

Die Heilpflanze des Jahres 2019

Das Echte Johanniskraut *Hypericum perforatum*



In der Schweiz gibt es verschiedene einheimische Johanniskräuter, doch nur **das echte „Tüpfel Johanniskraut“ besitzt Heilkräfte.**

Diese Pflanze blüht um die Sommersonnenwende (21. Juni) an warmen Wegrändern, Waldlichtungen und Schuttplätzen bis hinein im September.

Ein typisches Merkmal ist der zweikantige Stängel. Die strahlend gelben Blüten ähneln kleinen Windrädern und schon ihren Anblick bringt „Sonne in unsere Seele“. Die Blütenblätter sind mit schwarzroten Drüsen besetzt aus denen beim Zerreiben der heilkräftige rote Wirkstoff Hypericin austritt, welcher antiviral wirkt und zur Stimmungsaufhellung sorgt. Die Blätter weisen kleine durchsichtige Punkte, Öldrüsen in denen sich die Wirkstoffe dieser Pflanze befinden, vor allem das Hyperforin, welches antibakterielle Eigenschaften aufweist. Dieser chemische Stoff befindet sich auch in den unreifen Fruchtkapseln und ist Licht empfindlich.

Schon im 16. Jahrhundert zu Paracelsus Zeiten war das echte Johanniskraut als Schmerzmittel bei Ischias und bei Verletzungen eines der besten gepreisten Kräuter. Paracelsus sagt: „Es ist nicht möglich, dass eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern gefunden wird.“ Deshalb fehlte das Johanniskraut in Form von Rotöl später in keiner Schmiede und wurde bei Verbrennungen aufgetragen.

Erste Berichte über die antidepressive Wirkung schrieb auch schon Paracelsus. Heute wurde diese stimmungsaufhellende Wirkung bestätigt, deshalb wird das echte Johanniskraut auch als „Arnika der Nerven“ bezeichnet. Die Pflanze wirkt nicht nur bei leichten und mittleren Depressionen, sondern auch bei Winterdepressionen (Sonnenmangel) und Wechseljahren.

Seit Jeher ist das „Tüpfelkraut“ in der Volksmedizin eine beliebte Heilpflanze und wird auch bei Sonnenbrand, Verletzungen, Gürtelrose, rheumatische Beschwerden und Hexenschuss gebraucht. Aufgepasst! Es kann bei empfindlichen Personen phototoxisch wirken! Deshalb bei Anwendung von Johanniskrautpräparaten im Sommer einen erhöhten Sonnenschutz anwenden.