



Text: Elisabeth Schuster

# Echtes Johanniskraut

LICHTBRINGER IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT:

## ECHTES JOHANNISKRAUT

(*Hypericum perforatum* L.)

Das Echte Johanniskraut gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse und ist in Europa, Nordafrika und Westasien beheimatet.

Es ist nach der TCM den Elementen **Herz, Niere, Milz, Magen, Perikard, Leber** und **Gallenblase** zugeordnet. Es nährt das Yin des Shyoyon (Herz und Nieren) und stärkt das Leber Qi. Es ist ein neutrales Kraut und wird dem Geschmack **bitter, sauer, leicht süß** sowie adstringierend zugeordnet. Seine thermische Wirkung ist je nach Bedarf **kühlend oder wärmend (durch die Kraft der Sonne)**.

Als hochgeschätzte Heilpflanze ist sie für ihre **stimmungsaufhellende Wirkung** bekannt, ist aber nicht als Würzpflanze geeignet. Verzweigte Stauden, zweikantige Stängel, länglich-ovale Blätter mit Öldrüsen und gelbe Schalenblüten prägen das Aussehen. Sie wächst auf mageren Weiden, Böschungen, Waldrändern und Heiden.

Johanniskraut enthält unter anderem die Inhaltsstoffe **Hypericin** und **Hypoferin**, die den **Abbau von Serotonin im Gehirn verhindern**.

Die Effektivität von Johanniskraut für die Behandlung **leichter bis mittelschwerer Depressionen** wurde in einer Reihe doppelblinder, placebo kontrollierter klinischer Studien gezeigt und durch Metaanalysen bestätigt.

2015 wurde das Johanniskraut vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg zur **Arzneipflanze des Jahres** gewählt. Der „Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e. V.“ kürt das Johanniskraut 2019 zur **„Heilpflanze des Jahres“**.

Diese Pflanze hat es verdient, wiederholt gewürdigt und unter verschiedenen Aspekten der Naturheilkunde betrachtet zu werden.

### Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Regt die Drüsen und Verdauungsorgane (auch die Galle) an
- ✿ Tonisiert den Kreislauf
- ✿ Leicht beruhigende Wirkung
- ✿ Beeinflusst depressive Zustände besonders im Klimakterium
- ✿ Stärkt die Nerven und kann Depressionen lindern
- ✿ Hilft bei Muskelschmerzen und Sonnenbrand
- ✿ Entzündungshemmend
- ✿ Schmerzstillend, entkrampfend
- ✿ Wärmend durch Sonnenkraft

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Löst Leber-Qi Stagnationen auf
- ✿ Nährt das Leberblut
- ✿ Harmonisiert das Holzelement
- ✿ Blutbildend
- ✿ Entschleimt das Herz
- ✿ "Arnica der Nerven"
- ✿ Nährt das Herz und Nieren Yin
- ✿ Wirkt stabilisierend auf die Wanderseele (Hun)
- ✿ Wirkt beruhigend auf den Geist (Shen)





### Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Muskel- und Nervenschmerzen
- ✿ Durchblutungsstörungen
- ✿ Krämpfe
- ✿ Ischias
- ✿ Rheuma
- ✿ Gicht
- ✿ Hexenschuss
- ✿ Depressiven Verstimmungen
- ✿ Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden
- ✿ Erschöpfungszuständen
- ✿ Unruhe
- ✿ Nervosität
- ✿ Ängsten
- ✿ Schlafstörungen
- ✿ Migräne
- ✿ Wetterfühligkeit
- ✿ Bettnässen

### Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Fördert das gute emotionale Gleichgewicht
- ✿ Fördert geistiges und körperliches Wohlbefinden
- ✿ Fördert gute Laune
- ✿ Reguliert das Nervengleichgewicht im Menstruationszyklus
- ✿ Fördert hochwertigen Schlaf
- ✿ Regt den Geist an
- ✿ Stärkt die körperlichen Abwehrkräfte



### Tee aus Johanniskraut:

2 gehäufte Teelöffel Johanniskraut mit ¼ l Wasser übergießen und bis zum Sieden erhitzen. Nach wenigen Minuten sieht man ab. 2 bis 3 mal täglich 1 Tasse Tee ist die richtige Dosierung. Es ist wichtig, Johanniskraut über mehrere Wochen regelmäßig einzunehmen, um einen spürbaren Erfolg zu sichern.

### Duftlampe:

Bei Winterdepression und Erschöpfung.

Zutaten: 3 Tropfen ätherisches Johanniskrautöl und 3 Tropfen Bergamotte.

### Johanniskraut Tinktur

10 g getrocknetes Johanniskraut wird mit 50 g Alkohol (70%) übergossen und 10 Tage lang ausgezogen. Nach dem Abpressen ist die Tinktur gebrauchsfertig.

### Äußere Anwendung als ätherisches Öl:

- Einreibung bei Rheuma und Hexenschuss
- Zur Förderung der Wundheilung und Schmerzlinderung nach Verstauchungen, Verrenkungen, bei Blutergüssen
- Bei Fieberblasen
- Bei Verbrennungen und Sonnenbrand

### Johanniskrauttyp:

*„Mir fehlt Licht und Wärme in meinem Leben. Ich bekomme Depressionen, wenn ich an den Winter/das Alleinsein denke. Mir ist kalt und ich kann keine Freude fühlen. Ich fühle mich unsicher, ängstlich und verlassen.“*

### Affirmation:

*"Mein Gemüt ist leicht und unbeschwert. Ich bin optimistisch und voller Licht."*

**Nebenwirkungen/Wechselwirkungen:** Insbesondere bei hellhäutigen Personen kann es durch erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht zu sonnenbrandähnlichen Reaktionen der exponierten Hautpartien kommen. / Vorsicht bei Allergie gegen Ascorbinsäure. / Hypericum sollte vor allem nicht zusammen mit Antidepressiva eingenommen werden, denn es könnte sich die Konzentration des Botenstoffs Serotonin im Gehirn erhöhen, was zu einem Serotoninsyndrom führen kann. / Johanniskraut kann die Wirkungen nachstehender Medikamente senken: Verhütungsmittel (Hormonelle Kontrazeptiva wie die Pille), Immunsuppressiva, Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS, Zytostatika, Antikoagulanzen, Herzmittel, Lipidsenker, Schlafmittel.

#### Quellen:

Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow, ISBN:978-3-86820-191-8  
Kräuter für Garten, Balkon und Terrasse, Marie-Luise Kreuter, ISBN 3-405-16604-7  
Heilende Energie der ätherischen Öle, Gerit Samel, Barbara Krämer, ISBN 978-3-424-15194-7  
Praxis Naturheilverfahren, Edzard Ernst, ISBN 3-540-44170-0  
[www.supersmart.com](http://www.supersmart.com), [www.iva.de](http://www.iva.de)  
Aus der TCM Kräuterapotheke - Johanniskraut - Shiatsu, Eva Wilhelm ([shiatsu-evawilhelm.com](http://shiatsu-evawilhelm.com))  
<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/johanniskraut/nebenwirkungen> - zugegriffen am 9.5.2023

**Wichtiger Hinweis:** Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

#### Bildquellen:

Johanniskraut - Titelbild: © marina kuchenbecker - Shutterstock.com - 663088012  
Johanniskraut - Grafik: Von Prof. Dr. Thomé, Otto Wilhelm - [www.biolib.de](http://www.biolib.de), Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3378367>



#### Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)