

Johanniskraut

Hypericum perforatum – Hypericaceae

Bereits Dioskurides erwähnt das Johanniskraut als Heilpflanze und seit dem Mittelalter wird es vielfältig eingesetzt. Seine Wirkung bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen ist in klinischen Studien nachgewiesen.

Vorkommen und Standort:

Das in Österreich vorkommende Echte oder auch Tüpfel-Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wächst an trockenen, sonnigen Standorten wie Wald- und Wegrändern und Brachen.

Die ausdauernde Pflanze wird ca. 60 cm hoch und bildet auffällige, gelbe, 5-zählige Blüten aus, die von Juni bis August erblühen. Auffällig sind die beiden Kanten am Stängel, die das Echte Johanniskraut (*H. perforatum*) von anderen, ähnlichen Johanniskraut-Arten unterscheidet.

Die elliptischen, gegenständigen **Blätter erscheinen gegen das Licht betrachtet getüpfelt. Diese „Löcher“ sind mit ätherischem Öl gefüllte Sekretzellen**, daher auch der Art-Name *perforatum*!

Johanniskraut wird wegen seiner harten Stängel auch Hartheu genannt.

Anwendung und Inhaltsstoffe:

Schon Hippokrates kannte das Johanniskrautöl. Kurz vor dem Erblühen werden die Blüten geerntet und das ätherische Öl gewonnen. Die **Hauptinhaltsstoffe sind das Hypericin, Hyperforin, Flavonoide und Gerbstoffe.**

Äußerlich angewendet hilft das rötliche Öl gegen stumpfe Verletzungen, Verstauchungen, aber auch bei Verbrennungen und schlecht heilenden Wunden.

Die innerliche Anwendung mittels Dragees oder Fluidextrakten sowie als Tee ist gut dokumentiert. **Zahlreiche Studien bestätigen die Wirksamkeit bei depressiven Verstimmungszuständen, Angst bzw. nervöser Unruhe.**

Es wird die Aufnahme der synaptischen Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin gehemmt. Verantwortlich dafür sind die Inhaltsstoffe Hypericin und Hyperforin.

Allerdings konnten auch Interaktionen mit anderen Medikamenten festgestellt werden, daher **immer einen Arzt zu Rate ziehen. Vor Selbstmedikation ist abzuraten!** Nur Präparate aus der Apotheke weisen standardisierte Wirkstoffdosen auf.

Das **Hypericin ist der auffällige rote Farbstoff, der sich auch in den Blüten findet.** Beim Zerreiben der Knospen färben sich die Finger rot. Diese Substanz wirkt auch photosensibilisierend. Bei starker Sonneneinstrahlung können sonnenbrand-ähnliche Entzündungen entstehen. Dies wurde bei Weidetieren beobachtet und das Krankheitsbild wird Hypericismus genannt. Die Konzentration bei handelsüblichen Medikamenten stellt allerdings kein Problem dar.

Das **Hyperforin kommt besonders in den reifen Früchten vor.** Es ist entscheidend für die antidepressive Wirkung des Johanniskrauts. Es wurden auch Studien zu der antibakteriellen Wirkung von Hyperforin durchgeführt.

Neben einem breiten Spektrum an Flavonoiden finden sich auch Gerbstoffe (mit einem Gehalt von 6-15%).

1995 war *Hypericum perforatum* die Heilpflanze des Jahres.

B. Schlag-Edler 2013

LITERATUR: FISCHER, M. A., OSWALD, K. und ADLER, W. (2008): Exkursionsflora für Österreich, Liechtenstein und Südtirol. HEZEL, S. S. (2003): In vitro-Untersuchungen zu Inhaltsstoffen von *Hypericum perforatum* L. <http://www.freidok.uni-freiburg.de/volltexte/1131/>