

## **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*)

Zu Sommerbeginn entfaltet diese ausdauernde (mehrjährige) Pflanze ihre strahlend gelben Blüten, welche weithin wie kleine Sonnen leuchten. Johanniskraut gehört zu den Hartheugewächsen und wird in manchen Gegenden auch einfach nur Hartheu genannt.

Leicht zu erkennen ist das echte Johanniskraut an ihren perforierten Laubblättern, welche aussehen als hätte jemand mit einer Nadel kleine Löcher hineingestochen, wenn man sie gegen die Sonne betrachtet.



Es wird sogar behauptet, der Teufel hätte diese Löcher hineingestochen, weil er sich über die große Heilkraft der Pflanze so ärgerte.

Das sind aber die Einschlüsse der ätherischen Öle.

Beim Sammeln der Blüten holt man sich rote Finger. Das liegt am Hypericin, ein roter Farbstoff in den Blüten (Johannisblut). Dieses ist ein leichter Sonnenfilter und lässt als Sonnenöl die Haut schneller bräunen. Da es die Haut lichtempfindlicher macht ist es allerdings mit Vorsicht zu genießen. Besonders bei starker Sonneneinstrahlung und in südlicher Sonne. Allerdings lindert Johanniskrautöl hervorragend Sonnenbrand.

Auch die Augen werden durch Johanniskrautprodukte lichtempfindlicher. Also Vorsicht, besonders beim Autofahren.

Gesammelt werden die Blüten und die jungen Triebspitzen vom Mai bis Juli.

**Küche:** Blüten und Triebspitzen für Tee oder Würzöl, Junge Blätter für Salate, Suppen, Eintöpfe, Kräuteraufstriche. Blüten als essbare Dekoration, in Teemischungen oder als Färbemittel für Kräuteröle.

### **Heilkraut:**

**Inhaltstoffe:** ätherische Öle, Harz, Gerbstoffe, Flavonoide, Hypericin, ...

**Wirkung:** entzündungshemmend, blutverbessernd, antiseptisch, schmerzlindernd, wundheilend, beruhigend und stimmungsaufhellend.

**Anwendung:** Nerven, gegen Depressionen (besonders Winterdepressionen), Schlafstörungen, Rheuma- und Ischiasbeschwerden, Gelenksentzündungen, Blasenentzündung, entzündete Venen, Wechseljahrsbeschwerden, Brandwunden, Sonnenbrand.

### **Rezepte:**

**Johanniskrautöl:** Blüten und Knospen mit Mörser leicht anquetschen, in ein Schraubglas geben und mit Olivenöl übergießen. Um Schimmelbildung zu vermeiden sollte das Öl ca. 2 cm über den Blüten

stehen. Das ganze 6-8 Wochen an einem sonnigen Ort ziehen lassen. Danach abfiltern und kühl und dunkel lagern.

Je länger das Öl lagert, desto intensiver wird der Wirkstoff Hypericin und damit die Rotfärbung. Anzuwenden bei Mittelohrentzündung, Regeneration der Nasenschleimhäute, als After-Sun-Pflege, Körper oder Massageöl.

**Leichtes Sonnenöl:** Frische Roßkastanienblüten in gutem Öl (Johoba, Avokado, Weizenkeim, ...) und stehen lassen bis das Johanniskraut blüht. Öl abfiltern und Johanniskrautblüten darin ansetzen. Dieses wieder 4-6 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen. Abfiltern und kühl und dunkel lagern. Dieses Öl ist allerdings nicht für die starke südliche Sonne geeignet!

**Teemischung bei Depressionen, Angstzuständen, Traurigkeit:**

40 g Johanniskraut  
20 g Zitronenmelisse  
20 g Hopfenblüten  
20 g Baldrianwurzel

Einen Esslöffel der Mischung mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrühen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. 6 Wochen lang 3-5 Tassen pro Tag trinken, danach eine Tasse pro Tag.

**Achtung:** Johanniskrautprodukte nicht verwenden, wenn man Blutverdünner einnehmen muß. Macht Haut und Augen lichtempfindlich. Nicht unter südlicher Sonne verwenden. Kann allergische Hautreizungen hervorrufen. Bei Antibabypille werden die darin enthaltenen Wirkstoffe vermehrt ausgeschieden.