

Wildkräuter

## Das Johanniskraut

(*Hypericum perforatum*)

Wenn das Johanniskraut blüht, dann ist Sommer. Ich assoziiere Johanniskraut mit Sonne und der wärmenden Kraft ihrer Strahlen. Schon jede einzelne Blüte strahlt Licht, Wärme und Geborgenheit aus. Johanniskraut ist **die** Mittsommerpflanze. Sie wurde bei den Sommersonnenwendfeiern eingesetzt. Die Sommersonnenwende ist eine Verbindung des Lichtes mit der Erde. Später wurde im Zuge der Christianisierung der 24. Juni zu Johanni, da sich die „heidnischen“ Bräuche nicht ausrotten ließen. So soll das Johanniskraut am längsten Tag des Jahres in der Mittagshitze gepflückt werden, da es zu diesem Zeitpunkt den höchsten Wirkstoffgehalt aufweist. Es ist eine der seltenen Pflanzen, die für einige Anwendungen, in der prallen Sonne geerntet werden dürfen. Dabei geht es auch um das Licht, das beim Ernten eingefangen wird.

Johanniskraut ist eine Lichtpflanze. Sie bringt Licht ins Dunkel. Die Blüte gleicht einer Sonne, in Farbe und Form und gilt schon allein aus diesem Grund als Lichtbringer. Johanniskraut hat vielfältige Anwendungen, doch häufig ist der Bezug zum Licht dabei. Sei es, dass es gegen Pilze oder Madenwürmer eingesetzt wird oder sei es, dass es die Stimmung helfen soll, aufzuhellen, denn es ist bewährt gegen Depressionen, speziell auch im Winter, wenn das Licht gegen die Dunkelheit kämpft und wenig Chancen hat, durchzudringen.

Nach einer Legende soll das Johanniskraut unter dem Kreuz Christi gestanden haben und jede Blüte habe einen Blutstropfen aufgefangen. Dies soll der Grund dafür sein, dass die Blüten beim Zerreiben einen roten Saft abgeben. Legt

man die Blüten in Öl und stellt das Gefäß für ein paar Wochen an die Sonne, so verfärbt sich das Öl rot. Aus diesem Grund hat das Johanniskrautöl auch den Übernamen *Rotöl*. Das Öl eignet sich zum Einreiben, zum Einnehmen, als Zugabe zu Salat. Es hilft bei rheumatischen Beschwerden und ist wundheilend und entzündungshemmend. Es wird auch gerne bei Verbrennungen und Sonnenbrand eingesetzt, genauso wirkungsvoll ist es gegen Nervenschmerzen und es kann eingesetzt werden, um eine Narbenbildung zu verhindern.



Die Tatsache, dass Johanniskraut einen Zusammenhang mit dem Licht hat, gibt auch viele Hinweise. So halten sich Pilze und Würmer gerne im Dunkeln auf. Bringt man nun Licht in den Körper, so sind die Umstände für die Pilze und Würmer unerträglich und sie suchen das Weite. Dieser Überlegung lag eine Behandlung meiner Tochter zugrunde, die als Kleinkind einen Sommer lang immer wieder mit Madenwürmern zu kämpfen hatte. Ich habe alle Hausmittelchen an ihr



durchprobiert, ohne anhaltenden Erfolg. Da fiel mir das Johanniskraut ein. Ich gab meiner Tochter täglich zwei Teelöffel mit selbst angefertigtem Johanniskrautöl und die Beschwerden

verschwanden nachhaltig. So wirkte das Licht bei ihr innerlich und stellte seine ordnende heilende Kraft unter Beweis.

Aber auch die positive Wirkung auf die Psyche ist sehr bekannt. So ist das Johanniskraut in der Lage, eine leichte bis mittlere Depression sanft und ohne nennenswerte Nebenwirkungen zu beseitigen. Es hellt also die Stimmung auf. Der Volksmund bezeichnet es als „Arnika der Nerven“.

Das Johanniskraut ist seit alters her bekannt und wurde in früheren Zeiten vor allem zur Wund- und Schmerzbehandlung eingesetzt. Zudem fand es vor allem im Mittelalter Anwendung, um Unheil abzuwenden, sei es um Teufelsaustreibungen zu begleiten oder als Mittel bei Hexenprozessen. Auf diese Anwendung weist auch der Name *Fuga daemonum* hin, was so viel bedeutet wie „Teufelsflucht“. So wurden Sträuße aus Johanniskraut an Türen und Fenster von Häusern und Ställen gebunden, um vor Verhexung zu schützen. Immer auch war die Wirkung auf mittelschwere Depressionen bekannt und die Pflanze wurde auch dafür eingesetzt. So kann man den Namen *Fuga daemonum* auch dergestalt verstehen, dass der Dämon der Schwermut und Melancholie damit vertrieben werden kann.

Einer Sage nach soll sich der Teufel so sehr über die vielfältige Heilkraft des Johanniskraut geärgert haben, dass er die Blätter mit einer Nadel bewaffnet zerstoßen hat.

In den Vereinigten Staaten gab es vor Jahren einen Feldzug gegen das Johanniskraut, weil es eine Wechselwirkung zeigt mit verschiedenen Medikamenten. So soll es die Wirksamkeit cumarinhaltiger Medikamente herabsetzen, die die Blutgerinnung hemmen, bestimmte Herzmittel sollen in der Wirkung beeinträchtigt werden, oder die Wirkung von Immunsuppressiva soll gemindert werden, die nach Organtransplantationen verabreicht werden, um eine Abstossungsreaktion zu verhindern. Auch den Bauern wurde geraten, die Pflanze auszureissen, da die Pflanze nach ihrem Genuss bei Schafen eine Lichtdermatitis hervorruft.

Mythologisch hat das Johanniskraut einen Bezug zur Sommersonnwende. So sollten junge Mädchen einen Kranz aus Johanniskraut tragen und so eine Verbindung zur Sonne und zum Licht herstellen. Wer es blühend in der Nacht vorfand, sollte reich und glücklich werden. Die Kelten sahen im Fünfstern der Blüte den Fünfstern der Druiden.

Es wurde mit Johanniskraut geräuchert oder Kränze von Johanniskraut über die Hausdächer geworfen. Dies sollte vor Blitz und Feuer, vor Teufeln und Dämonen schützen. Es war auch Bestandteil der Sonnwendbüschel, die aus neun Kräutern bestanden und zum Räuchern, oder zum Tee Bereiten verwendet wurden oder aufs Hausdach geworfen wurden als Schutz gegen Blitzschlag und Feuer.

Auch zu den Bettstrohkrautern wurde das Johanniskraut gezählt. Auf sie wurden die Gebärenden gebettet, um Mutter und Kind vor Krankheit und Unheil zu schützen.



Botanisch zählt das Johanniskraut zu den Hartheugewächsen, worauf auch die volkstümliche Bezeichnung *Hartheu* hinweist. Es ist ein Zeichen dafür, dass der Stängel für die Haustiere sehr hart ist. Die Pflanze erreicht eine Höhe von bis zu einem Meter. Der Stängel ist aufrecht und hart. Gegen oben ist der Stängel verzweigt und besitzt zwei Längskanten. Die Blätter sind eiförmig und mit vielen kleinen Öldrüsen besetzt, die den Eindruck erwecken, als handele es sich um Löcher, wenn man sie gegen das Licht hält. Die goldgelben Blüten haben 5 eiförmige asymmetrische Blütenblätter, an deren Rand schwarze Pünktchen, die Öldrüsen, sitzen. Die zahlreichen Staubgefäße erwecken den Eindruck einer Krone und sitzen in der Mitte der Blüte.

Die Pflanze ist überwiegend an sonnigen Standorten an Waldrändern, auf Magerwiesen und auf Heiden zu finden.

**Zitate mit Johanniskraut:**

- *Hypericon perforatum* ist es, das im Sommer seine sonnengelben Blütenblätter und die Sonnenstrahlen gleichenden Staubgefäße entgegenstreckt. (Conrad von Megenberg)
- Der Name des Krautes *perforata* ist gut und wohl besetzt, so dass man ihn auch nicht ändern sollte (Paracelsus)
- Dost, Harthaw und Wegschlyd thun dem Teuffel vil Leidt. (Hieronymus Bock)
- Verbrennungen werden durch den Wegerich geheilt... ferner... durch das bloße Kraut hypereikon, das wir *corissum* genannt haben (Plinius der Ältere)

**Für die Astrologen:**

Das Johanniskraut ist der **Sonne** zugeordnet, wegen der Form und der Farbe der Blüten. Es ist eine



**Jupiterpflanze**, wegen der aufrechten Wuchsform, der Farbe und der Wirkung auf die Psyche.

Nach der **Signaturenlehre** wirkt das Johanniskraut gegen Stichverletzungen und emotionale Verletzungen, eine andere Signatur zeigt die Lichtdurchlässigkeit an.

Das Wesen des Johanniskraut ist Lichtassimilation, Stärke, Nervenkraft.

Als gelungene Zusammenfassung möchte ich zum Abschluss dies Gedicht von Michael Gabor zitieren:

*Sankt Johann ist dies Kraut geweiht.  
Es blüht zur höchsten Sommerzeit.  
Es hilft den Christen wie den Mohren  
dank seiner blattdurchsichtigen Poren.  
Der kranken Haut ist's eine Wonne  
dem dunklen Geist wird es zur Sonne.  
Es hellt ihn auf bei Depressionen.  
Der Mensch sollt dies der Pflanze  
lohn, sie immer hoch in Ehren halten  
und ihr gedenken wie die Alten.*



Autor: Marie-Luise Stettler  
www.lebensharmonie.ch



Wildkräuter

## Das Kraut tut gut

### Das Johanniskraut

#### Johanniskrautöl oder Rotöl

*Zutaten:*

Olivenöl oder gutes Sonnenblumenöl (je nach dem, wofür es später verwendet werden soll), Johanniskrautblüten

Die Blüten und oberen Stängel des Johanniskraut, in der Sonne geerntet, werden mit den Fingern leicht zerquetscht und in ein Glas gefüllt. Man übergießt die Blüten mit dem Pflanzenöl, bis alle Blüten bedeckt sind und lässt das Ganze, gut verschlossen, an einem warmen sonnigen Ort für mindestens vier Wochen ziehen. Ab und zu wird die Mischung sanft bewegt. Nach der Einwirkzeit oder vor dem Gebrauch werden die Blüten abgefiltert. Man erhält ein wunderschön fluoreszierendes Öl.



#### Gesichtspackung mit Johanniskraut

*Zutaten:*

2 Esslöffel Johanniskrautöl, ein Eigelb, etwas Zitronensaft

Das Johanniskrautöl wird mit dem Eigelb und dem Zitronensaft zu einer Mayonnaise zusammengemührt. Diese wird mit einem Pinsel auf das Gesicht aufgetragen und nach einer halben Stunde mit lauwarmem Wasser abgewaschen. Diese Packung kann man auftragen, so oft man will, auch der Hauttyp spielt keine Rolle. Jede Haut mag Johanniskraut.



#### Johanniskrautsalbe

*Zutaten:*

40 ml Johanniskrautöl, 4 g Bienenwachs (ca. 1/2 Teelöffel)

Das Öl und das Wachs werden in ein Gefäß gegeben und die Mischung für ca. 10 Min. im Wasserbad bei 70°C erwärmt. Wenn das Bienenwachs geschmolzen ist, lässt man die Mischung 10 min abkühlen und füllt es ab.



#### Bäder für Gesicht und Körper

*Zutaten:*

Getrocknete oder frische Blüten und Blätter vom Johanniskraut (je nach Jahreszeit).

Eine Handvoll Blüten und Blätter werden mit kochendem Wasser übergossen und in eine Wanne gefüllt. Nun hält man das Gesicht in den Dampf und legt ein Handtuch über den Kopf, damit der Dampf nicht so schnell entweichen kann.

Für eine Gesichtskompressen wird der Sud nach einer Viertelstunde abgeseibt



und ein Tuch damit getränkt, das aufs Gesicht gelegt wird.

Für ein Vollbad, holen Sie sich die Sonne in ein Johanniskrautbad. Dazu braucht es ziemlich viel frisches Kraut. Zwei Liter kochendes Wasser werden über 500g frisches Kraut gegossen und eine halbe Stunde ziehen gelassen, absieben und dem Badewasser zugeben.



#### Johanniskrautschnaps oder -tinktur

*Zutaten:*

50 g Johanniskraut (Blätter und Blüten), 10 g Zitronenmelisse, 1 Liter Korn oder Obstler.

Das Johanniskraut wird mit der Zitronenmelisse gemischt und mit dem Alkohol übergossen. Diesen Ansatz lässt man 3 bis 4 Wochen ziehen. Dann wird es abgefiltert und mit Honig abgeschmeckt.

Für eine Tinktur verfährt man ebenso, lässt aber die Zitronenmelisse und den Honig weg.



Autor: Marie-Luise Stettler  
www.lebensharmonie.ch