

Heilkräfte der Natur :

JOHANNISKRAUT

– HYPERICUM PERFORATUM

von Aruna Siewert

Johanniskraut blüht zur Zeit der Sommersonnenwende mit gelben, an Sonnenstrahlen erinnernden Blüten von Juni bis August/September. Es gehört zur Familie der **Hypericaceae** und wächst an heimischen Feld- und Wegrändern, Gebüsch, an Bahndämmen und in lichten Wäldern überall in Europa. Johanniskraut kann bis zu 100cm hoch werden und hat kleine, elliptische Blätter. Hält man diese Blätter ins Licht, sieht man in ihnen kleine rote Punkte durchscheinen.

Was aussieht wie Punkte sind in Wirklichkeit kleine Behälter, in denen sich ein ätherisches Öl/ Harzgemisch befindet. Das **Hypericin** ist ein rotes Pigment, dem das Johanniskraut seine Photosensibilität – und seine anti-depressive Wirkung – zu verdanken hat. Bereits durch Reibung der Blüten und Blätter kann man die dunkelrote Färbung an den Fingern erkennen, die dem Johanniskrautöl auch den Namen **Rotöl** eingebracht hat. Weitere Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe und Harze.

An der Strahlenform ihrer Blüte kann man bereits über die Signatur ihre Wirkungsweise erkennen. Johanniskraut bringt Freude und Sonne in unser

Leben schafft eine innere Weite, die es vermag, über Schatten zu blicken, über das Tal zu schauen in dem wir uns manchmal befinden, wenn wir Johanniskraut als Pflanze brauchen. Wenn wundert es, dass das Johanniskraut eine der ersten Pflanzen ist, an die Phytotherapeuten bei leichten bis mittelschweren Depressionen denken?

Auch für eine Unterstützung beim sogenannten „Winter-Blues“ eignet sie sich hervorragend. Wie die meisten Antidepressiva braucht auch Johanniskraut **ca. 14 Tage**, bis der gewünschte Effekt eintritt.

Johanniskraut wurde bereits zu Zeiten der Kreuzzüge als Heilkraut für Wunden eingesetzt. Es hat sowohl auf seelischer, als auch auf körperlicher Ebene einen Nervenbezug. Das Öl wird zum Beispiel bei Ischialgie, Myalgien und Neuralgien eingesetzt, aber auch bei der Gürtelrose – eine virale Erkrankung mit Nervenbezug – hat Johanniskraut sich oft bewährt. Verletzungen, die Nerven durchtrennt haben, heilen mit Johanniskraut schnell ab, die Narbenbildung wird unterstützt und zwar vor allem im Bezug auf die Wiederverbindung der durchtrennten Nervenbahnen.

Zum Ansetzen von Johanniskrautöl sollten die Blütenknospen und Blüten möglichst in der **Mittags-sonne in der Zeit um Johanni (24. Juni)** geerntet, mit biologischem Pflanzenöl üppig übergossen und an einem warmen, sonnigen Ort vier Wochen stehengelassen werden. Das **Hypericin** verleiht dem Öl seine dunkelrote Farbe. Nach vier Wochen werden die Blüten abgeseiht. Das Öl ist bei einer dunklen und kühlen Lagerung ca. ein Jahr haltbar.

Johanniskraut wird innerlich bevorzugt am Morgen eingenommen. Nach einer Behandlung oder Einreibung ist es günstig, Sonnenbäder und Solarien zu meiden. Der Wirkstoff **Hypericin** kann bei empfindlichen Menschen einen Sonnenbrand auslösen. Sehr selten kann es auch zu allergischen Reaktionen wie Juckreiz und Hautausschlag kommen. Johanniskraut kann die Wirkung einiger Medikamente abschwächen, weswegen es bei einer Einnahme von Gerinnungshemmern, Psychopharmaka, der Antibabypille oder Anti-HIV-Medikamenten kontraindiziert ist. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit wird von der Einnahme abgeraten.

QUELLEN:

> **Lexikon der Heilkräuter**, Margret Madejsky,

AT Verlag 2009

> **Heilpflanzen Praxis Heute**, Siegfried Bäumler,

Elsevier 2007

> www.wala.de

