

Botanischer Name: Hypericum perforatum
Deutscher Name: Johanniskraut
Familie: Hypericaceae (Johanniskrautgewächse)
Inhaltsstoffe: Anthracenderivate (Hypericine), Gerbstoffe, ätherische Öl, Flavonoide

Verwendete Pflanzenteile: Kraut
Vermehrung: Samen
Sammelzeit: Juli, August
Zubereitung: 1 Teelöffel werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. (Tagesdosis 4g) Fertigprodukte 900-1800mg möglich.

Geschichte und Herkunft: Johanniskraut ist in ganz Europa verbreitet. Bereits Dioskurides gebrauchte Johanniskraut als Heilpflanze. Er empfahl die Früchte bei Brandwunden und gegen Ischias. Bereits Paracelsus setzte das Johanniskraut bei Depressionen ein. In der heutigen Zeit hat das Johanniskraut eine grosse Bedeutung in der Behandlung von Depressionen und in öliger Zubereitung Als Mittel zur Wundbehandlung.

Wirkungsweise:
Innerlich: antidepressiv, antibakteriell, antiviral, schmerzstillend,
Äusserlich: wundheilend, antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend

Verwendung in der Heilkunde:
Innerlich:
Äusserlich: Stimmungsschwankungen, Angststörungen, Reizblase, Erkältungen, Wunden, Herpes zoster, stumpfe Verletzungen, Sonnenbrand (Öl)

Warnhinweise:
Achtung Sonnenempfindlichkeit bei Einnahme, verschiedene Interaktion

Mythologischer Hintergrund: Nachdem Johannes der Täufer auf Wunsch der Salome geköpft war, entstand die Pflanze aus dem Blut das auf die Erde spritzte. Zerreibt man die Blätter zwischen den Fingern färben sich diese durch den austretenden Saft blutrot. Bei der Germanen wurde darin das Blut Baldurs gesehen, der zur Sonnenwende geopfert wurde. (Baldur, der Sonnengott der Germanen)

