

Echtes Johanniskraut



Botanischer Name Hypericum perforatum

Weitere Namen Hartheu, Blutkraut, Hergottsblut, Johannisblut, Jesuswundenkraut, Teufelsflucht, Tüpfel-Johanniskraut

Familie Hartheugewächse (Hypericaceae)

Standort magere Wiesen, Wegränder, Steinbrüche

Herkunft Europa, Nordafrika, Zentralasien



Lebensdauer ausdauernde Staude, winterhart

Wuchshöhe 30 – 90 cm

Lichtansprüche vollsonnig, wärmeliebend, trockene Standorte

Blütenfarbe goldgelb

Blühzeitraum Juni bis September

Beste Erntezeit Wenn die Pflanze in voller Blüte steht, es sollte mindestens 1 Woche heiß und trocken sein

Erkennungsmerkmale 2-flügeliger Stängel, perforiertes Blatt, asymmetrische Blütenblätter, beim Zerdrücken junger Knospen oder Blüten erscheint der rote Farbstoff Hypericin



Verwechslung mit anderen Johanniskräutern (es gibt mehr als 500 Arten weltweit)

Verwendung Öl, Salbe, Creme, Lotion, Tinktur, Wein, Presssaft, Tabletten, Kapseln, Dragees, Räuchern

Inhaltsstoffe Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Harze u.v.m.



Heilwirkung bei: Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Durchfall

Menstruations-, Wechseljahrsbeschwerden

nervöse Zustände, Unruhe, Schlaflosigkeit

Blutergüsse, Quetschungen, Verstauchung, Rückenschmerzen, Muskelzerrung, Neuralgien

Kleine Wunden, Verbrennungen, leichter Sonnenbrand, trockene Haut, Juckreiz, Narben

Interessantes



Johanniskraut diente im Volksglauben zur Förderung des Jagdglücks und der Dämonenabwehr.

Laut Kräutermithologie verfügt es über besonders große Heilkraft, wenn es zur Sommersonnwende (21.6.) geerntet wird.

Die Kelten und Germanen feierten an dem Tag das Fest „Hochzeit der Sonne mit der Erde“.

Im Christentum wurde es dem Hl. Johannes zugeordnet, die Johanniskräuter werden ab dem 24.6. geerntet.

Massagen mit „Rotöl“ durchwärmen den Körper, lindern Verspannungen und helfen Menschen mit Winterdepression.

Kontraindikation



Mit Johanniskrautöl behandelte Hautpartien dürfen nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden! Es entstehen häufig Pigmentstörungen auf der Haut, die über Jahre hinweg sichtbar bleiben können.

Die innerliche Einnahme sollte mit einem Therapeuten abgestimmt werden, da Johanniskraut die Aufnahme von anderen Arzneimitteln wie z.B. Herzmedikamente oder die „Pille“ behindern kann.

Quellen

Buch: Moderne Phytotherapie, Ursel Bühring

www.heilpflanzen-atlas.de

Natur-Apotheke, Karin Buchart

<https://www.erdentanz.info/post/johanniskrauter-sommersonnwende>

<https://www.kraeuterallerlei.de/johanniskraut-braeuche-und-mythen/>

Fotos: Britta Ostner, Christine Nimmerfall

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch!

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Arzt oder an eine Apotheke.