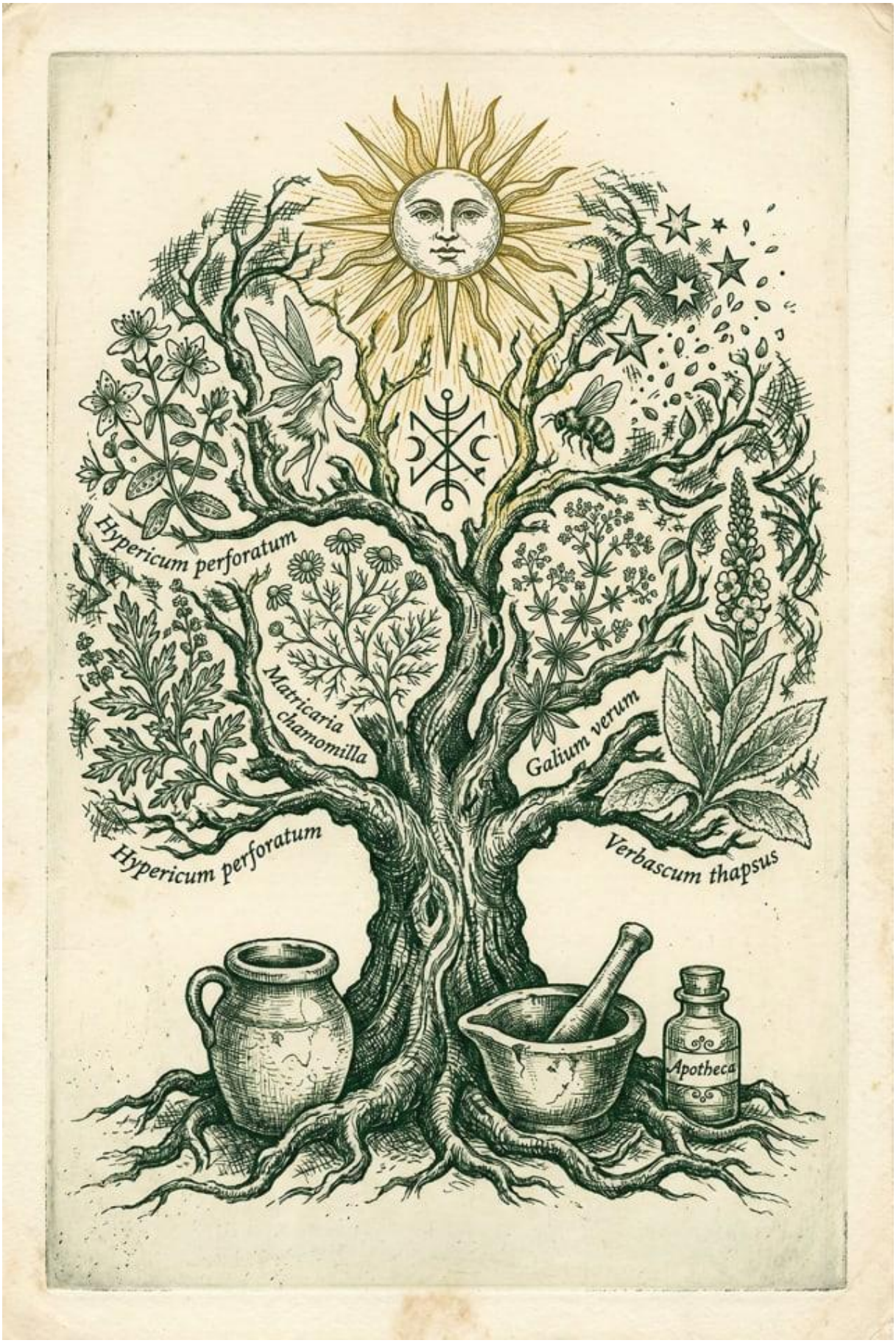
Hypericum perforatum
Matricaria chamomilla
Galium verum
Hypericum perforatum
Verbascum thapsus
Apotheca

Die Glückskräuterei von Sabine Ott

Ausbildungsjahr 2026

Hausarbeit

im Rahmen der Ausbildung zur ganzheitlichen Kräuterfrau
im Fach: Wildpflanzenjahr (Kurszeitraum: 18.04. – 01.11.2026)

Das Licht des Sommers

Das Echte Johanniskraut und die Kraft des Rotöls im Spiegel von Mythos, Botanik und Medizin

Eine ganzheitliche Betrachtung von *Hypericum perforatum* von der antiken Astromedizin bis zur modernen Phytotherapie (auch Pflanzenheilkunde genannt)

Vorgelegt von: Marion Plettl
Eingereicht bei: Sabine Ott
Abgabedatum: 23.09.2026



Inhaltsverzeichnis

1. Ein persönlicher Impuls – Vom Schmerz zur Heilpflanze
   - ✧ —— 🌿 —— ✧
2. Botanische Merkmale und die Magie des Namens
   - ❀ —— ✶ —— ❀
3. Geschichte, Mythen und Astromedizin
   - 🌌 —— ⚜️ —— 🌌
4. Medizinische Wirkung und die Alchemie der Inhaltsstoffe
   - ✷ —— 🧪 —— ✷
5. Praktische Rezepte und häusliche Rituale
   - 🌟 —— 🪵 —— 🌟
6. Fazit und Ausblick
   - ✧ —— 🌼 —— ✧

Ein persönlicher Impuls – Vom Schmerz zur Heilpflanze

✧ —— 🌿 —— ✧

Es gibt Momente, in denen uns die eigene Verwundbarkeit einholt. An einem Pfingstwochenende überfielen mich plötzlich unerträgliche Schmerzen an der Halswirbelsäule. Jeder Atemzug fühlte sich an wie ein Nadelstich, jede Bewegung schoss wie ein Blitz durch meinen Nacken. In meiner Verzweiflung suchte ich die Notaufnahme des Krankenhauses in Passau auf. Nach stundenlangem, zermürbendem Warten auf einem harten Stuhl folgte die Ernüchterung: Nach einer kurzen, mechanischen Untersuchung wurde ich mit einer Handvoll Schmerztabletten und ohne spürbare Linderung nach Hause geschickt.

Erschöpft und enttäuscht von der Schulmedizin beschloss ich, mein Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen. Ich rief eine langjährige Freundin an, die ein tiefes Gespür für die Natur besitzt. Ihre prompte

Frage lautete: „Hast du denn kein Rotöl zu Hause?“: Am nächsten Morgen reichte sie mir ein kleines Glasgefäß mit einer tief rubinroten Flüssigkeit: kostbares Rotöl, gewonnen aus den sonnengetränkten Blüten des Echten Johanniskrauts. Sie rieb damit sanft meine völlig verhärtete Halswirbelsäule ein. Schon währenddessen breitete sich eine wohlige Wärme aus, und wie durch ein Wunder ließen die Blockaden nach. Der stechende Schmerz schwand, als würde das gespeicherte Sommerlicht die Dunkelheit aus meinen Muskeln vertreiben.

Diese Erfahrung linderte nicht nur meinen körperlichen Schmerz, sondern entfachte auch ein tiefes Interesse. In mir erwachte der Wunsch, mich intensiv mit dieser geschichtsträchtigen Heilpflanze zu beschäftigen und zu verstehen, welche Geheimnisse sie hütet.

Botanische Merkmale und die Magie des Namens

❀ —— ✶ —— ❀

Wer die Natur aufmerksam durchstreift, begegnet ihm fast unweigerlich: dem Echten Johanniskraut (*Hypericum perforatum*). Als ausdauerndes, krautiges Gewächs liebt es die Offenheit und Wärme der Sonne. Man findet es auf trockenen Kalk- oder Urgesteinsböden, auf Brachland sowie an sonnigen Wiesen- und Wegrändern bis auf 1500 Meter Höhe. Weltweit existieren etwa 400 Johanniskrautarten, von denen rund 60 in den gemäßigten Klimazonen Europas und elf Arten direkt in Deutschland heimisch sind. Für die Heilkunde ist jedoch das Echte Johanniskraut maßgeblich.

Die Pflanze zeugt von enormer Widerstandskraft. Aus einem weitverzweigten Wurzelstock erwachsen im Frühjahr kahle, aufrechte Stängel, die bis zu 80 Zentimeter hoch werden. Der Stiel ist vollmarkig und streng zweikantig – ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu ungiftigen oder weniger wirksamen Verwandten. An den Längskanten stehen sich die ungestielten, ovalen Blätter symmetrisch gegenüber. Hält man sie gegen das helle Sonnenlicht, wirken sie wie mit einer feinen Nadel durchstochen. Diese optische Täuschung brachte der Pflanze ihren

botanischen Artnamen *perforatum* (das Durchlöcherte) ein. In Wahrheit handelt es sich um winzige, im Gewebe eingebettete Öldrüsen voller sekretorischer Inhalte.

Vom Frühsommer Ende Juni bis weit in den September hinein entfaltet das Johanniskraut seine trugdoldigen, goldgelben Blütenstände. Die pfünfzähligen Kronblätter spannen sich leicht asymmetrisch auf, während ein wundersamer Wald aus Staubblättern in der Mitte der Blüte eine sonnenartige Optik erzeugt. Das faszinierendste Merkmal zeigt sich beim Zerreiben einer frischen Knospe: Die Haut verfärbt sich augenblicklich tiefrot. Dieser blutrote Saft verdankt seine Farbe dem Wirkstoff Hypericin, im Volksmund ehrfürchtig als „Johannisblut" bezeichnet. Er liegt in den Blüten in der höchsten Konzentration vor.

Diese Dualität zwischen sonnigem Gelb und verborgenem Rot spiegelt sich im Namen wider. Der Gattungsname *Hypericum* bezieht sich vermutlich auf den Titanen Hyperion, den Vater des griechischen Sonnengottes Helios. Seinen deutschen Namen verdankt das Kraut einer christlich-mystischen Verknüpfung im Mittelalter. Da die Pflanze um den 24. Juni – den Johannistag und die Zeit der Sommersonnenwende – ihre volle Blüte erreicht, erkannten die Menschen im roten Saft das Blut Johannes des Täufers. Genau dann, wenn die Sonne am höchsten steht, öffnet das Johanniskraut seine Drüsen, um das Licht des Sommers zu speichern.

Geschichte, Mythen und Astromedizin

Seit mehr als 2000 Jahren begleitet das Johanniskraut die Menschheit als geschätztes Arzneimittel und heiliges Bindeglied zwischen Himmel und Erde. In der keltischen Tradition war es untrennbar mit dem Sonnengott Belenus verknüpft. Zur Sommersonnenwende ernteten die Druiden das Kraut barfuß und ohne Eisenwerkzeuge, um seine magischen Kräfte nicht

zu neutralisieren. Keltische Krieger trugen es als Schutzamulett unter der Rüstung, um Mut zu schöpfen und Verletzungen schneller zu heilen. Zudem wurde es bei rituellen Sonnwendfeuern als reinigendes Räucherwerk genutzt, um Mensch und Vieh vor Seuchen und energetischer Schwere zu schützen.

Im christlichen Mittelalter wandelten sich die Mythen, doch die Ehrfurcht blieb. Das Johanniskraut galt als mächtiges Apotropaikum zur Abwehr des Bösen und erhielt den Beinamen *Fuga daemonum* (Jageteufel). Man war überzeugt, dass sein sonniger Duft Hexen und Dämonen vertreiben könne, weshalb es bei Exorzismen genutzt und zum Schutz vor Blitzschlag an Türen und Fenster genagelt wurde. Junge Frauen flochten sich die Blüten ins Haar oder warfen Kränze als Heiratsorakel in die Flüsse. Im 16. Jahrhundert beschrieb schließlich der berühmte Arzt Paracelsus als Erster die tiefgründige, antidepressive Wirkung der Pflanze, die in der Lage sei, die düsteren Wolken der Schwermut aus dem menschlichen Geist zu vertreiben.

In der traditionellen Astromedizin wird das Johanniskraut als klassische Sonnen-Pflanze eingestuft und dem Sternzeichen Löwe zugeordnet. Aufgrund seiner perforiert wirkenden Blätter und seiner Rolle als Wundkraut possesses es zudem eine Affinität zum feurigen Planeten Mars (Widder). Als Nerventonikum untersteht es Merkur (Jungfrau). Im modernen Kräuter-Horoskop wird es zudem den emotional feinfühligen Fische-Geborenen empfohlen, da es ihnen hilft, eine schützende „Lichthülle“ gegen die Reize ihrer Umwelt aufzubauen.

Medizinische Wirkung und die Alchemie der Inhaltsstoffe

✷ —— 🧪 —— ✷

Was unsere Vorfahren intuitiv spürten, kann die moderne Pharmakologie präzise entschlüsseln. Das Echte Johanniskraut zählt heute zu den an den besten erforschten Arzneipflanzen der westlichen Medizin. Das

grundlegende Wirkprinzip lässt sich einfach zusammenfassen: Es verbessert die Lichtaufnahme im menschlichen Organismus, hellt die Stimmung auf und bringt die psychische Balance zurück. Diese Wirkung beruht nicht auf einem isolierten Stoff, sondern auf dem komplexen Zusammenspiel dreier primärer Wirkstoffgruppen:

- **Hyperforine:** Diese Verbindungen sammeln sich vorzugsweise in den Blütenstempeln. Sie sorgen im Gehirn dafür, dass wichtige Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin länger im synaptischen Spalt verfügbar bleiben. Dadurch wird die Signalübertragung harmonisiert, was nervöse Unruhe lindert, Ängste abbaut und den Schlaf verbessert.

- **Hypericine:** Sie verleihen dem Rotöl seine charakteristische Farbe und wirken antiviral. Ihre photosensibilisierende Eigenschaft, welche die UV-Empfindlichkeit der Haut erhöht, tritt bei normaler therapeutischer Dosierung (Tee oder Tabletten) nur bei extrem hellhäutigen Patienten auf. Erst im Zusammenspiel mit Flavonoiden entfaltet Hypericin seine volle antidepressive Kraft.

- **Flavonoide und Gerbstoffe:** Flavonoide wirken als hochwirksame Antioxidantien entzündungshemmend. Gerbstoffe besitzen eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung, die verletztes Gewebe verdichtet. Dadurch wird eine natürliche Barriere gegen Krankheitserreger aufgebaut, Blutungen werden gestillt und die Wundheilung wird massiv beschleunigt.
  Aus diesem Spektrum ergeben sich vielfältige Anwendungsgebiete:

Anwendung	Form	Indikationen / Beschwerden
Äußerlich	Rotöl [1]	Stumpfe Sportverletzungen, Schnittwunden, Verbrennungen 1.

		Grades, Neurodermitis, Ischiasbeschwerden, Muskelverspannungen.
Innerlich	Trockenextrakt, Tinktur, Tee [1]	Psychovegetative Störungen, leichte bis mittelschwere Depressionen, Burnout-Symptomatik, Migräne, Wechseljahresbeschwerden.

Wichtiger Hinweis: Da Johanniskraut Enzyme in der Leber aktiviert, kann es die Wirkung anderer Medikamente (wie der Antibabypille oder Blutgerinnungshemmern) abschwächen. Eine therapeutische Einnahme sollte daher stets mit einem Arzt oder Apotheker abgesprochen werden. ***Marion,*** *überprüfe im Alltag bei Arzneien bitte immer das physikalische Etikett zur Absicherung.*

Praktische Rezepte und häusliche Rituale

🌼 —— 🪵 —— 🌼

Die Herstellung eigener Heilmittel verbindet uns direkt mit den Rhythmen der Natur. Drei klassische Rezepte bringen das gespeicherte Sommerlicht in die Hausapotheke und das eigene Heim:

1. Das flüssige Sonnenlicht: Johanniskrautöl (Rotöl)

Ideal bei Muskelverspannungen, rheumatischen Beschwerden und leichten Verbrennungen.

- **Zutaten:** Frische Johanniskrautblüten (um die Sommersonnenwende gesammelt), hochwertiges, kaltgepresstes Oliven- oder Mandelöl, sauberes Schraubglas, dunkle Flaschen.
-
- **Zubereitung:** Die Blüten kurz im Schatten auslegen (nicht waschen!) und sanft anmörsern, um die Öldrüsen aufzubrechen. Das Glas zu zwei

Dritteln locker mit Blüten füllen und vollständig mit Öl übergießen. Fest verschlossen 4 bis 6 Wochen an einem sonnigen, warmen Ort reifen lassen und täglich schütteln. Sobald das Öl tiefrot ist, durch ein Tuch abseihen und in dunklen Flaschen kühl lagern.

2. Der Seelentröster: Johanniskraut-Tinktur

Zur Unterstützung bei nervöser Unruhe und stressbedingter Erschöpfung (z. B. zweimal täglich 10–20 Tropfen).

- **Zutaten:** Frische Blüten und Knospen, hochprozentiger Alkohol (mindestens 40 % Vol., z. B. Wodka), Schraubglas, Pipettenflasche.

- **Zubereitung:** Das Pflanzenmaterial grob hacken, das Glas zur Hälfte füllen und mit Alkohol auffüllen. Vier Wochen bei Zimmertemperatur an einem schattigen Ort reifen lassen (Schutz vor UV-Licht). Täglich schütteln, durch einen Kaffeefilter abseihen und in die Pipettenflasche füllen.

3. Das energetische Räucherritual

In der dunklen Jahreszeit hilft das Verräuchern getrockneter Kräuter, die Wintermelancholie zu vertreiben und Räume energetisch zu reinigen.

- **Die Mischung:** Johanniskraut (Lichtbringer), Beifuß (Reinigung), Schafgarbe (Abgrenzung) und Ringelblume (Wärme) zu gleichen Teilen mit etwas Weihrauch oder Fichtenharz mischen. Auf einem Räucherstövchen mit Metallsieb sanft erwärmen.

- **Das Ritual:** 1. *Reinigen:* Mit dem Räuchergefäß gegen den Uhrzeigersinn durch alle Räume gehen, um Altes zu lösen. 2. *Entlassen:* Alle Fenster weit öffnen, um den Rauch und negative Energien abziehen zu lassen. 3. *Einladen:* Nach dem Schließen der Fenster im Uhrzeigersinn durch die Räume gehen, um positive Kräfte wie Frieden und Gesundheit zu versiegeln.

Fazit und Ausblick

✧ —— 🌼 —— ✧

Meine persönliche Erfahrung mit dem rubinroten Öl nach dem enttäuschenden Klinikaufenthalt in Passau öffnete mir die Augen für das unerschöpfliche Potenzial der Phytotherapie. Schulmedizin und Naturheilkunde müssen keine unvereinbaren Gegensätze sein; sie können sich sinnvoll ergänzen. Während Tabletten oft nur Symptome unterdrücken, vermag die ganzheitliche Kraft einer Pflanze, den Organismus sanft in sein Gleichgewicht zurückzuführen.

In einer zunehmend technisierten, rastlosen Welt wächst das Bedürfnis nach sanften Wegen der Heilung. Ob als Pflegeöl, standardisiertes Arzneimittel oder reinigendes Räuchergut: Das Johanniskraut bleibt ein treuer Begleiter, der uns daran erinnert, dass in der Einfachheit einer Wildpflanze die größte Heilkraft verborgen liegen kann.

Pflanzenwesen sind liebevolle Begleiter auf dem Weg zu dir selbst

