Das echte Johanniskraut

Hypericum perforatum - richtet Körper und Seele wieder auf…

***Familie** der Hypericaceae -* **„Hartheugewächse“.**

Weitere Namen: Hexenkraut, Sonnwendkraut, Liebfrauenstroh und Teufelsfluch.

Erkennungsmerkmale:
Das Johanniskraut ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Sie kann bis zu 1 m hoch werden. Ihre Wurzeln sind bis zu 50 cm lang und stark verzweigt. Der Pflanzenstängel ist zweikantig und innen mit Mark gefüllt. Die Stängelblätter sind gegenständig angeordnet und haben eine ovale Form. An deren Unterseite sitzen die Öldrüsen. Hält man die Blätter gegen das Licht, so hat es den Anschein, dass sie durchlöchert (perforiert) sind. Nach oben zu ist die krautige Pflanze buschig verzweigt. Die sonnengelb, leuchtenden Blütenblätter sind 5-teilig. Sie sind mit schwarzen Tupfen und feinen violetten Längsstreifen versehen. In den Blütenknospen befindet sich das „Hypericin". Dieser Inhaltsstoff ist für die Rotverfärbung im Öl verantwortlich.

Blütezeit
ist von Juni (Sonnenwende) bis August.

Standortbedingungen:
Johanniskraut braucht einen sonnigen und trockenen Standort. Es benötigt lediglich einen kargen Boden und kommt daher bevorzugt auf Böschungen vor.

Vorkommen:
Auf der ganzen Welt.

Botanisch
sind einige 100 Arten bekannt. Als heilkräftig gilt nur das ***Perforatum***, deshalb erspare ich mir die Beschreibung der anderen Johanniskrautarten, die bei uns vorkommen.
Inhaltsstoffe:
Hypericin, ätherische Öle, Flavonoide, Harze und Gerbstoffe

Anwendung:
Aus dem getrockneten Kraut kann man einen Tee oder eine Tinktur, aus den reifen Blüten kann man ein Öl bereiten. Dies ist denkbar einfach. Man befüllt ein sauberes Glas oder Porzellangefäß mit frischen, zur Mittagszeit gepflückten Blüten, gibt ein qualitativ hochwertiges Olivenöl dazu und lässt es ca. 6 Wochen in der Sonne stehen. Hin und wieder schütteln. Sowohl der Tee als auch eine Tinktur und das Öl sind sehr hilfreich bei folgenden Krankheiten oder Disharmonien: Depressionen, innere Unruhe, Stress, Schlafstörungen, Angstzustände, Wetterfühligkeit, Magen- und Darmverstimmungen, Leber- und Gallebeschwerden, Herz- und Kreislaufstörungen, Hautunreinheiten und Neurodermitis, Insektenstiche, Herpes und Gürtelrose, Schuppenflechte, Altersflecken, Wechseljahrbeschwerden, Wundkomplikationen und wulstige Narbenbildung. Sehr hilfreich ist Johanniskrautöl als Massageöl bei Bandscheibenproblemen.
Von großem Nutzen ist es in der Geburtsvorbereitung, indem man damit den „Damm" massiert, damit dieser zur Geburt elastisch wird. Dies wird ab der 38. Schwangerschaftswoche jeden zweiten Tag bis zum Eintreten der Geburtswehen praktiziert.

Rezepturen:
Tee: 2 Tl Kraut mit ¼ lt kaltem Wasser ansetzen, erhitzen und nach wenigen Minuten abseihen.
Tinktur: 2 Tl getrocknetes Kraut mit 100 ml Ansatzkorn ansetzen. 10 Tage stehen lassen. Abfiltern. 1 Tl nach den Mahlzeiten hilft bei Verdauungsproblemen und wirkt auch hohem Blutdruck entgegen.
Haarshampoo: Bei Problemen mit dem Haarboden oder sonstigen Haarproblemen gibt man zum Shampoo einige Tropfen Johanniskrautöl dazu und massiert dies gut ein. Als Haarpflegemittel, wenn man einen leichten Rotstich wünscht: Man mörsert eine Handvoll getrocknete Blütenblätter mit nur so viel heißem Wasser, dass eine Paste entsteht. Diese reibt man am Haarboden ein und lässt sie ca. 30 Minuten einwirken. Gespült wird dann mit mäßig heißem Wasser und einem Schuss Zitronensaft. Dadurch wird die Haarfarbe intensiver.
Vom Johanniskrautöl sollte man nur so viel Vorrat anlegen, dass es innerhalb eines Jahres verbraucht wird.

Vorsicht!
Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit (Phototoxizität). Obwohl es ein gutes Mittel gegen Brandverletzungen (auch durch die Sonne) ist, sollte man sich nach der Anwendung nicht längerer Sonneneinwirkung aussetzen!
Rund um das Johanniskraut gibt es sehr viele überlieferte Geschichten über Johannes den Täufer und den Satan. So ist angeblich der Namen entstanden.

Hans Illig