

# Johanniskraut (*Hypericum Perforatum*)



**Familie:** Johanniskrautgewächse (Hypericaceae)

Die Familie der Johanniskrautgewächse umfasst weltweit über 370 Arten. Echtes Johanniskraut ist leicht an den mit Öldrüsen „durchbohrten Blättern zu erkennen („Tausendlochkraut“).

**Merkmale:** Bis zu 1 m hohe, aufrechte, 2-kantige Stängel, mehrfach verzweigt, mit reichblütigen, gelben Trugdolden. Die Blätter gegen das Licht gehalten wirken wie mit feinen Nadeln „perforiert“. Die „Löcher“ sind mit ätherischem Öl und Harz gefüllt. Wenn man die Blüten mit den Fingern zerdrückt, tritt ein roter Farbstoff aus.

**Vorkommen:** An sonnigen Wald- und Wegrändern, auf trockenen, kalkhaltigen und steinigen Böden.

**Sammelgut:** Ab dem 24. Juni, (Johannistag) bis August. Die Blüten werden zu Hause an einem schattigen, luftigen Ort getrocknet oder frisch verarbeitet.

Seinen Namen hat Johanniskraut (Mittsommerpflanze) daher, da die Hauptblütezeit am Johannistag dem 24. Juni ist. In dieser Zeit sollte man das Johanniskraut ernten, da es in der Hauptblüte die grösste Heilkraft hat.

Sammeln: Bei zunehmendem Mond, aber nicht bei Vollmond, (raubt der Pflanze die Kraft). Bereits im Mittelalter nannte man es die „Sonne für die Seele“.

Johanniskraut ist ein wahrer Seelentröster. Johanniskrauttee hilft dank seiner stimmungsaufhellenden Wirkung bei Nervosität, Stimmungsschwankungen, leichten Depressionen, Wechseljahrbeschwerden, Stresskopfschmerzen, Schlaflosigkeit.

Auch Nervenschmerzen im Gesicht können begleitend durch Johanniskrauttee gelindert werden, zusätzlich die Stelle mit Johanniskrautöl einreiben.

Das Johanniskrautöl ist ein altes Arzneimittel, das schon Paracelsus (1493-1541) und Pfarrer Kneipp geschätzt haben und das in keinem Haushalt fehlen sollte. Es ist nicht nur ein gutes Öl zur Hautpflege, sondern wird bei Verletzungen, Blutergüssen, Wunden mit gutem Erfolg eingesetzt.

Bei Ischias, Rückenschmerzen, Rheuma, Hexenschuss wirkt es lindernd, wenn man zuerst die betreffende Stelle mit Franzbranntwein einreibt und anschliessend das Johanniskrautöl aufträgt.

Bei leichten Verbrennungen oder Sonnenbrand, bei Gürtelrose begleitend Johanniskrautöl äusserlich und Johanniskrauttinktur innerlich anwenden.

Die heilende Wirkung von Johanniskraut war schon vor Christus bekannt. Die Pflanze fördert die Wundheilung und ist ein kraftvoller Helfer bei Entzündungen der Haut.

## Ein Kraut mit grosser Geschichte

Die Verehrung des Johanniskrauts reicht bis in die Anfänge des Christentums zurück. Seine gelben Blüten gleichen dem himmlischen Strahlenkranz; sein roter Saft symbolisiert das Blut Johannes des Täufers, der für seinen Glauben gestorben ist.

Der lateinische Namen des Tüpfel-Johanniskrauts, *Hypericum perforatum*, rührt von den scheinbar durchstochenen (perforierten) Blättern des Krauts her.

Bei den „Einstichen“ handelt es sich um durchscheinende Öldrüsen.

Sagen und Legenden haben dafür aber andere Erklärungen:

Der Teufel soll einmal vor Wut über die Wirkung des geheiligten Krauts gegen böse Geister – und damit auch gegen ihn selbst – die Blätter zerstoichen haben.

Eine andere Legende besagt, dass der Teufel voller Wut Löcher in die Blätter gebohrt habe, weil sich eine arme Sünderin auf der Flucht vor ihm auf das Kraut gesetzt hatte.

## **Frauenkraut und Liebesorakel**

Als Frauenkraut war das Johanniskraut der altgermanischen Göttin Freya geweiht, der Beschützerin von Fruchtbarkeit, Liebe und Ehe. Als „Freyas Bettstroh“ diente es den Wöchnerinnen und ihren Neugeborenen als Heil bringende Lagerstätte. Die Bettstrohkräuter waren heilige Pflanzen, welche Mutter und Kind vor allen schädlichen Einflüssen schützen sollten. Sie sorgten für eine gute Geburt und den notwendigen Milchfluss. Bettstrohkräuter, dazu gehörten auch Beifuss, Dost, Quendel und Labkraut, wurden in die Strohmattze der Gebärenden gestopft.

Als „*Jungfernkraut*“ diente das Johanniskraut im Mittelalter als Heilmittel gegen die „Jungferkrankheit (Menstruationsbeschwerden) und sollte auch der „*Weiber Zeit befördern*“, was nicht anders heisst, als „*die Menstruation auslösen*“.

**Johanniskrauttee:** Einen Teelöffel voll pro Tasse, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Drei Tassen pro Tag als Kur in der dunklen Jahreszeit von November bis Februar trinken.

## **Johanniskraut-Öl-Auszug**

2 Handvoll frische, bei Sonnenschein gepflückte Blüten in ein Glasgefäss und mit hochwertigem kaltgepresstem Olivenöl übergiessen.

Das Öl muss die Blüten bedecken. Gut verschlossen einige Wochen an der Sonne oder warmen Ort stellen. Gelegentlich umschütten. Nach etwa 6 Wochen wird das Öl abgefiltert und in eine dunkle Flasche abgefüllt. Kaffeefilter dazu benutzen.

## **Johanniskrauttinktur**

2 Hand voll frische Blüten, 0,7 l, 40-prozentiger Wodka oder Korn.

Das Ganze muss mind. 6 Wochen ziehen. In dieser Zeit sollte die Flasche ab und zu geschüttelt werden. Danach das Ganze durch ein Sieb und nochmals durch ein Filter abseihen.

Für die Gesundheit: Einreibungen helfen gegen das Gliederzittern bei älteren Menschen und bei Rheuma. (Rezept nach Eva Aschenbrenner).

## **Eigenschaften und Anwendungen**

- antibakteriell und antiviral (Wundbehandlung)
- innerlich und äusserlich entzündungshemmend (Wundbehandlung, Hautpflege)
- schmerzlindernd (Wundbehandlung, Nervenschmerzen und Neuralgien)
- zusammenziehend und blutstillend (Wundbehandlung)
- gefässschützend (Wundheilung, Hautpflege)
- wunde Stellen, Schürfwunden, Sonnenbrand betupfen, einreiben oder mit einem ölgetränkten Tuch belegen
- Narben täglich massieren
- Schmerzende Muskeln, Ischias, Hexenschuss und Wirbelsäule liebevoll massieren
- Bei Kopfschmerzen die Schläfen einreiben
- Bei Gürtelrose nach Verschwinden der Bläschen die Haut beruhigen

## **Das alte Wissen um die antidepressive Wirkung blieb lange verschüttet. Erst 1989**

nahm die Bedeutung des Johanniskrautes rasant zu. Heute ist seine Wirkung von über 40 klinischen Studien wissenschaftlich eindeutig belegt.

Johanniskraut besitzt eine stimmungsaufhellende Wirkung. Das pflanzliche Gold bringt Licht in die dunklen Ecken der Seele. Es besitzt die Kraft, unserem Körper Sonne zu vermitteln, es wirkt sozusagen als Lichttherapie von Innen. Die Wirkstoffe im Johanniskraut beeinflussen wie das Sonnenlicht den Serotoninhaushalt. Serotonin wirkt unter anderem im limbischen Zentrum des Gehirns und ist dort dafür verantwortlich, dass wir Glücksgefühle empfinden.

**Info:** Johanniskrautöl sollte auf keinen Fall als Sonnenschutzöl verwendet werden, es kann auf ungeschützte Haut den Sonnenbrand fördern.

Aber es kann bei Sonnenbrand nachher als Johanniskrautöl eingerieben werden.