



Johanniskraut

Hypericum perforatum



Blüte: Juni – August,
um die Sommersonnwende

Pflanzenfamilie: Johanniskrautgewächse

Standort:

Trockene bis mäßig frische Wiesen,
Böschungen, Wegränder und lichte Wälder;
bevorzugt sonnige, nährstoffarme bis mäßig
nährstoffreiche Standorte.

Inhaltsstoffe:

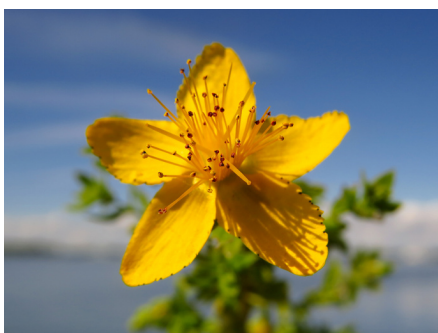
Hypericin, Hyperforin, Flavonoide,
Gerbstoffe, ätherisches Öl, Bitterstoffe

Eigenschaften:

stimmungsaufhellend, nervenstärkend,
ausgleichend, entzündungshemmend,
wundheilend, krampflösend,
schmerzlindernd

Mystik:

Johanniskraut galt seit alters her als
Licht- und Sonnenpflanze. Es wurde in
Häusern aufgehängt oder unter das Dach
gesteckt, um Blitzschlag, Unheil und böse
Geister abzuwehren. In der Johannismacht
sammelte man die Pflanze und trug sie als
Schutzamulett bei sich. Sie sollte Licht in
dunkle Zeiten bringen und Traurigkeit
vertreiben.



Namensherkunft:

Der Name Johanniskraut bezieht
sich auf den Gedenktag von
Johannes dem Täufer am 24. Juni,
um den die Pflanze meist in voller
Blüte stehen. "Perforatum" im lat.
Namen bedeutet „durchlöchert“
und verweist auf die zahlreichen
Öldrüsen in den Blättern, die
gegen das Licht betrachtet wie
kleine Löcher erscheinen.

Ökologische Bedeutung:

Die leuchtend gelben Blüten bieten
zahlreichen Wildbienen, Schweb-
fliegen und Käfern Nahrung.
Verschiedene Schmetterlings-
raupen nutzen Johanniskraut als
Futterpflanze. Seine lange Blüte-
zeit macht es zu einer wichtigen
Nektarquelle im Hochsommer.

Verwechslung:

Johanniskraut kann mit anderen
Johanniskrautarten verwechselt
werden. Das Echte Johanniskraut
erkennt man an den gegen-
ständigen, punktiert durch-
scheinenden Blättern sowie an den
schwarzen Punkten an Blüten und
Knospen. Zerreibt man eine Blüte
zwischen den Fingern, tritt ein
rötlicher Farbstoff aus.

Medizin und Volksmedizin:

Schon in der Antike wurde Johanniskraut bei Verletzungen, Verbrennungen und nervösen Beschwerden eingesetzt. Auch in den Schriften von Hildegard von Bingen und Paracelsus findet sich die Pflanze wieder. Heute gehört Johanniskraut zu den am besten untersuchten Heilpflanzen bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen, nervöser Erschöpfung, innerer Unruhe und saisonalen Stimmungstiefs.

Äußerlich wird Johanniskrautöl traditionell bei Muskelverspannungen, Prellungen, Nervenschmerzen, Sonnenbrand und schlecht heilenden Wunden verwendet.

Die Einnahme von Johanniskraut kann jedoch die Wirkung zahlreicher Medikamente beeinflussen, beispielsweise von hormonellen Verhütungsmitteln, Blutverdünnern oder bestimmten Herzmedikamenten. Zudem kann die Haut lichtempfindlicher werden.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Geerntet werden die oberen blühenden Triebspitzen zur Hauptblütezeit um die Sommersonnwende. Sie werden ausgebreitet an einem schattigen, gut belüfteten Ort getrocknet.

Für einen Tee 1–2 Teelöffel des getrockneten Krautes mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und 2–3 Tassen täglich trinken.

Bekannt ist vor allem das Johanniskrautöl, auch Rotöl genannt. Dazu werden frische Blüten in hochwertigem Pflanzenöl eingelegt und mehrere Wochen in der Sonne ausgezogen, bis sich das Öl tiefrot färbt. Auch Tinkturen werden häufig verwendet.

Die stimmungsaufhellende Wirkung von Johanniskraut entwickelt sich meist erst nach einer regelmäßigen Anwendung über mehrere Wochen.

Verwendung in der Küche:

Eine kulinarische Verwendung spielt heute kaum eine Rolle. Vereinzelt werden die Blüten zur Dekoration von Speisen oder für Kräuteransätze genutzt. Im Mittelpunkt steht jedoch die heilkundliche Anwendung.

Seelenebene:

Johanniskraut wird als Pflanze des inneren Lichtes betrachtet. Es kann Menschen unterstützen, die sich erschöpft, mutlos oder von dunklen Gedanken beschwert fühlen. Es schenkt Zuversicht, Wärme und die Fähigkeit, wieder Hoffnung und Freude wahrzunehmen. Seine Kraft erinnert daran, dass selbst nach langen Schattenzeiten das Licht zurückkehrt.

Johanniskrautöl, so wie ich es mache...

Für die Herstellung eines Rotöls verwende ich blühendes Johanniskraut, möglichst zu einem Zeitpunkt, an dem bereits viele Blüten geöffnet sind. Geerntet werden die oberen etwa 10 cm langen Triebspitzen. Für den Auszug nutze ich die gesamte Pflanze – geöffnete Blüten, geschlossene Knospen, Samenstände, Blätter und Stängel. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich wertvolle Inhaltsstoffe nicht ausschließlich in den Blüten befinden.

Anschließend wird das Kraut zerkleinert und ich gebe es in ein weithalsiges Glas, drücke es mit einem Mörserstab leicht an und besprühe es anschließend mit etwa 40-prozentigem Alkohol. Nach einer Ziehzeit von ungefähr zehn Minuten wird das Pflanzenmaterial mit hochwertigem Olivenöl vollständig bedeckt. Das gut verschlossene Glas stelle ich für einige Tage an einen sonnigen Platz. Nach etwa einer Woche kommt es zurück in die Küche, wo der Ansatz weitere drei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen darf.

Zum Schluss wird das Öl abgeseiht und dunkel gelagert. Ein gelungenes Johanniskrautöl hat eine tiefrote Farbe angenommen und trägt die Kraft des Sommers in sich.

