

Kraeuter-verzeichnis.de

Johanniskraut

JOHANNISKRAUT

JOHANNISKRAUT WIRD ALS NATÜRLICHES MITTEL GEGEN DEPRESSIONEN EINGESETZT. DAS JOHANNISKRAUTÖL, AUCH ROTÖL GENANNT, KANN BEI HAUTPROBLEMEN UND VERBRENNUNGEN HELFEN.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist eine in ganz Europa verbreitete Heilpflanze. Es gehört wohl mittlerweile zu den am besten untersuchten Heilkräutern. Der Name leitet sich übrigens davon ab, weil am 24. Juni das Johanniskraut blüht, dies ist der Geburtstag von Johannes dem Täufer. Die Christen widmeten ihm also dieses Kraut.

Auf eine mittelalterliche Anwendung lassen die Namen Hexenkraut und Teufelsflucht schließen. Schon in Büchern aus dem 17. Jahrhundert wird von der Wirkung des Johanniskrauts berichtet. Damals wurde es gegen Depressionen und schwermütige Gedanken eingesetzt.

Die Inhaltsstoffe der Pflanze wirken stimmungsaufhellend und ausgleichend, sie haben auch eine motivationsfördernde Wirkung. Heute anerkannte Anwendungsgebiete sind nervöse Unruhe und leichte depressive Verstimmungen. Zudem bestätigt die Forschung, dass ein Inhaltsstoff Bakterien und sogar Pilze abtöten kann.

Die Kombination von den im Johanniskraut enthaltenen ätherischen Ölen, den Gerbstoffen und den Flavonoiden hemmt Entzündungen, hilft Wunden heilen und Schmerzen zu lindern. Unter anderem kann das Johanniskraut deshalb bei rheumatischen Schmerzen oder bei Ischiasbeschwerden eingesetzt werden.

ROTÖL FÜR DIE HAUT UND BEI VERLETZUNGEN

Aus einem Ansatz der Blüten und Olivenöl, der einige Wochen am Fenster steht, wird das sogenannte Rotöl gewonnen. Dieses Johanniskrautöl hat eine entzündungshemmende Wirkung und wird traditionell bei Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen und bei leichten Verbrennungen eingesetzt. Außerdem wirkt es antibiotisch und schmerzstillend.

WISSENSCHAFTLICHES

Die Kommission E als auch die ESCOP empfehlen das Johanniskraut innerlich bei Depressionen als auch, wegen der entzündungshemmenden Wirkung, bei Verletzungen bzw. Verbrennungen.

SAGEN UND GESCHICHTEN

Im Mittelalter verwendete man das Johanniskraut, um den Teufel zu vertreiben. Der Sage nach stammen die kleinen Löcher im Blatt des Johanniskrauts vom Teufel, der aus Bosheit über die Macht, die dieses Kraut über böse Geister und über ihn selbst besaß, die Blätter mit Nadeln zerstochen haben soll.

Der Legende nach wuchsen unter dem Kreuz Christi einige Johanniskrautstängel, welche die Blutstropfen Christi mit seinen Blüten auffingen. Daher auch der Name "Blut Jesu Christi".

Einer anderen Sage nach wuchs aus dem Blut von Johannes dem Täufer das Johanniskraut, nachdem er geköpft wurde und das Blut auf die Erde tropfte.

Die Pflanze wurde von den Christen als "Kraut des Himmels" gesehen, da sich die Blüten strahlenförmig zum Himmel neigen.

Bei Plinius d. Ä. (23-79 n. Chr.) findet man einen Hinweis über ein Kraut "Hypereikon", das bei Verbrennungen eingesetzt wurde.

Eine heidnische Tradition war, dass Mädchen einen Kranz aus Johanniskrautblüten zur Sommersonnenwende trugen, um eine Verbindung zum Licht und der Sonne herzustellen.

In Irland ist das Heilkraut auch heute noch unter dem Namen St. Johns Wort bekannt. Außerdem gab es den Brauch, unter striktem Schweigen in der Johannisnacht einen Strauß aus 7 oder 9 Blumen zu pflücken, damit diese, unters Kopfkissen gelegt, im Traum den Bräutigam erscheinen lassen.

Zudem ist überliefert, dass es einen Brauch gab, das Johanniskraut aufs Dach zu legen oder am Herd zu verbrennen und folgenden Spruch zu sagen, um Gewitter zu besänftigen: "Ist denn da keine alte Frau, die kann plücken Hartenau, damit sich das Gewitter stau?"

JOHANNISKRAUT IN DER HOMÖOPATHIE UND BEI DEN BACHBLÜTEN

In der Homöopathie oder in der Bachblütentherapie gilt Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) als "Die Blüte der inneren Sicherheit". Es wird verwendet bei nagender Ungewissheit, bei



Zukunftsängsten, bei Unsicherheit, bei Schüchternheit, bei Angst vor dem Unbekannten, bei Irritierbarkeit und bei mangelnder Selbstsicherheit.

ÜBERSICHT

VERWENDETE PFLANZENTEILE

Verwendet werden das blühende Kraut und die Blüten

INHALTSSTOFFE

Hypericin, Gerbstoffe, ätherische Öle, Pseudohypericin, Hyperforin, Flavonoide, Xanthone

SAMMELZEIT

Gesammelt wird von Ende Juni bis September **WO FINDET MAN JOHANNISKRAUT?**

An Weg- und Waldrändern, auf Wiesen

ANWENDUNGEN MIT JOHANNISKRAUT

JOHANNISKRAUT - TEE

Hierfür nehmen Sie 2 gehäufte TL des getrockneten Krauts, die Sie mit 250 ml Wasser übergießen. Bis zum Sieden erhitzen, dann abgießen und pro Tag ein bis zwei Tassen trinken.

Johanniskraut - Tinktur:

Für die Johanniskrauttinktur übergießt man 20 g der frischen Pflanze mit 100 ml 70%igem Alkohol. Dies lässt man 8 bis 10 Tage ziehen, anschließend abseihen. Die Einnahme erfolgt mit 15 Tropfen nach den Mahlzeiten.

Johanniskraut - Öl-Tinktur:

Hierfür setzt man 30 g des frischen Krauts mit 100 ml Olivenöl an, gibt 10 g Weißwein hinzu und lässt dies über 15 Tage in der Sonne stehen. Dabei das Mittel hin und wieder durchschütteln. Danach abseihen und als Einreibung anwenden.

JOHANNISKRAUTÖL – ROTÖL SELBST HERSTELLEN

Viele kennen aus ihrer Kindheit noch das Johanniskrautöl, oder auch Rotöl genannt, das immer dann aufgetragen wurde, wenn man sich als Kind verletzt hat.

Zur Herstellung benötigen Sie frische Johanniskrautblüten und Olivenöl, dazu noch ein Glas zum Ansetzen. Übrigens wird empfohlen, solche Johanniskrautblüten zu verwenden, die man bei Sonnenschein gepflückt hat.

Füllen Sie das Glas zu zwei Dritteln mit den frischen Johanniskrautblüten und gießen Sie so viel Olivenöl dazu, dass die Johanniskrautblüten bedeckt sind. Dann das Glas gut verschließen. Drei bis sechs Wochen in der Sonne stehen lassen, am besten auf der Fensterbank. Ab und an gut



durchschütteln. Nach sechs Wochen sollte das Johanniskrautöl tief rot sein (daher auch der Name Rotöl).

Nach sechs Wochen absieben und das Rotöl in eine Flasche füllen. Flasche mit dem Herstellungsdatum beschriften. Fertig. Schon haben Sie Ihr eigenes Rotöl, das man übrigens auch gut als Geschenk verwenden kann.

ANWENDUNG DES JOHANNISKRAUTÖLS

Man kann das Rotöl sowohl äußerlich als auch innerlich einsetzen.

Die äußerliche Anwendung erfolgt durch auftragen auf die betroffenen Stellen und empfiehlt sich bei Wunden, Entzündungen, bei Rheuma, Hexenschuss oder Ischias. Auch Kompressen mit Rotöl sind möglich. Innerlich angewandt hilft das Rotöl zur Stärkung der Nerven und zur Entspannung. Dazu nimmt man einen Teelöffel Rotöl vor einer warmen Mahlzeit oder vor einem warmen Getränk ein.

Rotölkapseln

Das Rotöl ist inzwischen auch als Kapsel in der Apotheke erhältlich und dann natürlich für die innerliche Anwendung gedacht.

Diese Kapseln sollte man ebenfalls vor einer Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit einnehmen, wenn man möchte, auch mit warmen Tee.

Das Johanniskrautöl hemmt Entzündungen, hilft bei Wunden, Quetschungen, bei Prellungen, bei Verstauchungen und bei leichten Verbrennungen. Es hat eine schmerzstillende und antibiotische Wirkung. Innerlich stärkt es die Nerven und hilft zu entspannen.



Vorsicht

Das Johanniskraut macht empfindlich gegenüber Sonnenlicht und UV-Strahlung, wenden Sie das Johanniskrautöl also nicht an, wenn Sie danach in die Sonne oder ins Solarium gehen.

JOHANNISKRAUTSALBE BEI BRANDVERLETZUNGEN UND WUNDEN

Zutaten

- 1 Tasse frisches Johanniskraut
- 1 EL Bienenwachs
- 1 Tasse Sonnenblumenöl

Zubereitung

Man gießt das Johanniskraut mit dem Öl auf. Das Ganze sollte in einem dunklen Behälter sein, und muss nun 7 - 9 Tage ziehen. In der Zeit setzen sich die ätherischen Öle des Johanniskrauts frei. Nach den sieben Tagen siebt man das Öl vorsichtig ab und füllt es in ein Schälchen, welches problemlos in einem Wasserbad erhitzt werden kann.

Diese Schale lässt man dann im Wasserbad langsam erhitzen und gibt das Bienenwachs hinzu.

Sobald das Bienenwachs geschmolzen ist, nimmt man die Schale aus dem Wasserbad wieder heraus. Jetzt muss das Ganze kaltgerührt werden, damit es schön gleichmäßig abkühlt und geschmeidig wird. Nun nur noch umfüllen, am besten in eine verschließbare Cremedose.

Anwendung

Diese Salbe kann sehr gut als Wund- und Heilsalbe benutzt werden, eignet sich am besten jedoch bei Hautabschürfungen und Verbrennungen.

Man kann diese Salbe ca 6 Monate aufbewahren. In einem kleinen Döschen umgefüllt ist es übrigens ein toller Lippenbalsam, der bei spröden Lippen wirklich gut hilft!

JOHANNISKRAUT - VORSICHTSHINWEISE - RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Es kann vereinzelt zu Unruhe, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und auch allergischen Reaktionen kommen.

Johanniskraut macht empfindlich gegen Sonneneinstrahlung. Nicht vor Sonnenbädern einnehmen oder einreiben.

Die Wirkung mancher Medikamente, vor allem immunsuppressiver Medikamente, wird durch Johanniskraut abgeschwächt.

Johanniskraut kann die Wirkung der Pille beeinträchtigen!

Deshalb gilt auch hier wie immer: Wenn Sie an einer Krankheit leiden, sollten Sie sich zuerst an einen Arzt wenden, bevor Sie sich selbst behandeln!

