

# Johanniskraut —

## Lichtkräfte für dunkle Zeiten

Die gelben Blüten des Johanniskrauts (lat.: *Hypericum perforatum*) strahlen uns von Juni bis September aus Wiesen und Wegrändern entgegen. Sie zeigen die Zeitspanne an, wo die Sonne am höchsten steht. Um den Johannistag (24. Juni) herum sollte das Kraut geerntet werden, denn da ist es voll erblüht und erfüllt von großen Heilkräften. Am besten man schneidet es am unteren Stängel ab, bindet es zu Büscheln zusammen und hängt es zum Trocknen kopfüber auf. Wichtig ist, wirklich das echte Johanniskraut zu sammeln, welches an den kleinen dunklen Tupfen erkennbar ist (siehe Foto), weshalb es auch Tüpfel-Johanniskraut genannt

wird. Im Volksmund kennt man auch Namen wie Blutkraut oder Jesuwundenkraut. Wenn man eine Blüte zwischen den Fingern zerreibt, färbt sich die Haut rot. Die Verfärbung beruht auf dem Wirkstoff Hypericin, das in den winzigen, schwarzroten Drüsen-schuppen gespeichert ist. Vertreter der Signaturenlehre sahen in der Rotfärbung ein Zeichen, dass Johanniskraut zur Behandlung von Wunden bestimmt ist, denn „verletzte“ Pflanzen heilen Verletzungen.

**Wirkstoffe, Wirkspektrum und Anwendungsformen**  
Johanniskraut enthält eine Vielzahl an Wirkstoffen wie ätherisches Öl (0,1 bis 0,25 Prozent),

Flavonoide (2 bis 4 Prozent, zum Beispiel Rutin, Quercitrin) und Procyanidine (6 bis 15 Prozent). Am besten untersucht ist das rote Hypericin, das als Hauptwirkstoff angesehen wird. Doch auch Hyperforin spielt als entzündungshemmende und antibakterielle Substanz eine Rolle. Die Zusammensetzung variiert je nach Wachstumsbedingungen und Verarbeitungsmethode, deshalb werden konventionelle Präparate auf einen bestimmten Wirkstoff standardisiert. Bei anthroposophischen Arzneien wird dem Sammelzeitpunkt unter Berücksichtigung der Jahres- und Tageszeit und des Mondstandes in Abstimmung auf die jeweilige Pflanze große Bedeutung zu-

gesprochen. Beim Johanniskraut sind vor allem die Lichtkräfte als Energiequelle für die Nerven gefragt. Diese lassen sich zum Beispiel in einer Tinktur – also einem alkoholisch-wässrigen Kräuterauszug – konservieren. Johanniskraut-Tinktur ist intensiv rot gefärbt und sollte innerlich nur sehr sparsam angewandt werden. Dabei kann bereits ein Tropfen in etwas Wasser ausreichen, um auf der seelischen Ebene einen Heilungsimpuls zu setzen. Speziell geht es um die Stärkung der Lichtaufnahmefähigkeit. Wer in der Lage ist, aus Licht ausreichend Kraft zu

schöpfen, dem macht trübes Wetter nichts aus. Die Lichtkräfte kommen direkt den Nerven zugute, sodass sie regenerieren und widerstandsfähiger werden. Auch das Gemüt erhellt sich. Die anthroposophische Heilkunde nennt für Johanniskraut-Tinktur außerdem folgende Anwendungsgebiete: Angst, nervöse Unruhe- und Erschöpfungsstände, Muskel- und Nervenschmerzen (Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden) und Herpes, wobei auch äußerlich behandelt wird. Desweiteren stehen zur äußerlichen Anwendung Johanniskraut-Öl, Salben, Gele

und Badezusätze zur Verfügung. Die Wirkung der Produkte hängt allerdings stark von der Zusammensetzung beziehungsweise der Wirkstoffkonzentration ab, die im Einzelfall zu prüfen ist.

### Förderung der Wundheilung

Aus experimentellen Zell- und Tierstudien ist bekannt, dass Johanniskraut-Extrakte entzündungshemmende, antibakterielle und wundheilungsfördernde Eigenschaften entfalten. Insbesondere ölige Formulierungen, welche die Wirkstoffe Hypericin und Hyperforin enthalten, kön-

Als sonnengelber Sommerblüher trägt Johanniskraut heilsame Lichtkräfte in sich. Traditionell wird es innerlich bei depressiven Verstimmungen und äußerlich bei Verbrennungen, Schürfwunden und Prellungen angewandt.

## Johanniskraut-Öl selbst herstellen

Äußerlich wird Johanniskraut am häufigsten in Form von Johanniskraut-Öl – auch Rotöl genannt – angewandt. Das Öl lässt sich leicht selbst herstellen. Dafür bedarf es frisch gesammelter Johanniskrautblüten und eines hochwertigen Pflanzenöls, das je nach Beschwerdebild ausgewählt werden kann.

Möchte man zum Beispiel ein juckendes Haut-ekzem lindern, ist Nachtkerzenöl eine gute Basis. Bei Verbrennungen und Sonnenbrand bietet sich schmerzlinderndes Sesamöl an. Oft wird auch Oliven- oder Sonnenblumenöl verwendet. Die Blüten werden in einem durchsichtigen Glas mit dem Öl (1:4) übergossen und zum Ausziehen für vier Wochen an einen sonnenbeschienenen Platz gestellt. Regelmäßig schütteln. Allmählich färbt sich das Öl rot. Dann abseihen und in eine dunkle Glasflasche umfüllen. Das Öl kühl stellen. Lieber kleine Mengen ansetzen, denn das Öl ist nur begrenzt haltbar. Wichtig! Bei der Anwendung kann sich die Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonnenlicht erhöhen.



© Heike Rau/Adobe Stock

# Eine Kur mit Johanniskraut-Tee im Winter



Ein Tee aus getrocknetem Johanniskraut erinnert mit seinem heuartigen und sanften Aroma an eine Sommerblumenwiese. Zwar sind die pharmakologisch bedeutsamen Inhaltsstoffe geringer konzentriert, das tut aber seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung keinen Abbruch. Der Apotheker Manfred Pahlow empfiehlt den Tee kurmäßig in der dunklen Jahreszeit zu trinken. Dafür werden zwei gehäufte Teelöffel getrocknetes Kraut mit einem Viertel Liter Wasser übergossen und bis zum Sieden erhitzt. Dann noch kurz ziehen lassen und nach etwa drei Minuten abseihen. Zwei- bis dreimal täglich eine kleine Tasse (150 Milliliter) über drei Wochen hinweg trinken. Wichtig! Die Lichtempfindlichkeit der Haut kann sich erhöhen, sodass während der Kur intensive Sonneneinstrahlung zu meiden ist.

nen bei Schürfwunden, Verbrennungen inklusive Sonnenbrand, Kratzern und Geschwüren zur Heilungsförderung aufgetragen werden. In einer klinischen Studie wurden Verbrennungen 1., 2. und 3. Grades mit einer Johanniskraut-Salbe auf Olivenölbasis behandelt<sup>1</sup>. Es zeigte sich, dass Verbrennungen 1. Grades innerhalb von 48 Stunden abheilten

und Verbrennungen 2. und 3. Grades im Vergleich zur herkömmlichen Behandlung dreimal schneller ausheilten. Somit sollte Johanniskraut-Öl in keiner Hausapotheke fehlen, um bei kleinen Verbrennungen an Herd, Bügeleisen oder Topf rasch die Schmerzen zu lindern und die Haut zu beruhigen. Nach homöopathischer und anthropo-


sophischer Anschauung kann Johanniskraut durch seine Lichtkräfte auch bei seelischen Verletzungen hilfreich sein. Dafür bietet sich wie bereits erwähnt die Einnahme der verdünnten Urtinktur oder in Absprache mit einem Heilkundigen eine homöopathische Aufbereitung an. Ein warmer Johanniskrauttee wirkt ebenfalls wohltuend auf Körper und Seele.

## Johanniskraut-Öl sollte in keiner Hausapotheke fehlen, es hilft rasch bei kleinen Verbrennungen und Schürfwunden.



### Zur Aufhellung der Stimmungslage

Von einer Depression wird gesprochen, wenn das Interesse und die Freude am Leben verloren gegangen sind. Dann erscheint alles sinnlos, düster und traurig. Dieser Zustand kann unerschwellig oder schwerwiegend sein und tritt oft in Phasen auf, wo Veränderungen anstehen, wie etwa der Jahreszeitenwechsel vom bunten Herbst

zum kalten Winter oder während der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren. Über einen längeren Zeitraum angewandt, kann Johanniskraut die Stimmungslage verbessern, wobei meist zur Anwendung höher konzentrierter Präparate geraten wird. Das sollte allerdings mit einem Heilkundigen abgesprochen werden, da Johanniskraut die Wirkung anderer Arzneistoffe beeinflussen kann. In einer klinischen Studie mit Kindern, die emotional unausgeglichen waren, führte die Einnahme eines Präparates mit Johanniskraut-, Baldrian- und Passionsblumenextrakt zu einer deutlichen Besserung, das heißt die Kinder waren weniger nervös, aufmerksamer und insgesamt fröhlicher (Quelle: Wiener Medizinische Wochenschrift Nr. 163/2013, S. 52-57). Auch beim prämenstruellen Syndrom (PMS) könnte sich ein Versuch mit Johanniskraut lohnen. 



## Johanniskraut-Affirmation

Ich nehme mir Johanniskraut zum Vorbild,  
verbinde mich mit seinem  
lichtassimilierenden Wesen,  
gebe mich den Lichtkräften hin,  
lasse mich vom Licht durchdringen,  
sodass selbst die zarteste Nervenfasern  
in mir gestärkt wird  
und sich mein Gemüt erhellt.  
Wie das goldgelbe Johanniskraut  
strahle nun auch ich von innen heraus  
und bringe Lichtkräfte in die Welt.



1 Quelle: Zeitschrift „Planta Medica“ Nr. 80/2014, S. 109-120

Anzeige

Mehr Geld  
Mehr Kunden  
Mehr Erfolg

# YEAH!

Endlich Autor bei ViGeno  
Sei mit dabei - [www.ViGeno.de](http://www.ViGeno.de)



