

## Johanniskraut



Das Johanniskraut ist eine Lichtpflanze. Sie gibt sich dem Licht hin, nimmt es auf, verwandelt das Sonnenlicht in den roten Farbstoff Hypericin, in Hyperforin, in ätherisches Öl die Flavonoide und Gerbstoffe enthalten.

Die Blütezeit des Johanniskrauts (*Hypericum perforatum* L.) beginnt um die Zeit von Johanni, vom 24. Juni, der Sommersonnwende, die längsten Sonnentag im Jahr. (Momentan auch früher).

Wenn an sonnigen Sommertagen das Johanniskraut mit der Sonne um die Wette strahlt, dann ist der Erntezeitpunkt am besten, um die geballte Heilenergie in Form von Rotöl oder Tinktur zu konservieren.

Die Pflanze mit ihren strahlenden, gelben Blüten wächst in Mitteleuropa an sonnigen Stellen. Die mehrjährige Pflanze, begegnet mir oft an sonnigen Weg- und Waldrändern, in trockenen Wiesen, in Bergmatten bis 1500m Höhe (habe dort einen schönen Ort gefunden) oder entlang von einer Eisenbahntrassees.

Die Pflanze ist fähig, Sonnenlicht in sich aufzunehmen, um es später weiterzugeben. UV-Strahlen werden in den Öldrüsen (Hypericinzellen) der Blätter und Blüten gespeichert.

Werden die Blätter gegen das Licht gehalten, sind die Hypericinspeicherzellen als dunkle Pünktchen sichtbar, wie tausend Nadelstiche.

Unter den verschiedenen Johanniskräutern werden die heilkräftigen Sorten an der Rotfärbung, welche beim Zerreiben der Blüten zwischen den Fingern entsteht, erkannt. Dies ist vom roten Farbstoff Hypericin.



Ich sammle jeweils die obersten Blüten und auch Blätter von der Pflanze. Da ich auf einer Wanderung nie weiss, ob ich Johanniskraut antreffe, habe ich immer einen Papiersack im Rucksack. Und selbstverständlich sammle ich mit Achtung und nachhaltig, also nie von zu vielen Pflanzen an einem Standort. Gehe ich aber gezielt sammeln, ist eine kleine Plastikflasche mit breiter Öffnung dabei. In der Flasche hat es bereits kaltgepresstes Olivenöl, so kommt das Gesammelte gleich in die Flasche. Zuhause werden die Blüten und Blätter in ein helles Glas mit Schraubdeckel gelegt und mit kaltgepresstem Olivenöl bedeckt.

Immer, wenn es wieder Sammelgut gibt, wird es dem Glas hinzugefügt und ab und zu geschüttelt. Das Glas wird in die Sonne gestellt. Nach etwa 6 Wochen wird das Öl gesiebt, (Filterpapier) wo jetzt blutrot ist, und in kleine dunkle Flaschen gefüllt. So kann es 2 bis 3 Jahre gebraucht werden.

Für den täglichen Gebrauch benutze ich eine Sprühflasche, da kommt es schön dosiert.

Eine christliche Legende besagt, dass das Blut des heiligen Johannes auf das Johanniskraut übergegangen sei. Zu einer Zeit, wo kaum jemand hat lesen und schreiben können, haben solche Vergleiche dazu gedient, sich die Eigenschaften besser einprägen zu können. Die Heiligen-Verehrung ist ein wichtiger Teil des religiösen Lebens gewesen. Die Leiden des jeweiligen Martyriums sind mit den Indikationen von einer bestimmten Heilpflanze assoziiert worden, wo gegen das Leiden wirksam ist. Wenn also ein Kraut das Blut von einem Heiligen in sich trägt, dann muss es besonders wirkkünftig sein! Aber auch der Teufel hat seine Spuren auf dem Johanniskraut hinterlassen: Als er nämlich merkte, dass diese Pflanze viel stärker war als er, hat er verärgert die Blätter mit einer Nadel zerstoehen. In Wahrheit sind diese <Löcher> nicht des Teufels, sondern es handelt sich um lichtdurchlässige Öldrüsen. Wenn man ein Blatt gegen das Licht hält, sieht man die hellen Punkte gut.

### Wirkungen

In der äusserlichen Anwendung in Form des Öles wirkt Johanniskraut wundheilungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Die Erhöhung der Lichtempfindlichkeit ist möglich (besonders bei hellhäutigen Personen). Mit Johannisöl behandelte Stellen sollten deshalb nicht über längere Zeit dem Sonnenlicht ausgesetzt werden.

### Anwendungsbereich

- Hexenschuss, Ischiasschmerzen
- Leichte Verbrennungen
- Muskelverspannungen
- Nervenschmerzen / Neuralgien
- Rückenschmerzen mit oder ohne Ausstrahlung in die Beine
- Schrunden
- Schürfungen
- Sonnenbrand

Johanniskrautöl ist bei Schürfungen und Wunden, bei Gewebeteilnahme mit ausgeprägter Nervenversorgung (z.B. Verletzungen an Finger- und Zehenspitzen, Lippen, Nasenspitze) besonders wirksam und hat deshalb den Namen „Arnika der Nerven“ bekommen. Es wird geschätzt, weil Schürfungen rasch abheilen und es nicht brennt. Es muss nicht eingerieben werden, sondern kann mittels eines getränkten Lappens nur aufgetragen werden.

Johanniskrautöl ist ein heilkräftiges Hautfunktionsöl, welches sich als Hautpflegemittel sowie als Massageöl sehr gut eignet. Erfahrungen zeigen, dass es empfindliche und unreine Haut positiv beeinflusst.

Es ist das beste und wirksamste Hausmittel bei Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen, Schürfungen und Insektenstichen, ebenso mit Einreibung bei Blutergüssen, Quetschungen, Hexenschuss, rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Verrenkungen.



Greifensee / Kloster Ittingen



### **Weitere Anwendungsmöglichkeiten**

Kneipp und auch Künzle haben den Tee aus Blüten und Blättern des Johanniskrautes zur Behandlung bei Verschleimungen der Brust und Lunge, zur Stärkung der Leber, zur Kräftigung der Niere und der weiblichen Unterleibsorgane, bei Blut im Urin sowie bei Bettnässen, Blasenkatarrh, Magendrücken und Depressionen benutzt.

Dabei gibt die ganz besonders zum Licht hin orientierte Pflanze das gespeicherte Sonnenlicht an bedrückte Herzen weiter: als pflanzliches Antidepressivum, welches über längere Zeit eingenommen wird.

### **Teeherstellung**

1-2 Teelöffel getrocknetes Johanniskraut pro Tasse mit nicht mehr kochendem Wasser aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und 1-3 Tassen pro Tag trinken.

**Tinkturen** sind Kräuterauszüge mit Alkohol. Wichtig ist ein Alkoholgehalt von mindestens 40% bis 45% Vol. Die Kräuter mit einem gewöhnlichen Schnaps, auch Wodka übergiessen, fest andrücken und 4 Wochen stehen lassen. Alle 2 Tage schütteln und darauf achten, dass die Kräuter immer mit Alkohol bedeckt sind. Dann absieben.

Dreimal täglich 10-40 Tropfen (½ Teel.) der Tinktur in wenig Wasser bei Depressionen.

In Apotheken und Drogerien kann man Johanniskraut in Form von Kapseln, Tabletten, Dragées und auch als Tropfen erstehen.

### **Vorsicht ist trotzdem geboten!**

Wenn man Johanniskraut mit anderen Medikamenten kombiniert, kann es zu schwerwiegenden Interaktionen kommen. Es stimuliert den Abbau von zahlreichen Medikamenten in der Leber und reduziert deren Aufnahme im Darm. Beide Effekte wirken zusammen, so dass der Blutspiegel von den entsprechenden Medikamenten erheblich abfällt und die erwünschten Wirkungen der Arzneien nicht zum Tragen kommen. Handelt es sich um ein lebenswichtiges Mittel, wie ein Gerinnungshemmer, dann können diese Interaktionen lebensgefährliche Folgen haben. Der beste Rat, den man hier wohl geben kann, ist, Johanniskraut prinzipiell nicht mit anderen Medikamenten zu kombinieren - es sei denn, der behandelnde Arzt hat dies ausdrücklich für gut befunden.

Bilder: Evelyne Langner  
Text teilweise: Wohltuende Wickel, Maya Thüler