



Johanniskraut

Hyperici herba

Dr. Caroline Seyfang



»Johanniskraut strahlt förmlich
Sommersonne in die finstersten Winkel
der Seele.«

arzneiformen

In der Antike verwendete man Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) als Heilmittel gegen Brandwunden, Harnwegs- oder Menstruationsbeschwerden. Im Lorscher Arzneibuch aus dem letzten Jahrzehnt des 8. Jh. wird die Verwendung des Krautes bereits gegen Melancholie beschrieben. Heutzutage unterstützt das Kraut als Arzneitee angewendet die Behandlung von nervöser Unruhe und Schlafstörungen, wobei keine Akutwirkungen zu erwarten sind, denn die volle Wirkung entfaltet sich in der Regel erst nach etwa zwei Wochen. Die Apotheke bietet zudem Präparate an, die nicht nur bei Verstimmungszuständen, Angst oder Unruhe eingesetzt werden, sondern sogar bei leichter bis mittelschwerer vorübergehender depressiver Störung zugelassen sind, diese sind jedoch aufgrund ihrer hohen Wirksamkeit verschreibungspflichtig. Vor der Einnahme von Johanniskrautprodukten muss in jedem Fall der Fachmann befragt werden, denn das Kraut ist bekannt dafür, dass es die Wirkung einiger Medikamente (Blutgerinnungshemmer, Immunsuppressiva, Anti-HIV-Mittel, Antidepressiva, Antibabypille etc.) herabsetzen kann, da es die Wirkung des Arzneimittels abbauenden Enzyms CYP 3A4 verstärkt. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind die Hypericine mit antiviralem Potential und das antibakteriell wirkende Hyperforin, die beide zudem für die stimmungsaufhellende Wirkung zur Diskussion stehen, sowie entzündungshemmende Flavonoide. Zudem sind adstringierende Gerbstoffe und ätherisches Öl enthalten.

Der deutsche Name des Krautes ist auf die Zeit der beginnenden Blüte um den St. Johannstag (Johanni), den 24. Juni, zurückzuführen. Am 21. Juni, der Sommersonnenwende, soll es besonders stark heilwirksam sein, da die Sonne den höchsten Stand erreicht hat und es der Tag mit den meisten Sonnenstunden ist, weshalb die Ernte zumeist an diesem Tag empfohlen wird. Johanniskraut heißt im Volkstümlichen auch »Hartheu«, da seine Stängel besonders holzig sind und Heu hart machen. Aber auch Namen wie »Blutkraut«, »Herrgottsblut«, »Johannisblut« oder »Johanniswurzel« sind überliefert.

Johanniskraut galt als Schutzpflanze gegen den Teufel, Hexen und böse Geister. Deswegen hieß es im Volksmund auch »Jageteufel« oder »Fuga daemonum«, da man es als Räucherungen gegen Dämonen anwendete. Der Mediziner und Botaniker Otto Brunfels (1488–1534) berichtete in seinem *Contrafayt Kreüterbuch* über dieses Kraut: »von etlichen auch Fuga demonum genennt darumb / das man meynt / wo solichs Kraut behalten würt / da komm der teuffel nicht hyn / möge auch kein gespenst bleiben«

Der Sage nach, soll der Teufel so wütend über dieses mächtige Kraut gewesen sein, dass er es vernichten wollte und mit einer Nadel die Blätter zigmal durchstach – daher das Adjektiv »perforatum« von durchlöchert/perforiert. Der Name »Hypericum« leitet sich indes von den griechischen Wörtern »hyper« und »ei-

con« ab, was »über dem Bild« bedeutet und den menschlichen Geist über die krankhaften Einbildungen, die inneren bedrohlichen Bilder einer Melancholie oder Angst heben soll.

Doch die »Löcher« der Blätter sind keine solchen an sich. Hält man die Blätter gegen das Licht, so sieht man, dass sie mit kleinen Öldrüsen als Tüpfel – daher auch der volkstümliche Name »Tüpfelkraut« – durchzogen sind, wobei die hellen Öldrüsen in der Mitte eines Blattes ätherisches Öl und die dunklen am Blattrand rote Hypericine speichern. Die dunklen Ölbehälter finden sich auch in den Blütenblättern wieder – zerreibt man diese, so färben die darin enthaltenen Hypericine die Finger rot.

Johanniskraut stopfte man als Frauenkraut, dem sogenannten »Freyas Bettstroh« oder auch »Maria Bettstroh«, neben anderen Kräutern (echtes Labkraut, Thymian, Leinkraut, Majoran, Mariengras) in das Bett einer Wöchnerin, um Infektionen vorzubeugen. Aus dem gleichen Grund räucherte man nach der Geburt eines Kindes den Raum mit Johanniskraut. Da Freya eine Liebesgöttin ist, verwundert es nicht, dass junge Frauen das Johanniskraut als Liebesorakel verwendet haben. Sie füllten ein Leinensäckchen mit dem Kraut, zerdrückten es mit dem Gedanken an ihren Liebsten und sprachen: »Ist mir mein Schatz gut, kommt rotes Blut. Ist er mir gram, gibt's nur Scham (Schaum)«. Im ersten Fall hatte das Mädchen das echte Johanniskraut gepflückt, im letzten Fall handelte es sich um eine andere Johanniskrautart ohne farbige Hypericine.



Dr. Caroline Seyfang
Apothekerin &
Pharmaziehistorikerin

2009 für ihre Dissertation mit dem internationalen »Prix Carmen Francés« ausgezeichnet; zahlreiche Publikationen.

www.cs-pharmahis.de

Wohltuend für die ganze Familie

seit 1935



Unser **Haustee**
zum Aufgießen und
im fertigen Aufgußbeutel

FRITZ KAULBARS KG

Die Perforationen in den Blättern brachten dem Kraut auch den Namen »Wundkraut« ein, das gegen Hieb- und Stichverletzungen eingesetzt wurde. Tatsächlich verwendet man Johanniskrautöl – wegen seiner typischen Färbung auch Rotöl genannt – heute noch bei Wunden oder Narben sowie bei muskulös bedingten oder rheumatischen Schmerzen. Innerlich angewendet hilft es bei Verdauungsbeschwerden, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen wie Magen-Darmschleimhautentzündungen. Man erhält das rote wundheilende sowie antibakteriell wirkende Öl, indem man die Blütenstände in Olivenöl legt, einige Zeit (einige Tage bis zu zwei Monaten) ziehen lässt und abseiht – diesen Vorgang nennt man Mazeration. Die relevanten Inhaltsstoffe gehen dann in das Öl über. Die Haut wird allerdings sowohl während der innerlichen als auch der äußerlichen Therapie mit Johanniskrautextrakten lichtempfindlicher, was zu phototoxischen Reaktionen wie allergischen Ausschlägen (Johanniskrautausschlag) bis hin zum Sonnenbrand führen kann, weshalb die Sonne gemieden werden soll. ■

