



Die Trägerin des Lichts

Antike Schriften und die moderne klinische Forschung sind sich einig: Das Johanniskraut bringt Licht ins Dunkel. Es lindert depressive Verstimmungen und ist ein hervorragendes Wundheilmittel.

Yves Scherer

Wie kaum eine andere Pflanze symbolisiert das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) das reinigende Sonnenfeuer. Es blüht, wenn die Sonne im Jahreslauf ihren Höchststand erreicht. In der keltisch-germanischen Tradition wurden Johanniskrautweige im Juni zur Sommersonnenwende als Kopfschmuck zu Kränzen geflochten. Mit diesen «Johanniskronen» geschmückt, tanzte Jung und Alt in Ring- und Schlangentänzen ums Sonnwendfeuer. Überhaupt ist Johanniskraut eine typische Ritualpflanze, die häufig im Herrgottswinkel oder über der Tür aufgehängt wurde, um Haus und Hof zu schützen. Auch als Räucherkraut zur energetischen Reinigung von Mensch und Vieh wurde sie verwendet.

Eine christliche Legende besagt, dass das Blut des heiligen Johannes auf das Johanniskraut übergegangen sei. Zu einer Zeit, als kaum jemand lesen und schreiben konnte, dienten solche Vergleiche dazu, sich die heilenden Eigenschaften besser einzuprägen. Die Heiligenverehrung war ein wichtiger Teil des religiösen Lebens. Die Leiden des jeweiligen Martyriums wurden mit den Indikationen einer bestimmten Heilpflanze assoziiert, die gegen dieses Leiden wirksam ist. Wenn also ein Kraut das Blut eines Heiligen in sich trug, dann musste es besonders wirksam sein! Aber auch der Teufel hinterliess seine Spuren auf dem Johanniskraut: Als er nämlich merkte, dass diese Pflanze viel stärker war als er, zerstach er verärgert die Blätter mit einer Nadel. 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.

Zur Wundheilung und gegen Melancholie

Im Hochsommer füllen sich die Blüentriebe des Johanniskrautes mit einer rubinroten, öligen Substanz, die den Wirkstoff Hypericin enthält. Wegen dieser «blutgefüllten» Blüten wurde das Johanniskraut seit jeher mit Blut in Verbindung gebracht und als Wundheilmittel verwendet. Pedanios Dioskurides, ein griechischer Arzt im römischen Reich zur Zeit von Kaiser Nero, empfahl sie zur Behandlung von Brandwunden und zum Auslösen der Menstruation. Auch der berühmte Schweizer Arzt und Wissenschaftler Paracelsus meinte, es könne kein wirkungsvolleres Mittel gegen Wunden gefunden werden.

Die stimmungsaufhellende Wirkung ist seit der Antike bekannt und wurde im Frühmittelalter schriftlich bestätigt: Im ältesten Arzneibuch Deutschlands, dem «Lorscher Arzneibuch» aus der Zeit von Karl dem Grossen, wird Johanniskraut gegen die Melancholie empfohlen. Auch bekannt als «fuga daemonum» (Dämonenflucht) diente es bei mittelalterlichen Exorzismen als Requisit der Teufelsaustreibung. Schöner ist die Vorstellung, dass die Pflanze bedrückende Gedanken vertreibt.

«
Johanniskraut
 symbolisiert das reinigende
Sonnenfeuer.

Pl.61. Millepertuis perforé. *Hypericum perforatum* L.

Weitere historische Indikationen sind Durchfallerkrankungen, Bettnässen, Leber- und Gallenleiden, Kopfschmerzen, Nervenentzündung, Rheuma, Gicht und Menstruationsbeschwerden. Gerade in der alpinen Volksheilkunde nahm das Johanniskraut einen wichtigen Platz ein. Paracelsus lobte das Johanniskraut als Universalheilmittel, als «universalis medicina» und verabreichte die Arznei bei Melancholie und Hysterie. Er schrieb, man solle die Pflanze bei Sonnenaufgang sammeln – und zwar dort, wo möglichst viele verschiedene Blumen wachsen. In unserer intensiv genutzten, eintönigen grünen Landschaft kann das Auffinden eines solchen Ortes zur Herausforderung werden. Das Johanniskraut wächst gerne an trockenen, sonnigen Wald- und Wegrändern und auf Brachflächen.

Johanniskraut in der Moderne

Längst hat das Johanniskraut auch in der modernen Heilkunde seinen festen Platz gefunden. Die Arzneipflanze wird in der Phytotherapie als Wund- und Nervenheilmittel genutzt. Bei stressbedingter Überbelastung angewandt, wirkt Johanniskraut beruhigend und vermindert den Anstieg des Stresshormons Cortisol. Dank seiner zentral schmerzstillenden Wirkung kann es (hoch dosiert) ein probates Mittel gegen Migräne sein. Gut untersucht ist die stimmungsaufhellende Wirkung bei nervöser Unruhe, Angstzuständen und depressiven Verstimmungen, zu denen auch die Winterdepression gehört. Seine antidepressive Wirkung ist ausreichend dokumentiert. Besonders bei leichten und mittelschweren Stimmungstiefs, verursacht durch das Fehlen von Licht in den Wintermonaten oder durch die Menopause, wirken Johanniskrautpräparate sehr gut und werden auch gut vertragen. Es braucht allerdings ein bisschen Geduld – die Wirkung setzt erst nach drei bis vier Wochen ein.

Auch pflanzliche Heilmittel können unerwünschte Wechselwirkungen hervorrufen. Wer Medikamente einnimmt, sollte vor der Einnahme eines hochdosierten Stimmungsaufhellers auf Johanniskrautbasis ärztlichen Rat einholen. Schwangere sollten die Einnahme eines Johanniskrautpräparates ebenfalls mit der betreuenden ärztlichen Fachperson absprechen. Alle Johanniskrautanwendungen können die Lichtsensibilität der Haut steigern und in Kombination mit Sonneneinstrahlung Lichtdermatosen hervorrufen.

Das Johanniskrautöl als Wundheilmittel

Johanniskrautöl ist ein Auszug von frischem Johanniskraut in Olivenöl. Um Johanni (24. Juli) werden die frischen Blütenstände geerntet, in ein weithalsiges Gefäß aus Weissglas gefüllt und mit Olivenöl komplett bedeckt. Den Ansatz lässt man gut verschlossen für einige Wochen am Sonnenlicht stehen und schüttelt das Gefäß täglich gut durch. Dies beschleunigt den Auszugsprozess und verhindert Gärung. Nach vier bis sechs Wochen wird das Öl abgeseiht und in dunkle Glasflaschen gefüllt.

Bei Raumtemperatur hält es sich zwei bis drei Jahre. Das so gewonnene, rubinrote Johanniskrautöl nährt und beruhigt trockene, gereizte Haut. Es wirkt entzündungshemmend und kann bei Sonnenbrand, stumpfen oder scharfen Verletzungen die Regeneration des Gewebes beschleunigen. Innerlich hilft Johanniskrautöl bei Gastritis, Magen-Darm-Koliken und Magengeschwüren. Als warmer Öleinlauf verabreicht, kann Johanniskrautöl Dickdarmentzündungen und innere Hämorrhoiden lindern. Es eignet sich hervorragend als Einreibung bei Muskel- und Gelenkschmerzen und für die Narbenpflege.

Geschlossene Blütenknospen, offene Blüten und verblühte, zu Spiralen eingedrehte «Hörnchen» an derselben Pflanze. Als dunkle Sprenkel erkennbare Speicherzellen enthalten das «Johannisblut».



Frisches Johanniskrautöl – ein bewährtes Wundheilmittel.



Anwendungstipps

Johanniskrauttee als Stimmungsaufheller: Für eine Tasse Tee übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel frisches oder getrocknetes Kraut mit heissem Wasser. Trinken Sie morgens und abends eine bis zwei Tassen davon.

Tinktur bei Winterdepressionen: Von der Johanniskrauttinktur nimmt man dreimal täglich 10–20 Tropfen ein. Sie können sich auch eine «Rundumversorgung» mit Johanniskraut gönnen, indem sie zusätzlich zur Tinktur ein- oder zweimal täglich einen Teelöffel vom Johanniskrautöl einnehmen oder mit diesem den Bauch, die Herzgegend oder die Füße einmassieren. So wird das gesamte Wirkspektrum der Heilpflanze ausgeschöpft.

Eine Wundsalbe herstellen (Rezept für ca. 1 dl Salbe): Auf der Basis von Johanniskrautöl können Sie gut eine eigene Wundsalbe herstellen. Wärmen Sie 0,5 dl des Öls im Wasserbad, geben Sie gleich viel Wollfett (Lanolin) und ein paar Flocken Bienenwachs dazu. Rühren Sie so lange, bis beides geschmolzen ist. Das Ganze vom Herd nehmen und jetzt einige Tropfen Johanniskraut-, Ringelblumen-, Blutwurz- und/oder Propolistinktur begeben. Unter ständigem Rühren etwas abkühlen lassen. Sobald die Salbe dickflüssig wird, in sterile, verschliessbare Glasbehälter abfüllen.

Die Wirkung verstärken: Die renommierte Phytotherapeutin Ursel Bühring hat darauf hingewiesen, dass die Wirkung von Johanniskraut durch Baldrian beschleunigt und durch Passionsblume spürbar verstärkt wird.



Yves Scherer

ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter.

Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet Kräuterwanderungen in der Innerschweiz an.

www.medizinwald.com