

# Johanniskraut

Mehrjährige Staude

*Hypericum perforatum*

## Erntezeit

Juni – September  
Traditionell ab Johanni (24. Juni)

## Verwendete Pflanzenteile

Blüten  
Blätter  
Samen

## Heilwirkung

Innerlich stimmungsaufhellend, angstlösend, euphorisierend, blutbildend, zentral schmerzlindernd (Erste-Hilfe-Mittel bei Migräne), wurmtreibend

Äusserlich wundheilend und wundschlussfördern, entzündungswidrig, antiviral = gegen Viren, lindert Muskelschmerzen, beugt Narbenwulstbildung vor

## Wirkstoffe

Hypericin  
Hyperforin  
Flavonoide  
Gerbstoffe  
Xanthone



Pflanzenkarten

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Wissenswertes</b> | <p><b>Legende und Tradition</b></p> <p>Das nach Johannes dem Täufer benannte Kraut blüht angeblich ab dem Johannestag (24. Juni).</p> <p>Hippokrates empfahl das Johanniskraut gegen „nervöse Unruhe“.</p>   |
| <b>Anwendung</b>     | <p>Bei vorübergehenden, leichten depressiven Störungen bis zur Besserung 3 x täglich 1 KL Tinktur einnehmen.</p> <p>Gegen unbestimmte Ängste bis zu 3 x täglich 1 Tasse Aufguss trinken.</p> <p>Bei Muskelbeschwerden, Verstauchung, Prellungen, kleinen Wunden oder Entzündungen die betroffenen Partien mit einigen Tropfen Ölauszug einreiben.</p> <p>4 x täglich 1 KL Tinktur unterstützt den Körper bei der Bekämpfung einer Virusinfektion.</p> <p>Bei Sonnenbrand eine Creme mit Johannisölauszug hautberuhigend und schmerzlindernd.</p> <p>Eine längerfristige und hoch dossierte Einnahme kann bei hellhäutigen Personen die Lichtempfindlichkeit steigern und nach Einwirkungen von UV-Strahlen oder Solarium sonnenbrandähnliche Hautentzündungen hervorrufen.</p>   |
| <b>Signatur</b>      | <p>Die gelben Blüten mit ihren strahlenartigen Staubblättern sind ein pflanzliches Ebenbild der Sonne. Daher untersteht das Johanniskraut astrologisch hauptsächlich der Sonne, die im Menschen über das Ich-Bewusstsein sowie über Herz-Kreislauf- und das Immunsystem regiert. Das Wesen dieser Lichtblume ist es, die Seele zu erwärmen und das Krankheitsgeschehen, wo immer es sich im Körper befindet, zu durchlichten. Abgesehen davon zeigt sich durch den roten Pflanzensaft Sympathie zum Blut wie auch eine gewisse Zugehörigkeit zu Mars, dem Herrn der Entzündungen. Wenn also die erhellenden Eigenschaften der Sonne zugeordnet werden, so untersteht die magische Schutzpflanze Hypericum unter anderem auch dem wehrhaften Kriegsgott.</p> <p>Hält man ein Blatt dieses Krautes gegen das Licht, scheint e durchlöchert zu sein. Tatsächlich handelt es sich um transparente Zellen, die viele der aktiven Wirkstoffe der Pflanze enthalten. Einige dieser Stoffe helfen bei leichten Depressionen, der Extrakt der Blüten ist antiviral und beruhigend, lindert Nervenschmerzen und wirkt entzündungshemmend. Äusserlich wirkt Johanniskraut bei kleinen Schnittwunden, Prellungen und Muskelschmerzen. Innerlich angewendet macht es die Haut lichtempfindlich, deshalb während der Anwendungsdauer die Sonne meiden.</p> |
| <b>Verwechslung</b>  | <p>Geflecktes Johanniskraut, Stängel 4-kantig, Kronblätter symmetrisch</p>   |

**Informationen**

Handbuch Kräuter  
 Was blüht denn da?  
 Flora des Fürstentum Lichtenstein  
 Lexikon der Frauenheilkräuter  
 Komos Heilpflanzenführer  
 Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,  
 Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn  
 Waldburger, Pavlovic, Lauber  
 Madejsky  
 Schönfelder  
 René A. Strassman

2009  
 2008  
 2003  
 2008/2010  
 2010  
 1990

ISBN 978-3-8094-2707-0  
 ISBN 978-3-440-11379-0  
 ISBN 978-3-258-06622-1  
 ISBN 978-3-03800-417-2  
 978-3-440-12159-7  
 Kursunterlagen

**Bilder**

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013