

Pflanze der Saison



Sommer

Johanniskraut

Zur Zeit der Sommersonnenwende, dem 21. Juni, wo die Sonne ihren höchsten Stand erreicht hat, die Nacht am kürzesten und der Tag am längsten ist, blüht das Johanniskraut.



Heilpflanzen, welche zu diesem Zeitpunkt im Jahr geerntet werden können, ordnete man früher besonders grosse Heilkräfte zu. Unsere Vorfahren feierten in diesen Tagen das Sommersonnwendfest. Riesige Feuer wurden entzündet. Als Symbol der

lebensspendenden Sonne wurde Johanniskraut übers Feuer geworfen, oder in die Kräuterbüschel mit eingebunden, welche an Maria Himmelfahrt, dem 15. August, in der Kirche feierlich gesegnet wurden. Die Kräuterbüschel dienten den Menschen als Schutz vor Krankheit und Unwetter und wurden im so genannten Herrgottswinkel in der Stube oder im Stall aufgehängt. Dieser Brauch der Kräuterweihe wird heute noch auf der Insel Reichenau im Gottesdienst am 15. August zelebriert. Nach einer alten Legende aus dem bayrischen Inntal wird das Johanniskraut im Volksmund Johannisblut genannt. So sollen die gelben Blumen beim Märtyrertod des heiligen Johannes geweint haben. Zum Dank habe Johannes der Täufer den Pflanzen sein Blut auf ewige Zeiten vermacht.

Johanniskraut als Licht liebende Pflanze finden wir an Waldrändern, auf trockenen Böden und in Buntbrachen. Das echte Johanniskraut ist eine mehrjährige Pflanze. Im Winter sterben die oberirdischen Pflanzenteile ab; aus dem Rhizom wächst die Pflanze im Folgejahr wieder heran. In Mitteleuropa sind ungefähr 12 Johanniskrautarten bekannt. Das echte Johanniskraut *Hypericum perforatum* L. unterscheidet sich von den andern Johanniskrautarten durch seine zweikantige, elliptische Form des Stängels. Der Stängel des gefleckten Johanniskrauts *Hypericum maculatum* ist vierkantig. Wer die Blätter der Pflanze gegen das Licht hält, sieht, dass diese wie gelöchert aussehen. In Wirklichkeit sind die "Löcher" winzige Speicherzellen welche das Johannisöl beinhalten. Der lateinische Name *perforatum*- perforiert bringt dieses botanische Merkmal zum Ausdruck. Beim Zerreiben der gelben Blütenblätter tritt ein roter Saft aus, der den Hauptwirkstoff der Pflanze das Hyperizin enthält.

Die Pflanzenwirkstoffe, die das Johanniskraut so wertvoll machen, sind heute wissenschaftlich gut erforscht. Der Wirkstoffgehalt des Hyperizins mit ca. 0,2-03 % ist in den Blüten am höchsten. Durch die Hemmung einzelner Botenstoffe, wie Dopamin, verhindert Hyperizin eine Reizüberflutung unseres

Gehirns und trägt so zur gesamten Entspannung unseres Nervensystems bei. Wissenschaftlich ist bestätigt, dass Hyperizin auf den menschlichen Organismus eine positive Wirkung bei leichten, bis mittelschweren Depressionen zeigt. Phytotherapeutisch wird Johanniskraut daher bei depressiven Verstimmungszuständen, Schlafstörungen, Wetterfühligkeit, Wechseljahrsbeschwerden, Migräne und Reizblase angewendet. In der Volksmedizin finden wir auch die Anwendung des Johannisöls, oder auch Rotöls, welches durch ein Mazerat- einen Oelauszug, aus dem blühenden Kraut gewonnen wird. Johannisöl eignet sich hervorragend für äusserliche Einreibungen der betroffenen Körperstellen bei, Nervenschmerzen, Hexenschuss, rheumatischen Beschwerden, leichten Verbrennungen 1. Grades, Neurodermitis und als Massageöl.

In Tierversuchen wurde eine erhöhte Lichtempfindlichkeit (Photosensibilisierung) bei längerer und hoch dosierter Einnahme von Johanniskrautpräparaten festgestellt. Daher wird nach kurmässiger Anwendung von Johanniskrautpräparaten von einer intensiven Sonnenbestrahlung oder einem Besuch im Solarium abgeraten. Bei Teeanwendungen 1-2 Tassen pro Tag besteht dieser Effekt nicht. Auch können Johanniskrautpräparate eine Wechselwirkung bei gleichzeitiger Einnahme von Antiquagulantien (Blutverdünnungsmitteln), Antibiotikapräparaten und Aidsmedikamenten eingehen.



Rezepte

Johannisöl

Für die Herstellung des "Rotöls" benötigt man ein sauberes Konfiglas (helles Glas) oder eine Glasflasche, welche locker mit den Blüten und Knospen und dem Kraut (oberes Drittel der Pflanze) gefüllt werden. Die Blüten anschliessend mit kalt gepresstem Bio-Olivenöl auffüllen und 4 Tage mit einer Gaze bedeckt an der Sonne ziehen lassen. (Feuchtigkeitsaustritt) Danach das Glas verschliessen und weitere 6 Wochen an der Sonne oder an einem hellen Ort ausziehen lassen. Täglich einmal gut durchschütteln. Wer einen höheren Wirkstoffgehalt des Oels erzielen möchte, der ersetzt die Blüten jede 2. Woche durch frische Blüten. Wenn das Oel blutrot ist (nach ca. 6 Wochen), wird es durch eine Gaze abfiltriert. Aufbewahrung des Heilöls in dunklen Glasflaschen an einem kühlen Ort. Haltbarkeit 1-2 Jahre.

Dieser Oelauszug kann für Heilsalben weiter verarbeitet werden.

