



# Echtes Johanniskraut

Seit Jahrhunderten zählt das Johanniskraut zu den wichtigsten Heilpflanzen. Dass es auch stimmungsaufhellend wirkt und bei Depressionen eingesetzt werden kann, ist der modernen Wissenschaft jedoch erst seit wenigen Jahrzehnten bekannt.

## TEXT: REDAKTION

Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) blüht zur Zeit der Sommersonnenwende – dann, wenn die Tage am längsten sind. Von einem dieser lichtdurchfluteten Tage hat die Pflanze ihren deutschen Namen: dem Johannistag (24. Juni).

Zu den Charakteristika der bis zu 80 Zentimeter hohen anspruchslosen Staudenpflanze zählen neben dem zweikantigen Stängel und den leuchtend gelben Blüten die Blätter: Gegen Licht gehalten, erscheinen sie aufgrund der vielen Öldrüsen wie durchlöchert – perforiert (lat. perforatum). Ein weiteres Erkennungsmerkmal ist die rote Flüssigkeit, die beim Zerreiben von Knospen und frischen Blüten austritt. «Herrgottsblut» und «Blutkraut», zwei weitere alte Namen für das Heilkraut, weisen auf dieses Phänomen hin. «Walpurgiskraut» und «Hexenkraut» hingegen erinnern an die Riten und Bräuche, die mit der Sommersonnenwende verknüpft waren.

## Alte Arznei – neu gesehen

Hippokrates (ca. 460–360 v. Chr.) beschrieb die Pflanze als bewährtes Arzneimittel zur Wundheilung und Dioskurides (40–90 n. Chr.) empfahl sie als Umschlag bei Brandwunden und Ischias. Für Paracelsus (1493–1541) war sie gar eine «Universalmedizin für den ganzen Menschen».

Die antidepressive Wirkung des Johanniskrauts wurde jedoch erst um 1985 entdeckt. Korrekter wäre diesbezüglich wiederentdeckt, da die Pflanze bereits um das Jahr 795 im Lorscher Arzneibuch gegen Melancholie empfohlen wurde und Hildegard von Bingen auf ihre Wirkung bei schwarzer Melancholie hinwies.

Johanniskraut wurde gleich zweimal ausgezeichnet: als «Arzneipflanze des Jahres 2015» und «Heilpflanze des Jahres 2019». Als wichtige am stimmungsaufhellenden Effekt beteiligte Inhaltsstoffe wurden das wasserlösliche Hypericin und das fettlösliche Hyperforin entdeckt. Sie verbessern die Signalübertragung an wichtigen Nervenenden (Synapsen). Als Wirkstoff gilt der Gesamtextrakt. Da es bei einem hohen Gehalt an Hyperforin zu Arzneimittelwechselwirkungen kommen kann, ist angezeigt, hyperforinarme Johanniskrautextrakte zu verwenden.

Für die wundheilungsfördernden und antioxidativen Wirkungen sind Flavonoide wie Hyperosid, Rutosid und Isoquercitrin verantwortlich. Aus Johanniskrautblüten wird heute noch Johanniskrautöl (Rotöl) gewonnen – als Wundheilmittel für die Hausapotheke. Es wird als Umschlag oder Einreibung verwendet oder auch innerlich eingenommen.

*Hypericum perforatum* wird für die Produktion von Arzneimitteln landwirtschaftlich angebaut. Moderne Arzneimittel mit standardisierten Hypericum-Extrakten gehören heute zu den wichtigen Mitteln bei leichten bis mittelschweren Depressionen. <

## Quellen

Teedrogen und Phytopharmaka, ISBN 978-3-8047-2369-6 | Heilsame Wildpflanzen, ISBN 978-3-258-07977-6 | nhv-theophrastus.de | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

## Tief? remotiv®!



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn

0825/3108

zeller