

Johanniskraut

Hypericum perforatum L.



Margarete Samberger
PTA in der Klösterl-Apotheke

„Kein Kraut ist zu finden, das in Heilung der Wunden, Quetschungen, Verrenkungen und alten faulen Schäden diesem beykomme“ schrieb Paracelsus. Auch „eine Kraft gegen Zauberei und gegen den Teufel“ bezeugte er dem Johanniskraut. So soll ein Büschel getrocknetes Kraut den bösen Geistern den Zutritt verwehren und Mensch und Tier beschützen.

Das ursprünglich in Europa und Sibirien beheimatete Johanniskraut ist weltweit in allen gemäßigten Klimazonen verbreitet und wächst an Wegrändern, Böschungen und in lichtem Gebüsch. Eine Heilwirkung hat nur das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum L.*), auch als Tüpfel-Johanniskraut oder Tüpfel-Hartheu im Volksmund bekannt. Seinen Namen verdankt es Johannes dem Täufer, weil sich ab Johanni (24. Juni) die leuchtend gelben Blüten dieser Sonnenpflanze öffnen.

Bei depressiven Verstimmungszuständen wie auch einer durch den Mangel an Licht ausgelösten Winterdepression wirkt das Johanniskraut stimmungsaufhellend und angstlösend. Die vollständige Wirkung entfaltet sich nach zwei bis drei Wochen, daher ist eine regelmäßige Einnahme über mindestens 4 – 6 Wochen empfehlenswert, wie zahlreiche Studien zeigen.

Daneben ist Johanniskraut auch ein hervorragendes Wundheilmittel. Das in

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe

Wirkung:

stimmungsaufhellend, angstlösend, entzündungshemmend, wundheilend

Anwendung:

bei depressiven Verstimmungen, Ängstlichkeit und Schlafstörungen, Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Bereich; äußerlich bei Verbrennungen und Sonnenbrand, zur Narbenpflege, als Ölkomresse bei Wunden, Muskel- und Rückenschmerzen

Hinweise:

bei hellhäutigen Menschen wird die Empfindlichkeit gegen Sonnenlicht gesteigert; bei der Einnahme von hochdosierten Johanniskraut-Präparaten kann die Wirkung von Arzneimitteln gemindert werden, z.B. einige Antikoagulantien, Antibiotika, Kontrazeptiva, Psychopharmaka oder Immunsuppressiva. Hier gilt: „Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“



den Blättern enthaltene Hypericin gibt dem Johanniskrautöl seine rote Farbe. Für die Herstellung wird das blühende Kraut etwas zerquetscht, in Olivenöl gelegt und 4 – 6 Wochen lang in einem hellen Glas an die Sonne gestellt. Dieses Öl beruhigt gereizte oder gerötete Haut (auch Neurodermitis), macht Wundränder und verkrustete Stellen wieder geschmeidig, pflegt Narben und hilft bei Sonnenbrand sowie leichten Verbrennungen.

In der Frauenheilkunde wird Johanniskrautöl zur Dammpflege vor der Geburt angewendet, nach dem Stillen aufgetragen heilt es entzündete Brustwarzen.

In der Homöopathie ist *Hypericum* das „Arnica der Nerven“ und wird bei Verletzungen von Nervengewebe gegeben, auch nach einem Sturz auf das Steißbein oder einem Schleudertrauma der Halswirbelsäule.