

Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

☐ Johanniskraut

Das Johanniskraut ist eine weit verbreitete Arzneipflanze. Allein in Mitteleuropa werden rund 10 verschiedene Arten unterschieden. Am häufigsten kommt das sog. „Tüpfel-Hartheu“ (Tüpfel-Johanniskraut) vor.

Die Geschichte des Johanniskrauts als Heilpflanze erstreckt sich bereits über einen Zeitraum von 2000 Jahren und geht somit bis in die Anfänge des Christentums zurück.

Am 24. Juni, dem Geburtstag Johannes des Täufers, beginnt das Johanniskraut zu blühen. Ihm haben die Christen diese Pflanze geweiht.



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Andere volkstümliche Bezeichnungen wie „Hexenkraut“ oder „Teufelsflucht“ lassen auf die mittelalterliche Verwendung schließen. Die scheinbaren „Löcher“ (Perforationen) auf den gelben Blütenblättern sind in Wirklichkeit Ölbehälter. Dieses Erscheinungsbild gibt dem Johanniskraut seinen zweiten lateinischen Namensbestandteil (*perforatum*).

In den letzten Jahrzehnten stand das Johanniskraut im Mittelpunkt intensiver Forschungen. Hierbei konnte eine stimmungsaufhellende, antriebssteigernde und spannungslösende Wirkung nachgewiesen werden.

Heute wird es deshalb hauptsächlich bei leichten bis mittleren Depressionen, nervöser Unruhe, psychovegetativen Störungen und Ängsten verwendet. Aber auch äußerlich kann Johanniskraut helfen: Bei Wunden, leichten Verbrennungen und Hautentzündungen.

Seelische Verstimmungen, nervöse Unruhe und Hautentzündungen:

Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend, antriebssteigernd und spannungslösend. Es wird deshalb hauptsächlich bei leichten Depressionen, nervösen Unruhezuständen und Ängsten verwendet. Aber auch bei Hautentzündungen und leichten Verbrennungen kann Johanniskraut behilflich sein.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.