

Gerbstoffe, Flavonoide und Quercetin enthalten.

Hypericin und Hyperforin werden für die meisten Wirkungen verantwortlich gemacht. Sie sind jedoch nicht in Form von isolierten Inhaltsstoffen heilsam, sondern nur im Gesamtextrakt, dessen Wirkung sich wahrscheinlich durch synergistische Effekte entwickelt.

ZUM SCHLUSS

„Wenn an sonnigen Sommertagen das Johanniskraut mit der Sonne um die Wette strahlt“, sagt Konrad Jungnickel, „dann ist der Erntezeitpunkt am besten, um die geballte Heilenergie in Form von Rotöl oder Tinktur zu konservieren.“ So hat man eine sinnvolle Ergänzung für die Hausapotheke.

Weiteres zum Johanniskraut wird der NHV Theophrastus auf der Internetseite des Vereins www.nhv-theophrastus.de und in einer Broschüre veröffentlicht. Diese wird ab 2019 kostenfrei zur Verfügung stehen und kann im Organisationsbüro des Vereins bestellt werden.

Maria Vogel, Dipl.-Ing. (FH) Pharmazie
NHV Theophrastus, November 2018

Fotonachweis

Seite 2: © Ellen Franz

Seite 5: © NHV Theophrastus

Verwendete Literatur (Auswahl)

- Aschner, Bernhard: Paracelsus, Sämtliche Werke Band 3, Verlag von G. Fischer, Jena, 1926, S. 633
- Brück, Michael: Heilkraft und Aberglaube, Die historische Entwicklung der Therapie mit Johanniskraut, KVC-Verlag – Karl und Veronica Carstens-Stiftung, Essen 2004
- Faust, Volker (Prof. Dr. med.): Psychiatrie heute bei http://www.psychosoziale-gesundheit.net/pdf/faust1_Johanniskraut03.pdf
- Forschergruppe Klostermedizin GmbH: Johanniskraut - Hypericum perforatum L. (Hypericaceae) aus <http://www.klostermedizin.de/index.php/heilpflanzen/pflanzenportraits/34-johanniskraut-hypericum-perforatum-l-hypericaceae>
- Madejsky, M., Rippe, O.: Heilmittel der Sonne, ERD VERLAG, München, 1997, 3. Auflage
- Schilcher, Heinz (Hrsg.): Leitfaden Phytotherapie, 5. Auflage, Urban & Fischer Verlag im Elsevier GmbH, München 2016
- Schilcher, Heinz (Prof. Dr.): Mystik und wissenschaftliche Forschung miteinander vereint bei: <http://www.phyto.doc.de/heilpflanzen/prof-schilchers-heilkrauter-serie/steckt-im-johanniskraut-die-volle-energie-der-sonne>

Eine vollständige Liste der verwendeten (Internet-)Quellen ist auf Wunsch im Organisationsbüro erhältlich.

Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.

Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 11-18-0640. Stand: November 2018

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz,

Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de



Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wurde durch eine Jury im Auftrag des NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2019 gekürt. Der Verein setzt sich für die Förderung der naturgemäßen Heilweise ein und kürt bereits seit 2003 jährlich die Heilpflanze des Jahres. Viele kennen das Johanniskraut als bewährtes Mittel bei Depressionen oder als ölige Zubereitung bei Verbrennungen. „Doch auch noch eine Reihe weiterer Anwendungsgebiete machen diese Heilpflanze therapeutisch wertvoll“, erklärt Konrad Jungnickel, der Erste Vorsitzende des Vereins. „Mit dieser Kür will der Verein das Vertrauen der Menschen in die altbewährte Heilpflanze stärken.“

BEURTEILUNG DURCH DIE WISSENSCHAFT

Dem Johanniskraut wird derzeit vom Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) bei innerlicher Anwendung eine positive Wirksamkeit bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden und mentaler Erschöpfung bescheinigt sowie bei leichten Verdauungsbeschwerden. Zur äußerlichen Anwendung werden leichte Hautentzündungen, Sonnenbrand und kleine Wunden angegeben. Das HMPC ist ein Fachgremium der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA), das auf wissenschaftlicher Basis Monografien für pflanzliche Arzneimittel erstellt.

ANWENDUNGSGEBIETE DER VOLKSMEDIZIN

Johanniskraut ist bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen hilfreich. 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, 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.

LICHT FÜR DIE SEELE

Die stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrautes und seiner Präparate hat sich bewährt



- bei depressiven Verstimmungen (Symptome sind u. a. Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung)
- bei leichten Depressionen (Es treten die gleichen, jedoch verstärkten Symptome auf, aber der Alltag lässt sich von Betroffenen noch bewältigen.)
- bei mittelschweren Depressionen (Noch mehr verstärkte Symptome ziehen deutliche Einschränkungen im beruflichen und privaten Alltag nach sich. Rückzug von Familie und Freunden).

Wissenschaftliche Studien bestätigen dem Johanniskraut im Vergleich mit synthetischen Antidepressiva eine gleichwertige Wirksamkeit – allerdings mit bedeutend besserer Verträglichkeit. Ebenso wie synthetische Antidepressiva beginnen jedoch auch Johanniskraut-Präparate erst nach zwei bis drei Wochen zu wirken. „Da depressive Menschen ihren Zustand selbst meist nur schlecht einschätzen können, ist eine Selbstmedikation mit Johanniskraut-Präparaten nur bei vorübergehenden leichten depressiven Verstimmungen zu empfehlen.“, rät Jungnickel, der als Heilpraktiker arbeitet. „Wer sich über längere Zeit in einem Stimmungstief befindet, sollte einen erfahrenen Therapeuten aufsuchen, der den Verlauf dieser Krankheit beobachten und besser beurteilen kann.“ Hochdosierte Johanniskraut-Präparate sind deshalb auch verschreibungspflichtig. Ein weiterer Grund für deren Verschreibungspflicht



Im Sinne ihrer Eigenschaft, vor Bösem zu schützen, wurde sie beispielsweise „Herrgottskraut“ oder „Gottesgnadenkraut“ genannt.

DIE PFLANZE UND IHRE INHALTSSTOFFE

Echtes Johanniskraut ist eine ausdauernde Pflanze und gehört zur Familie der Hartheugewächse. Es ist in Europa, Westasien und Nordafrika heimisch, ein-

gebürgert hat es sich inzwischen auch in Ostasien, Amerika und in Australien. Es blüht von etwa Mitte Juni bis in den Spätsommer hinein in einem sonnigen Gelb. Die Pflanze wird bis 90 cm hoch und hat gegenständig angeordnete ungestielte oval-eiförmige Blätter. Aus der Mitte der am oberen Ende der Stängel stehenden asymmetrischen Blütenblätter ragen zahlreiche lange gelbe Staubblätter heraus. Der harte verästelte Stängel hat – im Gegensatz zu anderen Johanniskrautarten – nur zwei deutlich fühlbare Längsleisten und ist im Inneren mit Mark gefüllt.

Viele kleine Sekretbehälter an Blättern und Blütenblättern geben der Pflanze das Aussehen, als sei sie durchlöchert. Die hellen Öldrüsen enthalten vorwiegend ätherisches Öl, die dunklen an den oberen Blättern und Blütenteilen beinhalten die rot aussehenden Hypericine. Das entzündungshemmende Hyperforin findet sich vor allem in den jungen Samenkapseln. Außerdem sind im Johanniskraut u. a.

VIELE EIGENSCHAFTEN – VIELE NAMEN

Den bekannten Namen „Johanniskraut“ erhielt die Heilpflanze aufgrund ihrer Blütezeit um den Johannistag, den 24. Juni. So wurde sie auch „Johannisschweiß“ genannt. Im Englischsprachigen heißt sie bis heute „St. John’s Wort“.

Viele weitere Synonyme entwickelten sich territorial unterschiedlich über die Jahrhunderte. Nach dem Aussehen der Blätter, als seien sie durchlöchert, nannte Paracelsus die Pflanze einfach die „Perforata“, auch „Tüpfel-Johanniskraut“ und „Löcherkraut“ beziehen sich darauf.

Das rote Sekret der Blüten betreffend heißt sie „Johannisblut“ oder „Blutkraut“ und auf den harten Stängel bezogen wurde der Name „Hartheu“ geprägt. Allerdings ist mit dem in alten Kräuterbüchern oft genannten „Hartheu“ nicht immer das Echte Johanniskraut gemeint, oft betrifft dies eine der anderen Johanniskrautarten.

liegt darin, dass bei paralleler Einnahme einiger anderer Arzneistoffe Wechselwirkungen auftreten können.

Bei der Einnahme von hochdosierten Johanniskrautpräparaten wird immer wieder vor einer erhöhten Lichtempfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht gewarnt. Dies wurde bisher nur bei Weidetieren festgestellt, die große Mengen Johanniskraut fraßen. Studien zufolge können Menschen Johanniskraut-Präparate in der üblichen Dosierung zu jeder Jahreszeit einnehmen.

TEE, TINKTUR ODER TROCKENEXTRAKT?

Die einfachste Anwendung ist der Tee aus frischem oder getrocknetem Johanniskraut. Er ist zur Linderung leichter Unruhezustände, z. B. in den Wechseljahren, geeignet.

Stärker wirksam als Tee sind Johanniskraut-Presssaft und Johanniskraut-Tinktur. Die beste Wirkung haben standardisierte Trockenextrakte in Form von Tabletten oder Kapseln.

Eine Tinktur kann man sich selbst herstellen, in der Regel im Verhältnis 1:5, d. h. es werden ein Teil der Pflanze und fünf Teile einer Alkohol-Wasser-Mischung verwendet. Die frischen Triebspitzen des *Hypericum perforatum* werden nach Entfernung der harten Stängel zerkleinert in ein helles Gefäß gefüllt und mit 50%igem Alkohol übergossen. Dieses Gemisch bleibt zwei bis sechs Wochen möglichst in der Sonne stehen. Dabei sollte es täglich geschüttelt werden, um die Inhaltsstoffe besser herauszulösen. Danach filtert man die festen Bestandteile heraus und füllt die fertige Tinktur in dunkle Flaschen mit Tropf-

satz. Die Tinktur ist etwa ein Jahr haltbar. In Abhängigkeit vom Anwendungsgebiet können ein- bis dreimal am Tag 20 Tropfen eingenommen werden.

Die ölige Zubereitung, wegen ihrer Färbung auch „Rotöl“ genannt, ist als Fertigpräparat erhältlich. Für einen selbst hergestellten Ölauszug verwendet man die oberen 10 cm der in voller Blüte stehenden Pflanze. Blüten, Blätter und junge Samenkapseln, welche entzündungshemmende Wirkstoffe beinhalten, zupft man vom Stängel, zerkleinert sie und setzt sie im Verhältnis von 1:4 mit Olivenöl, Weizenkeim- oder Mandelöl an. In einem hellen Glas wird die Pflanze an einem sonnigen Ort unter häufigem Umschütteln etwa sechs Wochen extrahiert, bis das Öl dunkelrot gefärbt ist. Empfehlenswert ist ein weiterer Ansatz in einem dunklen Glas, damit auch die lichtempfindlichen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Durch Mischung der beiden Auszugsarten ist die effektivste Wirkung zu erwarten.

STREIFZUG DURCH DIE MEDIZINISCHE GESCHICHTE

Seit dem Altertum werden Johanniskraut bzw. Johanniskrautarten zur Behandlung von Krankheiten verwendet.

Für **Hippokrates** (460–370 v. Chr.) war es ein wichtiges Heilmittel z. B. bei verschiedenen Frauenleiden oder zur Behandlung von „Fieber mit Schlucken“. Kaiser Nero (37–68 n. Chr.) soll aus Angst vor einem Giftmord regelmäßig zur Vorbeugung Theriak (= Gegengift), der u. a. Johanniskraut enthielt, eingenommen haben.

Der Militärarzt **Dioskurides** (1. Jh. n. Chr.) beschrieb verschiedene Johannisk-

krautarten, darunter das *Hypericum perforatum*, zur Verwendung bei Brandwunden.

Die heute bekannte und anerkannte Wirkung bei depressiven Stimmungen und Depressionen findet man in diesen frühen Zeiten noch nicht beschrieben. Erst im „Lorscher Arzneibuch“ aus der Zeit um 795 wird es gegen die „Melancholie“ empfohlen.

Die Äbtissin **Hildegard von Bingen** (1098–1179) sah im Johanniskraut keine für den Menschen nutzbare Wirkung: „Es taugt für das Vieh. Für die Medizin taugt es nicht viel, weil es ein verwildertes und vernachlässigtes Kräutlein ist.“

Dagegen meinte **Paracelsus** (1493–1541): „Es ist eine Universalmedizin für den ganzen Menschen.“ Über die Anwendung bei psychischen Erkrankungen schrieb er – freilich in der damals gebräuchlichen Ausdrucksweise: „Das soll jeder Arzt wissen, dass Gott ein großes Arcanum (lat. = Geheimnis) in das Kraut gelegt hat, nur wegen der Geister und tollen Phantasien, die den Menschen in Verzweiflung bringen.“ Dafür rät er, das Kraut am Körper zu tragen, oft daran zu riechen und es nachts unter das Kissen zu legen. Außerdem ist er überzeugt: „... Es ist nicht möglich, dass eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern gefunden wird.“

Der schwäbische Dichter-Arzt **Justinus Kerner** (1786–1862) beschrieb den erfolgreichen Einsatz des Johanniskrautes bei psychischer Erkrankung in dem Buch „Die Seherin von Prevorst“.

Für Pfarrer **Sebastian Kneipp** (1821–1897) ist die Pflanze „... von nicht geringer Wichtigkeit und wirkt im Inneren des Körpers, wie nach außen.“

Mit dem Beginn der wissenschaftlichen Medizin im 19. Jahrhundert und deren wachsenden Einfluss geriet Johanniskraut, ebenso wie auch andere natürliche Heilmittel, mehr und mehr in Vergessenheit. Erst als sich im 20. Jahrhundert die Wissenschaft intensiv mit der Erforschung seiner Inhaltsstoffe und deren stimmungsaufhellender Wirkung befasste, kam es wieder zu einer breiteren Anerkennung des Johanniskrautes.

SAGENUMWOBENES JOHANNISKRAUT

Um das Johanniskraut ranken sich viele Bräuche, Rituale und Traditionen, die über Jahrhunderte weitergegeben und praktiziert wurden. Die meisten davon beziehen sich auf die Fähigkeit der Pflanze, vor bösen Geistern und Unheil zu schützen.

Die alten Germanen verehrten das „Sonnenwendkraut“ als Sinnbild der Sonne, die Siegerin über das Dunkle ist. Für sie war es die heilige Blume des Lichtgottes Baldur. Die Kelten hielten das Kraut in die Sonnenwendfeuer, um böse Geister zu vertreiben. Sträuße oder Kränze, an bestimmten Stellen des Hauses deponiert, sollten vor Blitzschlag und Gewitterschäden schützen.

Johanniskraut diente als Liebestrank und Liebesorakel oder verlieh, an den Hut gesteckt, für ein Jahr lang Glück und Gesundheit. Und wer sich am Johannistag die Kleider mit dem Pflanzensaft färbte, der sollte nicht von Hunden gebissen werden.