

Pflanzenprofil: Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Angelika Hinne

Optimismus

Ich bin frei von Angst und Zweifel.

Das Leben ist ein Geschenk der Freude.

Ich nehme es an.

Ich öffne mich der Leichtigkeit.

Ich bin nicht allein.

Positives Denken erfüllt meinen Geist.

(Worte der Blütenseele Johanniskraut gechannelt von Annette Knell)



Volksnamen

Alfblut, Blutkraut, Christi Kreuzblut, Elfenblutkraut, Feldhopfenkraut, Frauenkraut, Hasenkraut, Herrgottsblut, Hexenkraut, Jesuswundenkraut, Johannisblut, Konradskraut, Mannskraft, Sonnenwendkraut, Tausendlochkraut, Teufelsbanner, Teufelsflucht, Tüpfel-Johanniskraut, Waldhopfen, Walpurgiskraut, Wundkraut.

Das echte Johanniskraut hat seinen Namen von Johannes dem Täufer, da es rund um den Johannistag am 24. Juni blüht. Im Englischen heißt es aus dem gleichen Grund St. John's Wort und im spanischen Hierba de San Juan.

Wenn das Johanniskraut blüht, dann ist Mittsommer. Ich assoziiere Johanniskraut mit Sonne und der wärmenden Kraft ihrer Strahlen. Schon jede einzelne Blüte strahlt Licht, Wärme und Geborgenheit aus. Sie wurde bzw. wird wieder bei den Sonnenwendfeiern eingesetzt. Die Sommer-sonnwende ist eine Verbindung des Lichtes mit der Erde. Später wurde im Zuge der Christianisierung der 24. Juni zu Johanni, da sich die „heidnischen“ Bräuche nicht ausrotten ließen. So soll das Johanniskraut am längsten Tag des Jahres in der Mittagshitze gepflückt werden, da es zu diesem Zeitpunkt den höchsten Wirkstoffgehalt aufweist. Es ist eine der seltenen Pflanzen, die, für einige Anwendungen, in der prallen Sonne geerntet werden dürfen.

Nach einer Legende soll das Johanniskraut unter dem Kreuz Christi gestanden haben und jede Blüte habe einen Blutstropfen aufgefangen. Dies soll der Grund dafür sein, daß die Blüten beim Zerreiben einen roten Saft abgeben. Legt man die Blüten in Öl und stellt das Gefäß für ein paar Wochen an die Sonne, so entsteht Rotöl.

Das Johanniskraut ist seit alters her bekannt und wurde in früheren Zeiten vor allem zur Wund- und Schmerzbehandlung eingesetzt. Im Mittelalter trug die Pflanze den lateinischen Namen *Fuga daemonum*, was Teufelsaustreiber bedeutet. Es wurde eingesetzt, um Unheil abzuwenden, sei es um Teufelsaustreibungen zu begleiten oder als Mittel bei Hexenprozessen. So wurden Sträuße aus Johanniskraut an Türen und Fenster von Häusern und Ställen gebunden, um vor Verhexung zu schützen. Die Wirkung war seit jeher bei mittelschweren Depressionen bekannt. So kann man den Namen *Fuga daemonum* auch dergestalt verstehen, daß der Dämon der Schwermut damit vertrieben werden kann. Einer Sage nach soll sich der Teufel so sehr über die vielfältige Heilkraft des Johanniskrautes geärgert haben, daß er die Blätter mit einer Nadel bewaffnet zerstoßen hat.

Junge Mädchen sollten einen Kranz aus Johanniskraut tragen und so eine Verbindung zur Sonne und zum Licht herstellen. Wer es blühend in der Nacht vorfand, sollte reich und glücklich werden. Die Kelten sahen im Fünfstern der Blüte den Fünfstern der Druiden. Es wurde damit geräuchert oder Kränze über die Hausdächer geworfen. Dies sollte vor Blitz und Feuer, vor Teufeln und Dämonen schützen. Es war auch Bestandteil der Sonnenwendbüschel, die aus neun Kräutern bestanden und zum Räuchern oder Teebereiten verwendet wurden. Auch zu den Bettstrohkrautern wurde das Johanniskraut gezählt. Auf sie wurden die Gebärenden gebettet, um Mutter und Kind vor Krankheit und Unheil zu schützen.

Botanik

Johanniskraut wird 30-80 cm hoch und wächst an sonnigen, warmen Orten. Auf Wiesen ist es eine Zeigerpflanze für Magerkeit. Es gibt verschiedene Arten. Das Tüpfeljohanniskraut hat die stärkste Heilkraft. Dieses unterscheidet sich durch die zwei Längskanten im Stengel, alle anderen Arten haben vier Kanten. Die Längskanten sind nur bei genauem Hinschauen zu erkennen, aber gut zu ertasten. Der oft rot überlaufene Stengel ist sehr hart und fest, daher sollte für die Ernte eine Schere genutzt werden, um die Wurzel nicht auszureißen. Im oberen Teil ist er verzweigt und mit Mark gefüllt, andere Johanniskrautarten haben einen hohlen Stengel.

Die Blätter sind oval, haben einen glatten Rand und werden nur 1-2 cm groß. Sie sind stiellos und sitzen gegenständig am Stengel. Wenn man die Blätter gegen das Licht hält, kann man die vielen kleinen Öldrüsen erkennen, die wie Nadelstiche aussehen.

Die Blüten sind goldgelb und etwa 1-2 cm groß. Beim Zerreiben der Blüten tritt ein roter Saft hervor.

Anbautip

Das mehrjährige, anspruchslose Johanniskraut ist einfach anzubauen. Die kleinen Samen werden im Frühjahr in Töpfe ausgesät. Die Samen nur leicht mit Erde bestreuen, und nachdem die Pflänzchen 5-10 cm groß sind, werden sie ins Beet gesetzt. Johanniskraut mag es warm, mager und eher trocken.

Ernte / Sammelzeit

Blüten erntet man zwischen Juni und September, Blätter und Triebe zwischen Mai und September.

Anwendung und Heilwirkung

Seit Jahrtausenden schreiben die Menschen dem Echten Johanniskraut heilende Wirkung zu. Paracelsus, der bekannteste Arzt des Mittelalters, bezeichnete Johanniskraut als „eine Universalmedizin für den ganzen Menschen“. Wegen seiner entzündungshemmenden und wundheilenden Wirkung wird Rotöl äußerlich zum Beispiel bei leichten Verbrennungen, rheumatischen Beschwerden oder bei Schuppenflechte angewendet. Kapseln mit Rotöl haben ihren Wirkungsschwerpunkt bei Magen-Darm-Beschwerden. Bekannt ist *Hypericum perforatum* aber vor allem wegen seiner Wirkung als pflanzliches Antidepressivum. So kann ein Tee aus den getrockneten Blüten nicht nur bei Verdauungsproblemen helfen, sondern bei längerfristiger Einnahme auch nervöse Unruhe, Schlafstörungen und Angstzustände lindern. Es ist in der Lage, die Symptome des prämenstruellen Syndroms abzumildern und während der Wechseljahre den Hormonhaushalt zu harmonisieren. Bei rechtzeitiger Einnahme zeigt sich eine schmerzlindernde Wirkung bei Kopfschmerzen und Migräne.

Volksmedizinisch wird es auch bei Reizblase, Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen eingesetzt. Ölige Zubereitungen des Johanniskrautes wirken entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, durchblutungsfördernd und antibakteriell. Deshalb ist der Ölauszug äußerlich bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand, kleinen Wunden und Neurodermitis empfehlenswert. Nervenentzündungen, Rheuma, Ischias oder Muskelschmerzen sind weitere Anwendungsgebiete. Innerlich eingenommen ist das Öl hilfreich bei Magen- und Darmschleimhautentzündungen.

In der Homöopathie wird *Hypericum perforatum* bei Nervenverletzungen und Wundschmerzen verwendet. Abseits von medizinischem Gebrauch kann die Pflanze auch zum Färben von Wolle verwendet werden. Dabei ergibt die Behandlung der (mit Alaun vorgebeizten) Wolle mit den Blüten ein grünliches Gelb und die mit dem gesamten Kraut eine goldgelbe Farbe.

Bei Schwangerschaft und/oder gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten sollte Johanniskraut innerlich nur nach Absprache mit einem Heilpraktiker oder Arzt verwendet werden. Es macht die Haut lichtdurchlässiger, und bei lichtempfindlichen Personen kann die Einnahme in Kombination mit Sonnenbädern zu unangenehmen Hautrötungen führen.

Inhalt- und Wirkstoffe

- Ätherisches Öl
- Flavonoide (Rutin, Quercitrin, Hyperosid)
- Harze
- Gerbstoffe
- Rhodan
- Hypericin



Rezepte und Anwendungen

Johanniskraut- oder Rotöl

Blüten und Blätter vom Stengel streifen und ein Schraubglas locker damit befüllen. Mit einem hochwertigen Olivenöl oder Weizenkeimöl aufgießen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind.

An einem warmen, wenn möglich sonnigen Ort sechs Wochen ziehen lassen und ab und zu schütteln. Das mittlerweile rot verfärbte Öl abseihen und dann dunkel bei Zimmertemperatur lagern. Dafür empfehlen sich dunkle Apothekerflaschen.

Johanniskrautschnaps oder -tinktur

50g Johanniskraut (Blätter und Blüten) und 10g Zitronenmelisse mischen und mit 1 Liter Korn oder Obstler übergießen. Diesen Ansatz läßt man 3 bis 4 Wochen ziehen, dann wird gefiltert und mit Honig abgeschmeckt. Für eine Tinktur verfährt man ebenso, jedoch ohne Zitronenmelisse und Honig.

Johanniskrautsalbe

50ml Rotöl und 5g Bienenwachs in einem feuerfesten Glas im Wasserbad erhitzen. Für eine bessere Konsistenz mischt man 2g Bienenwachs mit 15g Sheabutter. Mit

einem Holz- oder Glasstab umrühren, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist. Die Flüssigkeit aus Rotöl und Bienenwachs etwas abkühlen lassen und bei etwa 45 Grad Celsius die Sheabutter hinzugeben und sanft rühren. Ein paar Tropfen der flüssigen Salbe kann man zur Konsistenzprüfung auf einem Teller erkalten lassen. Die Flüssigkeit in desinfizierte Salbentiegel oder kleine Gläser füllen. Optional ätherische Öle untermischen. Mit Namen, Herstellungsdatum und Zutaten beschriften.

Bäder für Gesicht und Körper

Getrocknete oder frische Blüten und Blätter vom Johanniskraut (je nach Jahreszeit). Eine Handvoll Blüten und Blätter werden mit kochendem Wasser übergossen und in eine Wanne gefüllt. Nun hält man das Gesicht mit Handtuch über dem Kopf in den Dampf. Für eine Gesichtskompressen kann der Sud nach einer Viertelstunde abgeseiht und damit ein Tuch getränkt werden.

Für ein Vollbad braucht es 500g frisches Kraut, das mit zwei Liter kochendem Wasser übergossen wird. Eine halbe Stunde ziehen gelassen, absieben und dem Badewasser zugeben.

Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.