

# Echtes Johanniskraut

## Hypericum perforatum

Andere Namen: Hartheu, Tüpfel-Johanniskraut, Herrgottsblut, Drachenblut

### Besonderheit

Der Name rührt daher, dass die Pflanze um den Johannistag am 24. Juni meist in voller Blüte steht. Hält man die ovalen Blätter gegen das Licht, so erkennt man kleine helle Punkte (Name *perforatum*). Dies sind Öldrüsen. Die dunklen Punkte in Blättern und Blüten sind ebenfalls Öldrüsen. Zerreibt man eine Knospe oder Blüte, tritt aus ihr eine rote Flüssigkeit, das Hypericin. Daher ist das Johanniskraut auch eine traditionelle Färberpflanze. In höheren Lagen wächst das Gefleckte Johanniskraut, *Hypericum maculatum*. Die Blätter sind viel spärlicher oder gar nicht hell punktiert, die Pflanze ist kaum verzweigt. Sie kann auch als Heilpflanze verwendet werden.

### Inhaltsstoffe

Hypericin (roter Farbstoff), Hyperforin (wirkt antibiotisch), Flavonoide, Gerbstoffe, Kaffeesäurederivate, wenig ätherisches Öl, etc. Das Zusammenwirken vieler verschiedener Inhaltsstoffe ergibt die Wirksamkeit der Droge.

### Heilwirkung

entzündungshemmend

ölige Zubereitungen: wundheilend, Durchblutung fördernd und antibakteriell  
antidepressiv und beruhigend

### Medizinische Anwendungen

innerlich

Als Tee oder Tinktur bei nervöser Unruhe, Angstzuständen, depressiver Verstimmung oder leichten bis mittelschweren Depressionen

### Kontraindikation: Achtung

Bei der Einnahme der Minipille (Medikamentenwirksamkeit ist nicht garantiert) und bei geschwächtem Immunsystem( z.B. wegen HIV pos. Virus oder Organtransplantation) auf gleichzeitige Einnahme von Johanniskraut-Präparaten verzichten.

äusserlich

bei Verbrennungen 1. Grades und bei Verletzungen, bei Muskelschmerzen, zur Wundheilung, als Hautpflegemittel bei unreiner, trockener oder schuppiger Haut.

Johanniskraut und Sonnenlichtempfindlichkeit: Diese Wirkung ist gemäss Nachforschung von Prof. W. Kubelka, Pharmakognosie der Uni Wien zu gering, als dass eine Sonnenbrand Gefahr für den Menschen bestünde.

### In der Küche

Die Blüten können als essbare Dekoration auf Dessert, Salat, etc. oder in ein Sommerblütengetränk verwendet werden.

Die Blüten und zarten Blättchen sammeln und diese frisch oder getrocknet für einen „Glücklichmach-Tee“ heiss aufgiessen.

### Rezept Johannisöl

Trockene Blüten sammeln und in ein Schraubglas füllen. Blüten zudecken mit Olivenöl, ev. eine Gewürznelke zur besseren Haltbarkeit hinein geben. Ca. 3 Wochen am Fenster stehen lassen, abseihen und das wunderschön rote Körper- oder Massageöl kühl und dunkel lagern.

### Quellen

Leitfaden Phytotherapie H. Schilcher und S. Kammerer, Verlag Urban & Fischer, 2007

Grüne Apotheke, Dr. J. Grünwald / Ch. Jänicke, GU Verlag, 2004

Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag, 2005

Essbare Wildpflanzen, Steffen Guido Fleischhauer, AT Verlag, 2009

Bild Nr.3:de.wikipedia.org

[www.kräuterklang.ch](http://www.kräuterklang.ch)

Rosanna Dietz Ems, Juni 2013

