

Das Echte Johanniskraut

Hypericum perforatum – auch Herrgottsblut oder Tüpfel-Hartheu

Familie: Johanniskrautgewächse
Gattung: Johanniskräuter
Art: Echtes Johanniskraut

Die Arzneipflanze des Jahres 2015 ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die bis zu einem Meter hoch werden kann. Sie wächst an sonnigen trockenen Stellen und ist häufig an Wegrändern, Waldrändern, Steinbrüchen und Böschungen zu finden. Johanniskraut mag vor allem kalkhaltigen Boden und ist mehrjährig.

Es gibt ca. 400 Johanniskraut-Arten weltweit, das besondere Kennzeichen des Echten Johanniskrautes ist der zweikantige, gefüllte Stängel. Im oberen Bereich ist das Kraut buschig verzweigt. Die Blätter sind gegenständig angeordnet und haben als Besonderheit durchsichtige Öldrüsen. Der Blattrand ist mit schwarzen Drüsen punktiert. Es handelt sich um Gewebslücken, in denen das ätherische Öl konzentriert ist. Die Blüten enthalten bis zu 1,4% des roten Farbstoffes Hypericin, welcher für die Rotfärbung bei Zerreiben der Blüten bzw. des Johanniskrautöles verantwortlich ist. Für die Wirksamkeit sind des Weiteren 2-4% entzündungshemmende Flavonoide, Bioflavone und adstringierende Gerbstoffe verantwortlich.

Bisher ausschließlich im Echten Johanniskraut nachgewiesen wurden das

2 Durchsichtige Öldrüsen und schwarze Drüsen am Blattrand



antibiotisch wirksame Hyperforin sowie das Adhyperforin in den Blüten (2%) und Früchten (4%).

Die Ernte des Krautes

Man sammelt das ganze Kraut für Tee und Tinktur und die Blüten und Knospen für das Öl am besten um Johannis, weil da meist das Kraut in voller Blüte steht. Das geschieht bevorzugt nach zwei sonnigen Tagen am späten Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist.

Das Johanniskraut im Mittelalter

Im Mittelalter war es eine der geschätztesten Pflanzen von Paracelsus, der es vor allem aufgrund seiner wundheilenden und blutreinigenden Fähigkeiten empfahl. Er meinte: "... es sei nicht möglich, eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern zu finden." Hildegard von Bingen empfahl das Johanniskraut als bestes Mittel bei Nervosität. Es wurde auch zum Schutz gegen Dämonen und Verzauberungen eingesetzt. In der Stube hing meist ein Büschel Johanniskraut, um bösen Geistern den Zutritt zu verwehren.

In der Volksheilkunde

Viele Sagen und Geschichten ranken sich um das Johanniskraut. Schon bei den Kelten hatte das Kraut eine besonders wichtige Bedeutung bei der Sommersonnwendfeier. Es diente als Altarschmuck, wurde in manchen Gegenden zum Schutz vor Unheil und Krankheiten über das Hausdach geworfen und wer in der Johannisnacht über das Feuer sprang, trug dabei einen Gürtel aus Beifuß und Johanniskraut. Außerdem galt das Johanniskraut als dämonenabwehrend und wurde daher als Schutz in den Stall und an die Fensterkreuze des Hauses gehängt. Auch vor Blitzschlag sollte es schützen.

Am Tag der Sommersonnwende wird es traditionellerweise geerntet. An der Sommersonnwende ist der längste Tag und die kürzeste Nacht und so steht auch das Johanniskraut als Sinnbild für die Sonne, die auch das Ge-



1 *Hypericum perforatum* aus Prof. Dr. Thomé, Otto Wilhelm „Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz“ 1905

müt wieder erhellt. Man band daraus Johannibüschel, darin fanden sich neben dem Johanniskraut, Hasel- und Eichenzweige, Rittersporn, Klee, Gänseblümchen, Schafgarbe, Klatschmohn, Glockenblume und Wiesenknopf. Am besten nahm man sieben oder neun Kräuter (magische Zahlen). Der Kräuterbuschen sollte Haus, Mensch und Tier schützen.

Im Laufe der Christianisierung wurde die heidnische Feier, das Sommersonnwendfest, verboten und wurde zur Feier des Johannes des Täufers am 24. Juni, das sogenannte Johanni. Und so erhielt das Kraut seinen Namen.

Nach einer christlichen Legende entstand das Johanniblut, der rote Saft des Johanniskrautes, aus dem Blut Johannes des Täufers, welcher geköpft wurde. Die Christen widmeten ihm daher dieses „Kraut des Himmels“. Es wurde zur Teufelsaustreibung und



3 Blüten und Knospen des Johanniskrauts 4 Johannisöl oder Rotöl gewonnen aus den Knospen

Hexenvertreibung benutzt. So gibt es hier auch eine Legende aus dem 16. Jhdt., in welcher der Teufel aus lauter Wut, dass er nicht gegen das Johanniskraut ankommen konnte, dieses mit tausenden Nadelstichen durchlöcherete. Eine nette Erklärung für die Öldrüsen an den Blättern.

Mädchen, die heiraten wollten, pflückten um Mitternacht des Johannitages Johanniskraut und stellten es ins Wasser. Wenn es aufblühte, sollte es noch im gleichen Jahr eine Hochzeit geben. Wenn es verwelkte, leider nicht. Das Johanniskraut kann innerlich und äußerlich angewandt werden. Innerlich bei Verdauungsbeschwerden, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen. Äußerlich zur Behandlung von Schnitt- und Schürfwunden sowie bei stumpfen Verletzungen, wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, daneben auch Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand und Muskelschmerzen. Hauptsächlich wird es bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen, ebenso bei psychovegetativen Störungen, Angstzuständen und nervöser Unruhe verwendet. Ebenfalls sinnvoll ist der Einsatz bei Winterdepression, Schlafstörungen aufgrund von leichten Depressionen und bei entsprechenden Symptomen während der Wechseljahre.

Beim Räuchern entwickelt sich ein süß und sehr sonniger Duft. Es sorgt für Stimmungsaufhellung, bringt wieder Licht in die Seele und vertreibt die Trauer, hilft bei Liebeskummer, Angst vor Dunkelheit und wenn man sich einsam und verlassen fühlt.

Es gibt bereits zahlreiche Studien rund um das Johanniskraut, allerdings wurden die Wirkungen noch nicht aus-

reichend belegt. Achtung! Nicht bei Schwangerschaft anwenden und es macht photosensibel!

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Johanniskraut-Öl

Die frisch gesammelten Blüten und Knospen werden in ein Glas gegeben und mit gutem Olivenöl übergossen bis sie bedeckt sind. Dann 6-8 Wochen in der Sonne ziehen lassen bis es dunkelrot geworden ist. Abseihen und in kleine Flaschen füllen. Am besten kühl lagern. Gut für Sonnenbrand, kleine Wunden. ACHTUNG macht sonnenempfindlich, nicht damit in die Sonne gehen.

Johanniskraut-Salbe

Johanniskrautöl mit 12% Bienenwachs verrühren, langsam sanft über dem Wasserbad erhitzen (max. 70° C) bis das Bienenwachs

geschmolzen ist. Vom Herd nehmen, in Döschen füllen, erst wenn die Salbe ganz abgekühlt ist verschließen. Bei gereizter Haut, leichten Verbrennungen, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen.

Johanniskraut-Tee

2 TL vom Kraut mit ¼ l Wasser kalt ansetzen und erhitzen. Nach 4-5 Minuten abseihen und täglich 3 Tassen trinken.

Johanniskraut Tinktur

Das Kraut in 40% Alkohol ansetzen, 4-8 Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen. Durch ein feines Tuch abfiltrieren. Drei mal täglich 15 Tropfen bei Gemütsverstimmung.