

Johanniskraut



Standort Sonne bis Halbschatten
Boden durchlässig bis humos
Wasser frisch bis trocken Nährstoffe: normaler Boden
Staude 30-60 cm Blüte Juni bis August gelb
Kübel geeignet

Verwendete das blühende Kraut, Blüten

Pflanzenteile

Inhaltsstoffe Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, äther. Öl, Harz, Myristinsäure, Hyperinrot, Phytosterin, Stearin, Taraxasterol, Violaxanthin, Beta-Sitosterol, Phytosterole

Sammelzeit Ende Juni bis September

Heilwirkung

abschwellend,
adstringierend,
antibakteriell,
beruhigend,
blutblidend,
blutstillend,
entzündungshemmend,
harntreibend,
krampflösend,
schleimlösend,
schmerzstillend,
tonisierend,

Johanniskraut scheint die Kraft der Sonne förmlich aufzusaugen. Die kleinen, gelben Blüten

strahlen mit der Sonne um die Wette und speichern die Energie. Besonders in der Winterszeit profitieren wir von der Wirkung des Johanniskrauts. Denn es stärkt unsere Nerven und bringt in der dunklen Jahreszeit Licht in unsere Seele. Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mittsommerspflanze. Selbst sein Name stammt vom Johanni-Tag am 24. Juni ab. In den Tagen um die Sommersonnenwende öffnet das Johanniskraut seine leuchtend gelben Blüten an Wegrändern, lichten Gebüsch, Böschungen und sogar auf Schuttplätzen. Wie kaum eine andere Pflanze ist das Johanniskraut mit der Sonne assoziiert, dessen Kraft sie an den längsten Tagen des Jahres aufnimmt, um sie in den dunkleren Tagen des Winters an uns Menschen abzugeben. Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter. Das wusste schon Paracelsus im Mittelalter und heutzutage wird dieses Wissen sogar von der Schulmedizin bestätigt.

Wirkungsweise

Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend bei leichten bis mittelschweren Depressionen, hat entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften und unterstützt die Wundheilung. Äußerlich angewendet, kann es bei Hautproblemen und Verspannungen helfen, während die innere Anwendung auch bei Schlafstörungen und Unruhe unterstützend wirken kann.

Johanniskraut kann Schlafprobleme lindern, indem es innere Unruhe reduziert, die Stimmung aufhellt und eine entspannende Wirkung hat, was zu ruhigerem Ein- und Durchschlafen führen kann. Die beruhigende Wirkung ist oft auf die Linderung von nervösen Zuständen, Stress und leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen zurückzuführen.

Anwendungen

Nervenmittel

Das Johanniskraut ist neben der Anwendung als Antidepressivum auch für andere Erkrankungen des Nervensystems eine wertvolle Heilpflanze. Es hilft gegen Nervosität, Schlaflosigkeit und Angstzustände. Auch Kopfschmerzen und Migräne können gelindert werden.

Einen wertvollen Beitrag leistet das Johanniskraut auch gegen Neuralgien wie Trigeminusneuralgie oder Hexenschuss. Dazu kann man es innerlich einnehmen und ausserdem die betroffene Körperstelle mit Johanniskraut-Öl einreiben.

In leichten Fällen von Epilepsie kann das Johanniskraut die Neigung zu Krampfanfällen vermindern. Diese Anwendung sollte jedoch unbedingt mit ärztlicher Begleitung erfolgen, denn einerseits kann Johanniskraut als Wechselwirkung die Wirkung von anderen Antiepileptika stören und andererseits hat ein Versagen der antiepileptischen Therapie potentiell gefährliche Folgen, wie Unfälle oder gar

Status epilepticus mit möglicher Todesfolge.

Verdauungsorgane

Das Johanniskraut stärkt Magen und Darm, lindert Entzündungen und hilft gegen Durchfall.

Außer dem Tee kann man gegen Verdauungsbeschwerden auch das Johanniskrautöl innerlich einnehmen. Dazu nimmt man dreimal täglich einen Teelöffel des Öls.

Andere innerliche Wirkungen

Außer den zahlreichen bereits beschriebenen innerlichen Einsatzgebieten kann man Johanniskraut-Tee oder Tinktur auch gegen Blasenentzündungen anwenden.

Es hilft auch gegen Rheuma und Gicht. Sogar Bronchitis und andere Entzündungen der Atemorgane können gelindert werden.

Äußerliche Anwendung

Man kann das Johanniskraut als Tee oder verdünnte Tinktur in Form von Waschungen, Bädern und Umschlägen äußerlich anwenden.

Die bekannteste äußerliche Anwendung des Johanniskrautes ist jedoch das leuchtend rote Johanniskraut-Öl, das aus den frischen Blüten hergestellt wird. Das Öl hilft gegen Muskelschmerzen, Zerrungen, Stichverletzungen, Quetschungen und andere Verletzungsfolgen. Auch leichte Verbrennungen, infizierte Wunden, Geschwüre und Neuralgien können durch Johanniskraut-Öl gelindert werden. Aufgrund seiner Vielfältigkeit gehört das Johanniskraut-Öl in jede Hausapotheke.