



## Johanniskraut

Die besonders bei Frauen beliebte Blume hat ihren Namen von Johannes dem Täufer. Und wie dieser Heilige vor allem in nordischen Ländern verehrt wird und vorchristliche Sonnwendbräuche auf sich zieht, so ist auch das Johanniskraut eng mit Licht und Sonne verbunden. Das liegt irgendwie auf der Hand. Denn erstens hat der Tee bzw. Saft (unter anderen) eine stimmungsaufhellende Wirkung, bringt also Licht in düstere Seelen und trübe Gedanken. Zweitens werden die leuchtend gelben Blütenblätter leuchtend rot, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Hält man die Blätter gegen das Licht, so erkennt man die Löcher im Blatt, die zu dem lateinischen Namen „perforatum“ geführt haben und früher als Werk des Teufels galten. Auch keimen die Samen nur bei Licht. Diese rätselhaften, aber symbolträchtigen Eigenschaften haben dazu geführt, dass die Menschen früher glaubten, Johanniskraut vertreibt den Teufel mitsamt allen Dämonen. Heute heißen diese Dämonen Depression, Verzweiflung, Traurigkeit, nervöse Unruhe, psychovegetative Störung oder Melancholie – und das Kraut heißt nicht mehr Hexenkraut oder Teufelsflucht, sondern weit weniger abschreckend: Johanniskraut.

Auch Schulmediziner setzen Tee, Saft, Tabletten oder Tropfen bei leichten bis mittleren Depression ein, wissen aber um den Zeitverzug: Johanniskraut braucht mindestens drei bis sechs Wochen, bis es wirkt. Bei Wechseljahresbeschwerden ist es eine bewährte Hilfe. Auch hier gilt: Das Mittel bietet keine Soforthilfe, sondern muss sorgfältig dosiert und regelmäßig genommen werden. Allerdings können manche hochdosierte Extrakte die Wirkung von bestimmten Arzneimitteln (auch mancher Pille) aufheben, indem sie den Abbau dieser Arzneimittel fördern.

Hochdosierte Johanniskraut-Präparate haben außerdem einen Farbstoff, der die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht. Das bedeutet, dass die Haut nach kürzester Zeit einen Sonnenbrand entwickeln kann. Also ist Vorsicht geboten beim Sonnenbad unter hochdosierter Johanniskraut-Einnahme. Als entzündungshemmendes Öl wird das Kraut äußerlich zur Wundheilung genutzt.

**Vorsicht:** Wegen Wechselwirkungen mit Sonne oder Medikamenten verwenden Sie Johanniskraut nur in Absprache mit Ihrem Arzt.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)