserlis PG, Kapogiannis D · 2020
- 13 The efficacy of saffron supplementation on inflammation and oxidative stress in patients with type-2 diabetes mellitus: a meta-analysis
Qin L, Hu N, Wang K, Chen L · 2025
- 14 Effects of saffron (Crocus sativus) on sexual dysfunction among men and women: A systematic review and meta-analysis
Ranjbar H, Ashrafizaveh A · 2019
- 15 Does Crocus sativus (Saffron) Have an Influence or Effect on Ocular Health: A Systematic Literature Review
Ferrara S, Schloss J · 2026
- 16 Effect of saffron on premenstrual syndrome and dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis
Mohammadi MM, Karimi Z · 2026
- 17 Adverse Events of Saffron (Crocus sativus L.): Systematic Review of Current Evidence
Hasheminasab FS, Hajimfonarednejad M, Najibi SM, Hashempour MH · 2026
- 18 Saffron and Pregnancy: Cultural Practices, Beliefs, and Safety Evidence: An Integrative Review
Alshdefat A, Ayed A, Aqtam I, Ibitoye O, Vincent S, Furqani AA · 2026
- 19 Effect of Saffron Versus Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) in Treatment of Depression and Anxiety: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials
Shafiee A, Jafarabady K, Seighali N, Mohammadi I, Rajai Firouz Abadi S, Abhari FS et al. · 2025
- 20 A systematic review on the use of phytotherapy in managing clinical depression
Fazilat S, Tahmasbi F, Mirzaei MR, Sanaie S, Yousefi Z, Asnaashari S et al. · 2025
- 21 New horizons for the study of saffron (Crocus sativus L.) and its active ingredients in the management of neurological and psychiatric disorders: A systematic review of clinical evidence and mechanisms
Han S, Cao Y, Wu X, Xu J, Nie Z, Qiu Y · 2024
- 22 Effect of Aromatic Herbs and Spices Present in the Mediterranean Diet on the Glycemic Profile in Type 2 Diabetes Subjects: A Systematic Review and Meta-Analysis
Garza MC, Pérez-Calahorra S, Rodrigo-Carbó C, Sánchez-Calavera MA, Jaraute E, Mateo-Gallego R et al. · 2024
- 23 Herbal medicines in the treatment of children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): An updated systematic review of clinical trials
Golsorkhi H, Qorbani M, Sabbaghzadegan S, Dadmehr M · 2023
- 24 Mood Disorders in Youth: Complementary and Integrative Medicine
Saxena K, Kurian S, Kumar R, Arnold LE, Simkin DR · 2023
- 25 Effect of saffron supplementation on oxidative stress markers (MDA, TAC, TOS, GPx, SOD, and pro-oxidant/antioxidant balance): An updated systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials
Abedi A, Ghobadi H, Sharghi A, Iranpour S, Fazlzadeh M, Aslani MR · 2023
- 26 Adaptogens on Depression-Related Outcomes: A Systematic Integrative Review and Rationale of Synergism with Physical Activity
Sánchez IA, Cuchimba JA, Pineda MC, Argüello YP, Kočí J, Kreider RB et al. · 2023
- 27 Effect of saffron and fenugreek on lowering blood glucose: A systematic review with meta-analysis
Correia AGDS, Alencar MB, Dos Santos AN, da Paixão DCB, Sandes FLF, Andrade B et al. · 2023
- 28 The neuropsychotropic effects of Crocus sativus L. (saffron): an overview of systematic reviews and meta-analyses investigating its clinical efficacy in psychiatric and neurological disorders
Shamabadi A, Hasanazadeh A, Akhondzadeh S · 2022
- 29 Effect of saffron supplementation on oxidative stress parameters: A systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials
Morvaridzadeh M, Agah S, Dulce Estêvão M, Hosseini AS, Heydari H, Toupchian O et al. · 2021
- 30 Effect of Crocus sativus (Saffron) Intake on Top of Standard Treatment, on Disease Outcomes and Comorbidities in Patients with Rheumatic Diseases: Synthesis without Meta-Analysis (SWIM) and Level of Adherence to the CONSORT Statement for Randomized Controlled Trials Delivering Herbal Medicine Interventions
Tsiogkas SG, Grammatikopoulou MG, Gkiouras K, Zafiriou E, Papadopoulos I, Liaskos C et al. · 2021
- 31 Saffron (Crocus sativus L.) and health outcomes: a meta-research review of meta-analyses and an evidence mapping study
Lu C, Ke L, Li J, Zhao H, Lu T, Mentis AFA et al. · 2021
- 32 Saffron for mild cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials
Ayati Z, Yang G, Ayati MH, Emami SA, Chang D · 2020
- 33 The effects of saffron (Crocus sativus L.) on mental health parameters and C-reactive protein: A meta-analysis of randomized clinical trials
Ghadiri A, Asbaghi O, Reiner Z, Kolahdooz F, Amirani E, Mirzaei H et al. · 2020
- 34 Impact of Crocus Sativus L. on Metabolic Profile in Patients with Diabetes Mellitus or Metabolic Syndrome: A Systematic Review
Giannoulaki P, Kotzakioulafi E, Chourdakis M, Hatzitolios A, Didangelos T · 2020
- 35 Efficacy of Spice Supplementation in Rheumatoid Arthritis: A Systematic Literature Review
Letarouilly JG, Sanchez P, Nguyen Y, Sigaux J, Czernichow S, Filipo RM et al. · 2020
- 36 Safety and Efficacy of Saffron (Crocus sativus L.) for Treating Mild to Moderate Depression: A Systematic Review and Meta-analysis
Dai L, Chen L, Wang W · 2020
- 37 The Efficacy of Saffron in the Treatment of Mild to Moderate Depression: A Meta-analysis
Tóth B, Hegyi P, Lantos T, Szakács Z, Kerémi B, Varga G et al. · 2019
- 38 Effect of saffron supplementation on symptoms of depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis
Marx W, Lane M, Rocks T, Ruusunen A, Loughman A, Lopresti A et al. · 2019
- 39 The efficacy of Crocus sativus (Saffron) versus placebo and Fluoxetine in treating depression: a systematic review and meta-analysis
Khaksarian M, Behzadifar M, Behzadifar M, Alipour M, Jahanpanah F, Re TS et al. · 2019
- 40 Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance
Yeung KS, Hernandez M, Mao JJ, Haviland I, Gubili J · 2018
- 41 Comparative efficacy and safety of Crocus sativus L. for treating mild to moderate major depressive disorder in adults: a meta-analysis of randomized controlled trials
Yang X, Chen X, Fu Y, Luo Q, Du L, Qiu H et al. · 2018
- 42 Botanicals and phytochemicals active on cognitive decline: The clinical evidence
Cicero AFG, Fogacci F, Banach M · 2018
- 43 The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review
Maleki-Saghooni N, Karimi FZ, Behboodi Moghadam Z, Mirzaei Najmabadi K · 2018
- 44 A systematic review and meta-analysis of clinical trials on saffron (Crocus sativus) effectiveness and safety on erectile dysfunction and semen parameters
Maleki-Saghooni N, Mirzaei K, Hosseinzadeh H, Sadeghi R, Irani M · 2018
- 45 Saffron (Crocus sativus) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action
Lopresti AL, Drummond PD · 2014
- 46 Saffron (Crocus sativus L.) and major depressive disorder: a meta-analysis of randomized clinical trials
Hausenblas HA, Saha D, Dubyak PJ, Anton SD · 2013
- 47 Adverse effects of herbal medicines: an overview of systematic reviews
Posadzki P, Watson LK, Ernst E · 2013
- 48 An open label, randomized, fixed-dose, crossover study comparing efficacy and safety of sildenafil citrate and saffron (Crocus sativus Linn.) for treating erectile dysfunction in men naïve to treatment
Safarinejad MR, Shafiei N, Safarinejad S · 2010
- 49 A prospective double-blind randomized placebo-controlled study of the effect of saffron (Crocus sativus Linn.) on semen parameters and seminal plasma antioxidant capacity in infertile men with idiopathic oligoastheno-teratozoospermia
Safarinejad MR, Shafiei N, Safarinejad S · 2011
- 50 Natural relief for premenstrual syndrome (PMS): a double-blind clinical trial on the efficacy and safety of PMSoff
Saghafi F, Zare P, Hatamizadeh N, Malmir M, Sahebhasnagh A · 2025
- 51 Effect of cinnamon, cardamom, saffron and ginger consumption on blood pressure and a marker of endothelial function in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial
Azimi P, Ghasvand R, Feizi A, Hosseinzadeh J, Bahreynian M, Hariri M et al. · 2016
- 52 Comparison of the effects of Date Syrup with Saffron-Honey Syrup on the Progress of Labor in Nulliparous Women: A Single Blind Randomized Clinical Trial
Sohrabi H, Shamsalazadeh N, Moradpoor F, Shahoei R · 2022
- 53 The Effects of Combined Scutellaria and Saffron Supplementation on Mood Regulation in Participants with Mild-to-Moderate Depressive Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Dormal V, Suchareau M, Copine S, Simar L, Deldicque L · 2025
- 54 The effect of an Iranian herbal drug on primary dysmenorrhea: a clinical controlled trial
Nahid K, Fariborz M, Ataolah G, Solokian S · 2009
- 55 Effect of a saffron extract on sleep quality in adults with moderate insomnia: A decentralized, randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Schuster J, Mundhenke C, Nordsieck H, Pouchieu C, Pourtau L, Hahn A · 2025
- 56 Effect of a diet based on Iranian traditional medicine on inflammatory markers and clinical outcomes in COVID-19 patients: A double-blind, randomized, controlled trial
Hajibeigl R, Mirghazanfari SM, Pahlavani N, Jalili AT, Alshahrani SH, Rizaev JA et al. · 2022

- 57 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
Lopresti AL, Smith SJ, Hood SD, Drummond PD · 2019
- 58 Effect of crocin on diabetic patients: A placebo-controlled, triple-blinded clinical trial
Sepahi S, Golfakhrabadi M, Bonakdaran S, Lotfi H, Mohajeri SA · 2022
- 59 An improvement in sexual function is related to better quality of life, regardless of urinary function improvement: results from the IDIProst® Gold Study
Cai T, Morgia G, Carrieri G, Terrone C, Imbimbo C, Verze P et al. · 2013
- 60 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
Kell G, Rao A, Beccaria G, Clayton P, Inarejos-García AM, Prodanov M · 2017
- 61 Efficacy of curcumin, and a saffron/curcumin combination for the treatment of major depression: A randomised, double-blind, placebo-controlled study
Lopresti AL, Drummond PD · 2017
- 62 A randomized clinical trial to test efficacy of chamomile and saffron for neuroprotective and anti-inflammatory responses in depressive patients
Ahmad S, Azhar A, Tikmani P, Rafique H, Khan A, Mesiya H et al. · 2022
- 63 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
Lopresti AL, Smith SJ, Drummond PD · 2021
- 64 Comparing the effects of saffron, lippia, and saffron-lippia combination on anxiety among candidates for coronary angiography
Sohellipur K, Khazdair MR, Moezi SA, Mahmoudirad G · 2021
- 65 Saffron therapy for the treatment of mild/moderate age-related macular degeneration: a randomised clinical trial
Broadhead GK, Grigg JR, McCluskey P, Hong T, Schlub TE, Chang AA · 2019
- 66 The effect of saffron supplementation on indices of oxidative stress, inflammation, mental health, and quality of life in patients with Parkinson's disease: a randomized, triple-blind, placebo-controlled clinical trial
Hajhashemy Z, Bagherniya M, Sadeghi O, Khorvash F, Askari G · 2026
- 67 The effects of saffron supplementation on inflammation and hematological parameters in patients with sepsis: a randomized controlled trial
Hassanizadeh S, Aliakbari B, Rouhani MH, Talebi S, Mokhtari Z, Sharma M et al. · 2025
- 68 The effects of a saffron extract (Affron®) on mood, sleep, self-esteem, and exploratory measures of physical appearance in women aged 50 to 70 years experiencing low mood and poor sleep: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial
Lopresti AL, Smith SJ · 2026
- 69 Effects of crocin and saffron aqueous extract on gene expression of SIRT1, AMPK, LOX1, NF-κB, and MCP-1 in patients with coronary artery disease: A randomized placebo-controlled clinical trial
Abedimanesh N, Motlagh B, Abedimanesh S, Bathaie SZ, Separham A, Ostadrahimi A · 2020
- 70 Saffron and crocin improved appetite, dietary intakes and body composition in patients with coronary artery disease
Abedimanesh N, Bathaie SZ, Abedimanesh S, Motlagh B, Separham A, Ostadrahimi A · 2017
- 71 The effect of saffron and corrective exercises on depression and quality of life in women with multiple sclerosis: A randomized controlled clinical trial
Bahrami F, Pour FJ, Hassanpour M, Saki M, Ebrahimzadeh F, Jafaripour L · 2023
- 72 Evaluation of Saffron (Crocus Sativus L.) Effects on Anxiety in Hospitalized Patients with Acute Coronary Syndrome
Askari F, Seidi J, Naqshbandi MK, Kashefi H, Shami S · 2023
- 73 Effects of saffron supplementation on oxidative/antioxidant status and severity of disease in ulcerative colitis patients: A randomized, double-blind, placebo-controlled study
Tahvilian N, Masoodi M, Faghihi Kashani A, Vafa M, Aryaeian N, Heydari A et al. · 2021
- 74 An evaluation of the effects of saffron supplementation on the asthma clinical symptoms and asthma severity in patients with mild and moderate persistent allergic asthma: a double-blind, randomized placebo-controlled trial
Zilaee M, Hosseini SA, Jafarirad S, Abolneshadian F, Cheraghian B, Namjooyan F et al. · 2019
- 75 Effects Of Saffron Supplementation On Inflammation And Metabolic Responses In Type 2 Diabetic Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Ebrahimi F, Sahebkar A, Aryaeian N, Pahlavani N, Fallah S, Moradi N et al. · 2019
- 76 The effect of saffron (Crocus sativus L.) supplementation on blood pressure, and renal and liver function in patients with type 2 diabetes mellitus: A double-blinded, randomized clinical trial
Ebrahimi F, Aryaeian N, Pahlavani N, Abbasi D, Hosseini AF, Fallah S et al. · 2019
- 77 An evaluation of the effect of saffron supplementation on the antibody titer to heat-shock protein (HSP) 70, hsCRP and spirometry test in patients with mild and moderate persistent allergic asthma: A triple-blind, randomized placebo-controlled trial
Hosseini SA, Zilaee M, Shoushtari MH, Ghasemi Dehcheshmeh M · 2018
- 78 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
Lopresti AL, Drummond PD, Inarejos-García AM, Prodanov M · 2018
- 79 Efficacy of a Saffron-Based (–Crocus sativus–) Herbal Supplement on Sleep Disturbances in Pulmonary Sarcoidosis: A Randomized Single-Blind Controlled Trial
Moghimi Dehkordi Z, Salamzadeh J, Tavakoli-Ardakani M, Abedini A, Dastan F · 2026
- 80 The effect of saffron supplementation on some inflammatory and oxidative markers, leptin, adiponectin, and body composition in patients with nonalcoholic fatty liver disease: A double-blind randomized clinical trial
Pour FK, Aryaeian N, Mokhtare M, Mirnasrollahi Parsa RS, Jannani L, Agah S et al. · 2020
- 81 Effect of saffron (Crocus sativus L.) on lipid profile, glycemic indices and antioxidant status among overweight/obese prediabetic individuals: A double-blinded, randomized controlled trial
Karimi-Nazari E, Nadjarzadeh A, Masoumi R, Marzban A, Mohajeri SA, Ramezani-Jolfaie N et al. · 2019
- 82 Saffron supplements modulate serum pro-oxidant-antioxidant balance in patients with metabolic syndrome: A randomized, placebo-controlled clinical trial
Kermani T, Mousavi SH, Shemshian M, Norouzy A, Mazidi M, Moezzi A et al. · 2015
- 83 A placebo controlled randomized clinical trial of Crocus sativus L. (saffron) on depression and food craving among overweight women with mild to moderate depression
Akhondzadeh S, Mostafavi SA, Keshavarz SA, Mohammadi MR, Hosseini S, Eshraghian MR · 2020
- 84 The effect of Crocus sativus L. (saffron) herbal tea on happiness in postmenopausal women: a randomized controlled trial
Deiam H, Keshikaran Z, Shokrpour N, Eidi A, Bazrafshan MR · 2023
- 85 The Effect of Krocina™ on Decreasing Substance User Withdrawal Syndrome, Craving, Depression and Stress: A Double-Blind Randomized Parallel Clinical Trial
Jomehpour H, Aghayan S, Khosravi A, Afzaljavan F · 2022
- 86 Amelioration of anxiety, depression, and chemotherapy related toxicity after crocin administration during chemotherapy of breast cancer: A double blind, randomized clinical trial
Salek R, Dehghani M, Mohajeri SA, Talaei A, Fanipakdel A, Javadinia SA · 2021
- 87 The effect of saffron (Crocus sativus L.) on glycemia, lipid profile, and antioxidant status in patients with type-2 diabetes mellitus: A randomized placebo-controlled trial
Tajaddini A, Roshanravan N, Mobasser M, Haleem Al-Qaim Z, Hadi A, Ainehchi A et al. · 2023
- 88 Saffron improves life and sleep quality, glycaemic status, lipid profile and liver function in diabetic patients: A double-blind, placebo-controlled, randomised clinical trial
Tajaddini A, Roshanravan N, Mobasser M, Ainehchi A, Sefid-Mooye Azar P, Hadi A et al. · 2021
- 89 Comparing the efficacy and safety of Crocus sativus L. with memantine in patients with moderate to severe Alzheimer's disease: a double-blind randomized clinical trial
Farokhnia M, Shafiee Sabet M, Iranpour N, Gougol A, Yekhtaz H, Alimardani R et al. · 2014
- 90 Effects of Saffron Extract on Sleep Quality: A Randomized Double-Blind Controlled Clinical Trial
Pachikian BD, Copine S, Suchareau M, Deldicque L · 2021
- 91 The effect of saffron supplement on clinical outcomes and metabolic profiles in patients with active rheumatoid arthritis: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Hamidi Z, Aryaeian N, Abolghasemi J, Shirani F, Hadidi M, Fallah S et al. · 2020
- 92 Saffron aqueous extract prevents metabolic syndrome in patients with schizophrenia on olanzapine treatment: a randomized triple blind placebo controlled study
Fadai F, Mousavi B, Ashtari Z, Ali beigi N, Farhang S, Hashempour S et al. · 2014
- 93 Effect of a nutraceutical combination on sleep quality among people with impaired sleep: a randomised, placebo-controlled trial
Gutiérrez-Romero SA, Torres-Narváez ES, Zamora-Gómez AC, Castillo-Castillo S, Latorre-Velásquez AL, Betancourt-Villamizar C et al. · 2024
- 94 Effect of a nutraceutical combination on sleep quality among people with mildly impaired sleep: A randomised, placebo-controlled trial
Gutiérrez-Romero SA, Torres-Narváez ES, Zamora-Gómez AC, Castillo-Castillo S, Latorre-Velásquez AL, Betancourt-Villamizar C et al. · 2023
- 95 The effect of hydroalcoholic Saffron (Crocus sativus L.) extract on fasting plasma glucose, HbA1c, lipid profile, liver, and renal function tests in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized double-blind clinical trial
Moravej Aleali A, Amani R, Shahbazian H, Namjooyan F, Latifi SM, Cheraghian B · 2019
- 96 Effects of saffron on homocysteine, and antioxidant and inflammatory biomarkers levels in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized double-blind clinical trial
Shahbazian H, Moravej Aleali A, Amani R, Namjooyan F, Cheraghian B, Latifi SM et al. · 2019
- 97 Saffron (Crocus sativus L.) supplements improve quality of life and appetite in atherosclerosis patients: A randomized clinical trial
Ahmadikhatir S, Ostadrahimi A, Safaiyan A, Ahmadikhatir S, Farrin N · 2022
- 98 Effects of saffron on sleep quality in healthy adults with self-reported poor sleep: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Lopresti AL, Smith SJ, Metse AP, Drummond PD · 2020
- 99 An examination into the mental and physical effects of a saffron extract (affron®) in recreationally-active adults: A randomized, double-blind, placebo-controlled study
Lopresti AL, Smith SJ · 2022
- 100 Effect of Crocus sativus Extract Supplementation in the Metabolic Control of People with Diabetes Mellitus Type 1: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial
Giannoulaki P, Kotzakioulafi E, Nakas A, Kontoninas Z, Karlafti E, Evripidou P et al. · 2024
- 101 The effects of saffron (Crocus sativus L.) in conjunction with concurrent training on body composition, glycaemic status, and inflammatory markers in obese men with type 2 diabetes mellitus: A randomized double-blind clinical trial
Hooshmand Moghadam B, Rashidlamir A, Attarzadeh Hosseini SR, Gaeini AA, Kaviani M · 2022
- 102 Effects of saffron supplementation on glycemia and inflammation in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized double-blind, placebo-controlled clinical trial study
Mobasser M, Ostadrahimi A, Tajaddini A, Asghari S, Barati M, Barati M et al. · 2020
- 103 Effects of Crocin on Diabetic Maculopathy: A Placebo-Controlled Randomized Clinical Trial
Sepahi S, Mohajeri SA, Hosseini SM, Khodaverdi E, Sholeibi N, Namdari M et al. · 2018
- 104 Efficacy of Crocus sativus (saffron) in treatment of major depressive disorder associated with post-menopausal hot flashes: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial
Kashani L, Esalatmanesh S, Eftekhari F, Salimi S, Foroughifar T, Etesam F et al. · 2018
- 105 Effect of Crocin on Antibody Titers to Heat-Shock Protein 27 in Subjects with Metabolic Syndrome
Nosrati M, Nikbakht-Jam I, Eslami S, Khademi MM, Foroutan-Tanha M, Hadizadeh F et al. · 2017
- 106 A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron (Crocus sativus L.) in the treatment of anxiety and depression
Mazidi M, Shemshian M, Mousavi SH, Norouzy A, Kermani T, Moghiman T et al. · 2016
- 107 Short-term Outcomes of Saffron Supplementation in Patients with Age-related Macular Degeneration: A Double-blind, Placebo-controlled, Randomized Trial
Lashay A, Sadough G, Ashrafi E, Lashay M, Movassat M, Akhondzadeh S · 2016
- 108 Satiereal, a Crocus sativus L extract, reduces snacking and increases satiety in a randomized placebo-controlled study of mildly overweight, healthy women
Gout B, Bourges C, Paineau-Dubreuil S · 2010
- 109 Effect of crocin of Crocus sativus L. on serum inflammatory markers (IL-6 and TNF-α) in chronic obstructive pulmonary disease patients: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial
Aslani MR, Abdollahi N, Matin S, Zakeri A, Ghabadi H · 2023
- 110 Standardized Saffron Extract Formulation for Low Mood and Subclinical Depressive Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Shah S, Shah N, Shah J, S D, S J, Sudha Rani P · 2026
- 111 Crocus sativus (saffron) adjunct to risperidone for negative symptoms of schizophrenia: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Mazhar S, Shamabadi A, Kazemzadeh K, Farahvash MA, Heidari Dalfard A, Fallahpour B et al. · 2025

- 112 **Effects of Saffron Extract Supplementation on Mood, Well-Being, and Response to a Psychosocial Stressor in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Parallel Group, Clinical Trial**
Jackson PA, Forster J, Khan J, Pouchieu C, Dubreuil S, Gaudout D et al. · 2020
- 113 **A double-blind placebo-controlled randomized trial of oral saffron in the treatment of rheumatoid arthritis**
Sahebari M, Heidari H, Nabavi S, Khodashahi M, Rezaieyazdi Z, Dadgarmoghaddam M et al. · 2021
- 114 **Crocus sativus L. Versus Methylphenidate in Treatment of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Randomized, Double-Blind Pilot Study**
Baziar S, Aqamolaei A, Khadem E, Mortazavi SH, Naderi S, Sahebolzamani E et al. · 2019
- 115 **The effect of saffron (Crocus sativus L.) hydroalcoholic extract on metabolic control in type 2 diabetes mellitus: A triple-blinded randomized clinical trial**
Milajerdi A, Jazayeri S, Hashemzadeh N, Shirzadi E, Derakhshan Z, Djazayeri A et al. · 2018
- 116 **The effects of alcoholic extract of saffron (Crocus sativus L.) on mild to moderate comorbid depression-anxiety, sleep quality, and life satisfaction in type 2 diabetes mellitus: A double-blind, randomized and placebo-controlled clinical trial**
Milajerdi A, Jazayeri S, Shirzadi E, Hashemzadeh N, Azizgol A, Djazayeri A et al. · 2018
- 117 **A 22-week, multicenter, randomized, double-blind controlled trial of Crocus sativus in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease**
Akhondzadeh S, Shafiee Sabet M, Harirchian MH, Togha M, Cheraghmakani H, Razeghi S et al. · 2010
- 118 **The effect of crocin on movement disorders and oxidative DNA damage in Parkinson's disease: Insights from a randomized controlled trial**
Mohammad Soleymani S, Assarzadegan F, Habibi SAH, Mahboubi A, Esmaily H · 2024
- 119 **A standardised saffron extract improves subjective and objective sleep quality in healthy older adults with sleep complaints: results from the gut-sleep-brain axis randomised, double-blind, placebo-controlled pilot study**
Lang L, Ditton A, Stanescu A, Jainani V, McArthur S, Pourtau L et al. · 2025
- 120 **Effect of saffron extract supplementation on mood in healthy adults with subclinical symptoms of depression: a randomized, double-blind placebo-controlled study**
Amadiou C, Leyrolle Q, Farneti M, Anesi A, Bruchet E, Montet J et al. · 2025
- 121 **Evaluation of therapeutic effects of Crocin in patients with polycystic ovary syndrome: A randomized Double-Blind clinical trial**
Saghafi F, Javaheri A, Mohammadi F, Hatamizadeh N, Khanizadeh F, Safakish M et al. · 2025
- 122 **The effect of crocetin (a saffron carotenoid) supplementation on antioxidant and inflammatory indexes and serum leptin concentration in patients with coronary artery disease**
Moeini Badi F, Bathaie SZ, Borazjani F, Hosseini SA, Sheikh MA, Shariful Islam SM et al. · 2025
- 123 **Effect of vitamin E with and without saffron on the sexual function in women of reproductive age with sexual dysfunction: a randomized controlled trial**
Izadi S, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Yadollahi P, Mirghafourvand M · 2024
- 124 **Oral supplementation with crocin (a constituent of saffron) in subjects with cigarette smoking: a clinical trial**
Mahdavi M, Ghaderi A, Hazeqeh P, Baseri MHK, Vahed N, Nazemi S et al. · 2024
- 125 **Effect of crocin versus fluoxetine in treatment of mild to moderate obsessive-compulsive disorder: A double blind randomized clinical trial**
Kazemi F, Vosough I, Sepahi S, Mohajeri SA · 2021
- 126 **Crocus Sativus L. (saffron) versus sertraline on symptoms of depression among older people with major depressive disorders-a double-blind, randomized intervention study**
Ahmadpanah M, Ramezanshams F, Ghaleiha A, Akhondzadeh S, Sadeghi Bahmani D, Brand S · 2019
- 127 **Comparison of Saffron and Fluvoxamine in the Treatment of Mild to Moderate Obsessive-Compulsive Disorder: A Double Blind Randomized Clinical Trial**
Eslatmanesh S, Bluseh M, Noorbala AA, Mostafavi SA, Rezaei F, Mesgarpour B et al. · 2017
- 128 **Effect of Saffron (Fan Hong Hua) On the Readiness of The Uterine Cervix In Term Pregnancy: A Placebo-Controlled Randomized Trial**
Sadi R, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Mirghafourvand M, Javadzadeh Y, Ahmadi-Bonabi A · 2016
- 129 **The Efficacy of Crocin of Saffron (Crocus sativus L.) on the Components of Metabolic Syndrome: A Randomized Controlled Clinical Trial**
Kermani T, Kazemi T, Molkí S, Ilkhani K, Sharifzadeh G, Rajabi O · 2017
- 130 **Saffron (Crocus sativus) versus duloxetine for treatment of patients with fibromyalgia: A randomized double-blind clinical trial**
Shakiba M, Moazen-Zadeh E, Noorbala AA, Jafarinia M, Divsalar P, Kashani L et al. · 2018
- 131 **Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial**
Akhondzadeh S, Sabet MS, Harirchian MH, Togha M, Cheraghmakani H, Razeghi S et al. · 2010
- 132 **The effect of 12 weeks of aerobic exercise training with or without saffron supplementation on diabetes-specific markers and inflammation in women with type 2 diabetes: A randomized double-blind placebo-controlled trial**
Rajabi A, Akbar Nezhad Gharehlo A, Madadzadeh E, Basereh A, Khoramipour K, Pirani H et al. · 2024
- 133 **Anti-Inflammatory Effect of Crocus sativus on Serum Cytokine Levels in Subjects with Metabolic Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo- Controlled Trial**
Kermani T, Zebarjadi M, Mehrad-Majd H, Mirhafez SR, Shemshian M, Ghasemi F et al. · 2017
- 134 **A Randomized, Triple-blind Placebo-controlled Trial to Determine the Effect of Saffron on the Serum Levels of MMP-9 and TIMP-1 in Patients with Multiple Sclerosis**
Ghasemi Sakha F, Azimi Saen A, Moazzeni SM, Etesam F, Vaezi G · 2020
- 135 **Therapeutic effects of crocin in alleviating diabetic neuropathy: a preliminary randomized triple-blind placebo-controlled trial**
Sahebnaasagh A, Feizi MA, Khalilzadeh SH, Taghvaei E, Saghafi F · 2025
- 136 **Effects of Aphrodite (an Herbal Compound) on SSRI-Induced Sexual Dysfunctions and Depression in Females with Major Depressive Disorder: Findings from a Randomized Clinical Trial**
Shahmoradi N, Davarinejad O, Brühl AB, Brand S · 2023
- 137 **The anti-dyslipidemia property of saffron petal hydroalcoholicextract in cardiovascular patients: A double-blinded randomized clinical trial**
Kazemi T, Mollaei H, Takhviji V, Bijari B, Zarban A, Rostami Z et al. · 2023
- 138 **Evaluation of therapeutic effects of crocin in attenuating the progression of diabetic nephropathy: a preliminary randomized triple-blind placebo-controlled trial**
Jaafarinia A, Kafami B, Sahebnaasagh A, Saghafi F · 2022
- 139 **Evaluation of modulatory effects of saffron (Crocus sativus L.) aqueous extract on oxidative stress in ischemic stroke patients: a randomized clinical trial**
Gudarzi S, Jafari M, Pirzad Jahromi G, Eshtrati R, Asadollahi M, Nikdokht P · 2022
- 140 **Significant Effect of Crocin on the Gene Expression of MicroRNA-21 and MicroRNA-155 in Patients with Osteoarthritis**
Mohebbi M, Atabaki M, Tavakkol-Afshari J, Shariati-Sarabi Z, Poursamimi J, Mohajeri SA et al. · 2022
- 141 **Immunoregulatory Effects of Crocin™, a Herbal Medicine Made of Crocin, on Osteoarthritis Patients: A Successful Clinical Trial in Iran**
Poursamimi J, Shariati-Sarabi Z, Tavakkol-Afshari J, Mohajeri SA, Ghoryani M, Mohammadi M · 2020
- 142 **Saffron improved depression and reduced homocysteine level in patients with major depression: A Randomized, double-blind study**
Jelodar G, Javid Z, Sahraian A, Jelodar S · 2018
- 143 **Study the effects of saffron on depression and lipid profiles: A double blind comparative study**
Sahraian A, Jelodar S, Javid Z, Mowla A, Ahmadzadeh L · 2016
- 144 **Crocin, the main active saffron constituent, as an adjunctive treatment in major depressive disorder: a randomized, double-blind, placebo-controlled, pilot clinical trial**
Talaie A, Hassanpour Moghadam M, Sajadi Tabassi SA, Mohajeri SA · 2015
- 145 **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**
Shahmansouri N, Farokhnia M, Abbasi SH, Kassaian SE, Noorbala Tafti AA, Gougol A et al. · 2014
- 146 **Comparison of petal of Crocus sativus L. and fluoxetine in the treatment of depressed outpatients: a pilot double-blind randomized trial**
Akhondzadeh Basti A, Moshiri E, Noorbala AA, Jamshidi AH, Abbasi SH, Akhondzadeh S · 2007
- 147 **Crocus sativus L. (petal) in the treatment of mild-to-moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial**
Moshiri E, Basti AA, Noorbala AA, Jamshidi AH, Hesameddin Abbasi S, Akhondzadeh S · 2006
- 148 **Hydro-alcoholic extract of Crocus sativus L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial**
Noorbala AA, Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Jamshidi AH · 2005
- 149 **Crocus sativus L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial**
Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Noorbala AA, Amini H, Fallah-Pour H, Jamshidi AH et al. · 2005
- 150 **Preventive effects of 10-day supplementation with saffron and indomethacin on the delayed-onset muscle soreness**
Meamarbashi A, Rajabi A · 2015
- 151 **Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo-controlled study**
Kashani L, Raisi F, Saroukhani S, Sohrabi H, Modabbernia A, Nasehi AA et al. · 2013
- 152 **Effect of saffron on fluoxetine-induced sexual impairment in men: randomized double-blind placebo-controlled trial**
Modabbernia A, Sohrabi H, Nasehi AA, Raisi F, Saroukhani S, Jamshidi A et al. · 2012
- 153 **The effects of crocin on the symptoms of depression in subjects with metabolic syndrome**
Jam IN, Sahebkar AH, Eslami S, Mokhber N, Nosrati M, Khademi M et al. · 2017
- 154 **The ocular hypotensive effect of saffron extract in primary open angle glaucoma: a pilot study**
Jabbarpour Bonyadi MH, Yazdani S, Saadat S · 2014
- 155 **Antioxidant Saffron and Central Retinal Function in ABCA4-Related Stargardt Macular Dystrophy**
Piccardi M, Fadda A, Martelli F, Marangoni D, Magli A, Minnella AM et al. · 2019
- 156 **Beneficial Effects of Micronutrient Supplementation in Restoring the Altered Microbiota and Gut-Retina Axis in Patients with Neovascular Age-Related Macular Degeneration-A Randomized Clinical Trial**
Baldi S, Pagliai G, Di Gloria L, Pallecchi M, Barca F, Pieri B et al. · 2024
- 157 **Comparison of Crocus sativus L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot double-blind randomized trial [ISRCTN45683816]**
Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K, Jamshidi AH, Khalighi-Cigaroudi F · 2004
- 158 **Influence of saffron supplementation on retinal flicker sensitivity in early age-related macular degeneration**
Falsini B, Falsini B, Piccardi M, Minnella A, Savastano C, Capoluongo E et al. · 2010
- 159 **Crocus Sativus Linnaeus (Saffron) intake does not affect physiological and perceptual responses during a repeated sprint test in healthy active young males**
Querghi N, Abassi W, Jebabli N, Feki M, Bouassida A, Weiss K et al. · 2024
- 160 **Acute Effect of a Saffron Extract (SafriInside™) and Its Main Volatile Compound on the Stress Response in Healthy Young Men: A Randomized, Double Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study**
Pouchieu C, Pourtau L, Brossaud J, Gaudout D, Corcuff JB, Capuron L et al. · 2023
- 161 **Effect of saffron on liver metastases in patients suffering from cancers with liver metastases: A randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial**
Hosseini A, Mousavi SH, Ghanbari A, Homaee Shandiz F, Raziee HR, Peshkezi Rad M et al. · 2015
- 162 **Potential Anti-Inflammatory and Analgesic Effects of Saffron in Patients with Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial**
Mirfeizi SZ, Abdollahi N, Fatemi A, Aghaei M, Roshandel G, Damirchi M et al. · 2026
- 163 **Evaluating the Effects of <i>Crocus sativus</i> L. Herbal Product on Chronic Fatigue Syndrome in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial**
Dastan F, Salamzadeh J, Heshmatnia J, Mahmoudian R · 2025
- 164 **An Examination into the Effects of a Saffron Extract (Affron) on Mood and General Wellbeing in Adults Experiencing Low Mood: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Lopresti AL, Smith SJ, Marx W, Diez-Municio M, Morán-Valero MI · 2025
- 165 **Effects of crocin on inflammatory biomarkers and mental health status in patients with multiple sclerosis: A randomized, double-blinded clinical trial**
Kouchaki E, Rafiei H, Ghaderi A, Azadchehr MJ, Safa F, Omidian K et al. · 2024
- 166 **Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial of Concurrent Use of Crocin During Chemoradiation for Esophageal Squamous Cell Carcinoma**
Ebrahimi N, Javadinia SA, Salek R, Fanipakdel A, Sepahi S, Dehghani M et al. · 2024
- 167 **Effect of Crocin From Saffron (Crocus sativus L.) Supplementation on Oxidant/Antioxidant Markers, Exercise Capacity, and Pulmonary Function Tests in COPD Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Ghobadi H, Abdollahi N, Madani H, Aslani MR · 2022

- 168 Improvement of inflammatory status following saffron (*Crocus sativus* L.) and resistance training in elderly hypertensive men: A randomized controlled trial
Mojtahedi S, Hooshmand-Moghadam B, Rosenkranz S, Shourideh Z, Amirshaghghi F, Shabkhiz F · 2022
- 169 *Crocus sativus* (saffron) in the treatment of female sexual dysfunction: a three-center, double-blind, randomized, and placebo-controlled clinical trial
Kashani L, Aslzadeh S, Shokraee K, Shamabadi A, Tadayon Najafabadi B, Jafarinaia M et al. · 2022
- 170 Saffron (*Crocus sativus* L.) in combination with resistance training reduced blood pressure in the elderly hypertensive men: A randomized controlled trial
Hooshmand-Moghadam B, Eskandari M, Shabkhiz F, Mojtahedi S, Mahmoudi N · 2021
- 171 Impact of saffron (*Crocus Sativus* Linn) supplementation and resistance training on markers implicated in depression and happiness levels in untrained young males
Moghadam BH, Bagheri R, Roozbeh B, Ashtary-Larky D, Gaeini AA, Dutheil F et al. · 2021
- 172 Evaluation of the effectiveness of crocin isolated from saffron in treatment of burning mouth syndrome: A randomized controlled trial
Pakfetrat A, Talebi M, Dalirsani Z, Mohajeri A, Zamani R, Ghazi A · 2019
- 173 Protective properties of the aqueous extract of saffron (*Crocus sativus* L.) in ischemic stroke, randomized clinical trial
Asadollahi M, Nikdokht P, Hatef B, Sadr SS, Sahraei H, Assarzadegan F et al. · 2019
- 174 Effects of Saffron on Cognition, Anxiety, and Depression in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Grafting: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial
Moazen-Zadeh E, Abbasi SH, Safi-Aghdam H, Shahmansouri N, Arjmandi-Beglar A, Hajhosseinn Talasaz A et al. · 2018
- 175 Effect of crocin, a carotenoid from saffron, on plasma cholesteryl ester transfer protein and lipid profile in subjects with metabolic syndrome: A double blind randomized clinical trial
Javandoost A, Afshari A, Nikbakht-Jam I, Khademi M, Eslami S, Nosrati M et al. · 2017
- 176 Comparison of Saffron versus Fluoxetine in Treatment of Mild to Moderate Postpartum Depression: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial
Kashani L, Eslatmanesh S, Saeedi N, Niroomand N, Ebrahimi M, Hosseini M et al. · 2017
- 177 Efficacy and Safety of *Crocus sativus* L. in Patients with Mild Cognitive Impairment: One Year Single-Blind Randomized, with Parallel Groups, Clinical Trial
Tsolaki M, Karathanasi E, Lazarou I, Dovas K, Verykoui E, Karacostas A et al. · 2016
- 178 Effects of a Topical Saffron (*Crocus sativus* L) Gel on Erectile Dysfunction in Diabetics: A Randomized, Parallel-Group, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Mohammadzadeh-Moghadam H, Nazari SM, Shamsa A, Kamalinejad M, Esmaeeli H, Asadpour AA et al. · 2015
- 179 Saffron in metabolic syndrome: its effects on antibody titers to heat-shock proteins 27, 60, 65 and 70
Shemshian M, Mousavi SH, Norouzy A, Kermani T, Moghiman T, Sadeghi A et al. · 2014
- 180 Safety Evaluation of Crocin (a constituent of saffron) Tablets in Healthy Volunteers
Mohamadpour AH, Ayati Z, Parizadeh MR, Rajbai O, Hosseinzadeh H · 2013
- 181 Immunomodulatory effects of saffron: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial
Kianbakht S, Ghazavi A · 2011
- 182 *Crocus sativus* L. (saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: a double-blind, randomised and placebo-controlled trial
Agha-Hosseini M, Kashani L, Aleyaseen A, Ghoreishi A, Rahmanpour H, Zarrinara AR et al. · 2008
- 183 Safety evaluation of saffron stigma (*Crocus sativus* L.) aqueous extract and crocin in patients with schizophrenia
Mousavi B, Bathale SZ, Fadaei F, Ashtari Z, Ali Beigi N, Farhang S et al. · 2015
- 184 The effect of crocin (the main active saffron constituent) on the cognitive functions, craving, and withdrawal syndrome in opioid patients under methadone maintenance treatment
Abbaszadeh-Mashkani S, Hoque SS, Banafshe HR, Ghaderi A · 2021
- 185 Effect of *Crocus sativus* L. (saffron) on coagulation and anticoagulation systems in healthy volunteers
Ayatollahi H, Javan AO, Khajedaluee M, Shahroodiani M, Hosseinzadeh H · 2014
- 186 Effectivity of Saffron Extract (Saffr/Activ) on Treatment for Children and Adolescents with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): A Clinical Effectivity Study
Blasco-Fontecilla H, Moyano-Ramirez E, Méndez-González O, Rodrigo-Yanguas M, Martín-Moratinos M, Bella-Fernández M · 2022
- 187 Saffron therapy for the ongoing treatment of age-related macular degeneration
Broadhead GK, Grigg J, McCluskey PJ, Hong T, Schlub TE, Chu E et al. · 2024
- 188 Impact of Dietary Antioxidant Supplements on Atrophic Lesion Progression in Stargardt Disease: A Retrospective Observational Study
Turski CA, Georgiou M, Puentes CE, Sarici K, Zhou X, Maldonado RS · 2025
- 189 Effectiveness of a Saffron and Withania Supplement on Mood in Women With Mild-to-Moderate Anxiety During the COVID-19 Lockdown
Pages-García C, De Almagro MC, Ruiz-Moreno J, De Castellar R · 2024
- 190 A preliminary assessment of a combination of rhodiola and saffron in the management of mild-moderate depression
Bangratz M, Ait Abdellah S, Berlin A, Blondeau C, Guilbot A, Dubourdeaux M et al. · 2018
- 191 Fractional Exhalation Nitric Oxide (FeNO) changes in cystic fibrosis patients induced by compound honey syrup: a pretest-posttest clinical trial
Sadr S, Tahermohammadi H, Kaveh S, Khanbabaei G, Tabatabaei SA, Chooapani R et al. · 2023
- 192 Self-Reported Changes in Premenstrual and Menstrual Symptoms among Females Taking a Novel Multinutrient Supplement: A Pilot Study
Smith M, Mitschke S, van der Schoot A · 2026
- 193 An Open-Label Pilot Study on Macumax Supplementation for Dry-Type Age-Related Macular Degeneration
Majeed M, Majeed S, Nagabhushanam K · 2021
- 194 Functional effect of Saffron supplementation and risk genotypes in early age-related macular degeneration: a preliminary report
Marangoni D, Falsini B, Falsini B, Piccardi M, Ambrosio L, Minnella AM et al. · 2013
- 195 Effectiveness of the Combination of Probiotic Supplementation on Motor Symptoms and Constipation in Parkinson's Disease
Alexoudi A, Kesidou L, Gatzonis S, Charalampopoulos C, Tsoga A · 2023
- 196 An open prospective pilot study of a herbal combination "Relief" as a supportive dietetic measure during alcohol withdrawal
Mansoor K, Qadan F, Hinum A, Schneider C, Hechenbichler K, Schmidt M et al. · 2018
- 197 A longitudinal follow-up study of saffron supplementation in early age-related macular degeneration: sustained benefits to central retinal function
Piccardi M, Marangoni D, Minnella AM, Savastano MC, Valentini P, Ambrosio L et al. · 2012
- 198 Evaluation of *Crocus sativus* L. (saffron) on male erectile dysfunction: a pilot study
Shamsa A, Hosseinzadeh H, Molaei M, Shakeri MT, Rajabi O · 2009
- 199 Bioaccessibility and Pharmacokinetics of a Commercial Saffron (*Crocus sativus* L.) Extract
Almodóvar P, Briskey D, Rao A, Prodanov M, Inarejos-García AM · 2020
- 200 Multiplex quantitation of 17 drug-derived components in human plasma after administration of a fixed herbal preparation of Sailuotong using combined online SPE-LC-MS/MS methods
Zhang Y, Guo C, Liu H, Yang L, Ren C, Li T et al. · 2023
- 201 Reduced Production of Pro-Inflammatory and Pro-Catabolic Factors by Human Serum Metabolites Derived from a Patented Saffron Extract Intake
Pourtat L, Wauquier F, Boutin-Wittrant L, Gaudout D, Moras B, Vignault A et al. · 2024
- 202 Neural Network-Based Clinical Prediction System for Identifying the Clinical Effects of Saffron (*Crocus sativus* L) Supplement Therapy on Allergic Asthma: Model Evaluation Study
Hosseini SA, Jamshidnezhad A, Zilaee M, Fouladi Dehaghi B, Mohammadi A, Hosseini SM · 2020
- 203 Adjunctive nutraceutical strategies in ulcerative colitis: From molecular pathways to clinical outcomes
Caputo C, De Maio AC, Lombardi A, Sperlongano R, Caraglia M, Cautela D · 2026
- 204 Defined Natural Products as Adjunctive Therapies: Evidence-Gated Polypharmacology Across Molecular Targets, Human Exposure, Clinical Signals, and Safety Boundaries
Seo Y, Woo J · 2026
- 205 Efficacy and Safety of Herbal Supplements with Anxiolytic, Antidepressant, and Sedative Action: A Review of Clinical Data and Toxicological Risks
Căuş MN, Lupoae M, Chiţescu CL · 2026
- 206 Saffron as a Retinal Neuroprotectant: A Narrative Review of Preclinical Studies and Clinical Results
Maggi MA, Mastromartino R, Piccardi M, Minnella AM, Marangoni D, Di Marco S et al. · 2026
- 207 Crocetin as a Neuroprotective Agent: Targeting Western Diet-Induced Cognitive Dysfunction Through Antioxidant, Anti-Inflammatory and Gut-Brain Axis Modulation
Babu Kondaveeti S, Gupta V, Dar AA, Sheikh JA, Kumar D, Choudhary N et al. · 2026
- 208 Current Umbrella Evidence on Nutraceuticals and Herbal Medicine for Depression in Adults: A Scoping Review
Tziggounakis G, Brown J, Georgiadis K · 2026
- 209 Mood food: antidepressant effects of culinary spices
Zhong L, Qing Y, Liu J · 2026
- 210 Mitochondrial dysfunction and oxidative stress in autism spectrum disorder: pharmacological insights into natural antioxidants
Scenna MS, Bej E, Cesare P, Persichetti I, Cimini A, D'Angelo M et al. · 2026
- 211 From Stigma to Therapy: Pharmacological Insights into Saffron Bioactives for Major Non-Communicable Diseases
Campos C, Elfardi YR, Darrag EM, Lauane H, Perestrelo R, Bouissane L et al. · 2026
- 212 From Mood to Memory: Unlocking Saffron's Potential in Brain Health
Khefari T, Tovar DC, Epstein D, Junquera P · 2025
- 213 Supplementary approaches to perinatal depression: a review of pathogenesis, herbal interventions, and dietary supplements
Yang Q, Lv Y, Gao S, Zhang Y, Zhai X · 2025
- 214 A comprehensive review on the impact of polyphenol supplementation and exercise on depression and brain function parameters
Jie S, Fu A, Wang C, Rajabi S · 2025
- 215 Antioxidants in Age-Related Macular Degeneration: Lights and Shadows
Parmar UPS, Surico PL, Mori T, Singh RB, Cutrupi F, Premkishore P et al. · 2025
- 216 Herbal medicine approach to relieving dyspnea: A narrative review of efficacy and mechanisms
Ghasemzadeh Rahbardi M, Boskabady MH · 2025
- 217 Integrative effects of saffron and physical activity on endurance performance, quality of life, cognitive, emotional, and metabolic outcomes in age-related and neurodegenerative diseases
Li L, Wang K · 2025
- 218 Saffron (*Crocus sativus* L.) and Its By-Products: Healthy Effects in Internal Medicine
Marrone G, Urciuoli S, Di Lauro M, Cornali K, Montalto G, Masci C et al. · 2024
- 219 Saffron extract as an emerging novel therapeutic option in reproduction and sexual health: recent advances and future perspectives
Goyal A, Raza FA, Sulaiman SA, Shahzad A, Aaqil SI, Iqbal M et al. · 2024
- 220 *Crocus sativus* (saffron) and age-related macular degeneration
Shamabadi A, Asadigandomani H, Kazemzadeh K, Farahmand K, Arabzadeh Bahri R, Akhondzadeh S · 2024
- 221 Exploring the Potential of Saffron as a Therapeutic Agent in Depression Treatment: A Comparative Review
Chauhan S, Tiwari A, Verma A, Padhan PK, Verma S, Gupta PC · 2024
- 222 Herbal Products as Complementary or Alternative Medicine for the Management of Hyperglycemia and Dyslipidemia in Patients with Type 2 Diabetes: Current Evidence Based on Findings of Interventional Studies
Farhadnejad H, Saber N, Neshatbini Tehrani A, Kazemi Jahromi M, Mokhtari E, Norouzadeh M et al. · 2024
- 223 Plants with Potential Importance in Supporting the Treatment of Depression: Current Trends, and Research
Nurzyńska-Wierdak R · 2024
- 224 A review of therapeutic impacts of saffron (*Crocus sativus* L.) and its constituents
Anaëlgoudari F, Anaëlgoudari A, Kheirkhah-Vakilabad A · 2023
- 225 Depression and Its Phytopharmacotherapy-A Narrative Review
Dobek L, Glowacka K · 2023
- 226 Saffron (*Crocus sativus* L.): A Source of Nutrients for Health and for the Treatment of Neuropsychiatric and Age-Related Diseases
El Midaoui A, Ghaziel I, Vervandier-Fasseur D, Ksila M, Zarrouk A, Nury T et al. · 2022
- 227 Experimental and Clinical Studies on the Effects of Natural Products on Noxious Agents-Induced Lung Disorders, a Review
Saadat S, Beigoli S, Khazdair MR, Amin F, Boskabady MH · 2022
- 228 Crocins for Ischemic Stroke: A Review of Current Evidence
Shahbaz K, Chang D, Zhou X, Low M, Seto SW, Li CG · 2022

- 229 The Pharmacological Activities of Crocus sativus L.: A Review Based on the Mechanisms and Therapeutic Opportunities of its Phytoconstituents**
Butnariu M, Quispe C, Herrera-Bravo J, Sharifi-Rad J, Singh L, Aborehab NM et al. · 2022
- 230 Medicinal Plants Used for Anxiety, Depression, or Stress Treatment: An Update**
Kenda M, Kočevár Glavač N, Nagy M, Sollner Dolenc M · 2022
- 231 Review of Evidence for the Usage of Antioxidants for Eye Aging**
Choo PP, Woi PJ, Bastion MC, Omar R, Mustapha M, Md Din N · 2022
- 232 Saffron against Neuro-Cognitive Disorders: An Overview of Its Main Bioactive Compounds, Their Metabolic Fate and Potential Mechanisms of Neurological Protection**
Cerdá-Bernad D, Costa L, Serra AT, Bronze MR, Valero-Cases E, Pérez-Llamas F et al. · 2022
- 233 Saffron and its active ingredients against human disorders: A literature review on existing clinical evidence**
Omidkhoda SF, Hosseinzadeh H · 2022
- 234 Chronic Stress and Oxidative Stress as Common Factors of the Pathogenesis of Depression and Alzheimer's Disease: The Role of Antioxidants in Prevention and Treatment**
Juszczak G, Mikulska J, Kasperek K, Pietrzak D, Mrozek W, Herbet M · 2021
- 235 Crocus Sativus L. (Saffron) in Alzheimer's Disease Treatment: Bioactive Effects on Cognitive Impairment**
D'Onofrio G, Nabavi SM, Sancharlo D, Greco A, Pieretti S · 2021
- 236 The Beneficial Effects of Saffron Extract on Potential Oxidative Stress in Cardiovascular Diseases**
Su X, Yuan C, Wang L, Chen R, Li X, Zhang Y et al. · 2021
- 237 Saffron: A potential drug-supplement for severe acute respiratory syndrome coronavirus (COVID) management**
Husaini AM, Jan KN, Wani GA · 2021
- 238 Preventing Dementia Using Saffron, The Kambo Medicine, Kamiuntanto, and Their Combination, Kamiuntantokabankoka**
Kuchta K, Aritake K, Urade Y, Tung NH, Yuan CS, Sasaki Y et al. · 2021
- 239 Medicinal plants and natural products as neuroprotective agents in age-related macular degeneration**
Bosch-Morell F, Villagrana V, Ortega T, Acero N, Muñoz-Mingarro D, González-Rosende ME et al. · 2020
- 240 Beneficial effects of saffron (Crocus sativus L.) in ocular pathologies, particularly neurodegenerative retinal diseases**
Fernández-Albarral JA, de Hoz R, Ramírez AI, López-Cuenca I, Salobrar-García E, Pinazo-Durán MD et al. · 2020
- 241 Saffron (Crocus sativus L.) in Ocular Diseases: A Narrative Review of the Existing Evidence from Clinical Studies**
Heitmar R, Brown J, Kyrou I · 2019
- 242 A Review of Herbal Therapy in Multiple Sclerosis**
Mojaverrostami S, Bojnordi MN, Ghasemi-Kasman M, Ebrahimzadeh MA, Hamidabadi HG · 2018
- 243 Medicinal herbs in the treatment of neuropathic pain: a review**
Forouzanfar F, Hosseinzadeh H · 2018
- 244 Toxicology effects of saffron and its constituents: a review**
Bostan HB, Mehri S, Hosseinzadeh H · 2017
- 245 Male infertility: lifestyle factors and holistic, complementary, and alternative therapies**
Yao DF, Mills JN · 2016
- 246 The effects of Crocus sativus (saffron) and its constituents on nervous system: A review**
Khazdair MR, Boskabady MH, Hosseini M, Rezaee R, M Tsatsakis A · 2015
- 247 Saffron and retina: neuroprotection and pharmacokinetics**
Bisti S, Maccarone R, Falsini B, Falsini B · 2014
- 248 [Herbal remedies in depression--state of the art]**
Szafranski T · 2014
- 249 Saffron in phytotherapy: pharmacology and clinical uses**
Schmidt M, Betti G, Hensel A · 2007

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/safran/ · Stand 2026-10-16