



Foto: © Fotolia/Thorsten Schier

# Sonne für die Seele, Balsam für die Haut

**Echtes JOHANNISKRAUT (*Hypericum perforatum*): reich an Signatur und Wirkung**

Helga Ell-Beiser

**DIE GERMANEN** verehrten das Sonnenwendkraut der Überlieferung nach als Symbol für die Sonne und als Lichtbringer, und so trugen Mädchen und Frauen zur Sonnenwendfeier einst geflochtene Kränze aus Sonnenwendkraut. Nach dem Tanz warfen sie die Kränze ins Feuer oder über ihre Häuser, um sich so aller Krankheiten und Sorgen zu entledigen. Im Zuge der Christianisierung wurde aus dem Sonnenwendkraut schließlich das „Johanniskraut“, denn man sagte ihm eine Verbindung zum Blut von Johannes dem Täufer nach. Es galt als stark genug, Hexen und Dämonen fernzuhalten. Den Teufel, so die Legende, soll das so sehr geärgert haben, dass er versuchte, dem Johanniskraut die Kraft zu nehmen. Er stach dazu mit Nadeln feine Löcher in dessen Laubblätter.

## **Erkennungszeichen: Kleine Löcher, dunkle Punkte, rote Finger**

Tatsächlich erkennt man helle, Perforationen ähnelnde Punkte, wenn man die Laubblätter gegen die Sonne hält. Sie sind eines der charakteristischen Erkennungsmerkmale des Echten Johanniskrauts (*Hypericum perforatum*). Sein blühendes Kraut darf als einziges Johanniskraut für medizinische Zwecke verwendet werden. Die anderen etwa 450 Johanniskraut-Arten (davon findet man 9 in Mitteleuropa) aus der Familie der Hypericaceae sind dafür nicht zugelassen. Es sind jedoch keine Löcher, die man in den Laubblättern des Echten Johanniskrauts sieht, sondern mit ätherischem Öl angereicherte Sekretbehälter (s. Abb. 1).

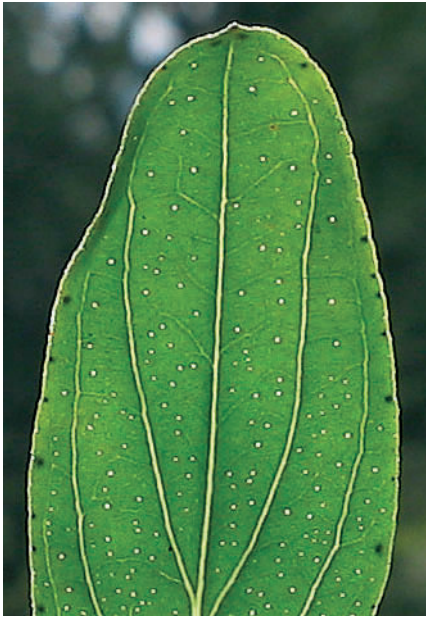


Abb. 1 Foto: © MichaelGasperl/WikiCommons

## Signatur

Das Johanniskraut hat unter den Heilpflanzen den stärksten Lichtbezug. Es blüht zur Sommersonnenwende, fördert die Aufnahme und Speicherung von Licht sowie dessen Umwandlung in Nervenkraft. Man bezeichnet es daher auch als „Arnika der Nerven“. Diese Eigenschaften beziehen sich auf das Seelische und Körperliche. Es wirkt somit bei physischer Verletzung äußerlich wundheilend, z. B. bei Nervenverletzungen durch Stich- und Schnittverletzungen, Quetschungen oder Prellungen, und innerlich aufhellend bei psychischer Verletzung. Gelbe Blüten: Die sonnengelben Blütenblätter und die wie Sonnenstrahlen auf ihnen hervorblickenden Staubgefäße deuten auf die Sonne und die aufhellende Wirkung der Pflanze hin.

Perforierte Blätter: Die wie durchlöchert aussehenden Blätter weisen auf die Heilwirkung bezüglich Verletzungen hin, v. a. Stich- und Schussverletzungen. Schussverletzungen sind jedoch eher im übertragenden Sinne zu verstehen, z. B. Hexenschuss.

Roter Pflanzensaft: Der beim Zerreiben der Blüten erscheinende Saft spiegelt die Verbindung zum Blut. Er hilft bei der Wundheilung und stärkt die Lebenskraft.

Dunkle Punkte in den Blüten-, Kelch- und Laubblättern (s. Abb. 1) sind weitere Zeichen, anhand derer man das blühende Echte Johanniskraut von den anderen Johanniskräutern unterscheiden kann. Einer seiner Hauptwirkstoffe ist darin enthalten: das Hypericin. Zerreibt man die Blüten zwischen den Fingern, färben diese sich rot (der angedeutete Bezug zum Blut von Johannes dem Täufer).

Das sind jedoch nicht die einzigen Erkennungsmerkmale der Arzneipflanze: Die innen markig ausgefüllten (nicht hohlen) Stängel mit den beiden sich gegenüberliegenden Längsleisten charakterisieren sie ebenso wie die etwas asymmetrisch angeordneten Blütenblätter. Ist die Blüte geöffnet, ähnelt sie einem Windrad.

Andere Namen wie Tüpfel-Johanniskraut, Tüpfel-Hartheu, Durchlöchertes Johanniskraut und Herrgottsblut, die das Echte Johanniskraut auch trägt, sind von diesen Erkennungsmerkmalen abgeleitet.

Die 20–100 cm hohe, ausdauernde Staude ist in ganz Europa heimisch und mittlerweile auch in nahezu allen Ländern der Erde zu finden. Sie wächst bevorzugt an Wegrändern, Büschen, Waldlichtungen und Magerwiesen. Während ihrer Blütezeit, etwa zum Zeitpunkt des Johannistages, wird die gelbblühende Pflanze geerntet.

Das heidnische Sonnenwendfest wurde übrigens im Zuge der Christianisierung zu Ehren des Geburtstags Johannes des Täufers am 24. Juni zum „Johannistag“ ernannt, auch bekannt als „Johanni“.

## Hilft von Sonnenbrand bis Depressionen

Die Erfahrungsheilkunde setzt Johanniskraut seit Jahrhunderten ein. Eingenommen wird es gegen Reizblase, Schlafstörungen, Erschöpfung, Gastritis, Durchfall und Symptome in den Wechseljahren. Äußerlich als ölige Zubereitung aufgetragen, kann man damit Sonnenbrand, Rheuma, Ekzeme, Dekubitus, Muskel- und Nervenschmerzen, Hexenschuss, Bluterguss, Gürtelrose, Verrenkungen und Verstauchungen behandeln.

Doch auch die Schulmedizin ist sich der guten Wirksamkeit der Pflanze längst bewusst. Es dürfte wohl kaum eine andere Arzneipflanze geben, die wissenschaftlich so gut untersucht ist wie das Johanniskraut. Die Kommission E nennt basierend auf Auswertungen zahlreicher Studien und Untersuchungen für die Pflanze folgende Anwendungsgebiete:

- **innere Anwendung:** leichte bis mittelschwere depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen, Angstzustände und nervöse Unruhe
- **öliger Auszug / innere Anwendung:** dyspeptische Beschwerden
- **öliger Auszug / äußere Anwendung:** Behandlung und Nachbehandlung scharfer und stumpfer Verletzungen, Verbrennungen 1. Grades, Behandlung und Nachbehandlung von Myalgien

## Depressionen: Der Gesamtextrakt heilt

Hypericine, Hyperforin und Flavonoide sind nach aktuellem Forschungsstand die für die antidepressive Wirkung verantwortlichen Inhaltsstoffe der Pflanze. Es zeigt sich wieder einmal: Es heilt der Gesamtextrakt.

Die Wirkmechanismen des Johanniskrauts bei leichten bis mittelschweren Depressionen erklärt man sich folgendermaßen: Die wirksamen Inhaltsstoffe bewirken eine Steigerung der Konzentration des Neurotransmitters Serotonin, aber auch von Noradrenalin, Dopamin, Gamma-Aminobuttersäure (GABA) und L-Glutamat dadurch, dass sie deren Wiederaufnahme hemmen und so die Verweildauer im synaptischen Spalt verlängern. Die Nervenreizübertragung wird dadurch verbessert. Nachts sorgt der Wirkkomplex zudem für eine vermehrte Freisetzung des aus Serotonin gebildeten schlaffördernden Hormons Melatonin. Zudem kann die Haut die aufgenommene Lichtmenge besser ausnutzen (Lichtutilisation), da ihre Lichtempfindlichkeit (Fotosensibilität) zunimmt.

## Nicht eines der synthetischen Antidepressiva zeigt ein mit Johanniskraut vergleichbares Wirkspektrum.



Foto: © shutterstock / Madlen

### Apotheken- oder verschreibungspflichtig?

#### Die Indikationen entscheiden

Tagesdosen von 450–900 mg Extrakt oder 3–4,5 ml Tinktur sind notwendig, um diese Effekte zu erzielen. Die mit einem Infus oder Frischpflanzensäften aufgenommenen Wirkstoffmengen reichen für die Behandlung von Depressionen nicht aus und sind z. B. bei Nervosität angezeigt.

Neuroplant® 300 mg Nova bzw. Neuroplant® Aktiv (beide Fa. Schwabe), Laif® 612 sowie Lai® 900 Balance (beide Fa. Steigerwald) sind nur einige Fertigarzneimittel mit entsprechender Wirkstoffkonzentration. Sie haben allerdings nur eine Zulassung für leichte, vorübergehende depressive Zustände und sind daher auch „nur“ apothekenpflichtig. Heilpraktiker können sie verordnen bzw. Patienten können sie direkt über die Apotheke beziehen. Johanniskrautpräparate, die eine Zulassung für die Behandlung mittelschwerer Depressionen haben (z. B. Laif® 900) sind verschreibungspflichtig und werden von der gesetzlichen Krankenversicherung erstattet, wenn ein Arzt sie verordnet.

#### Das Plus: Die gute Verträglichkeit

Genauso wie die synthetischen Antidepressiva (z. B. Trizyklika, Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) beginnen auch Johanniskraut-Präparate erst nach 2–3 Wochen zu wirken, denn Funktio-

nalität und Dichte der Neurotransmitter-Rezeptoren im Gehirn verändern sich nur allmählich. Bis schließlich der maximale therapeutische Effekt einsetzt, dauert es 4–6 Wochen.

Gegenüber synthetischen Antidepressiva hat Johanniskraut aber einen entscheidenden Vorteil: Die gute Verträglichkeit. Es treten keine der klassischen Nebenwirkungen wie Schwindel, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Muskelzuckungen und Verstopfung auf, die man von den synthetischen Präparaten kennt.

#### Zum Einnehmen und Einreiben

Neurapas® balance (Fa. Pascoe), das neben Johanniskraut auch Baldrian und Passionsblume enthält, eignet sich gut für die Behandlung leichter depressiver Störungen mit nervöser Unruhe,

TABELLE 1

### Die Inhaltsstoffe des Echten Johanniskrauts im Überblick

Inhaltsstoffe	Vorkommen	Wirkung	Besonderheiten
Hypericin	Blüten-, Kelch- und Laubblätter, Knospen	antiviral, antidepressiv	rot färbend, fotosensibilisierend
Hyperforin	Blüten (frisch), v. a. in unreifen Samenkapseln	antibakteriell, antidepressiv	schneller Wirkstoffabbau im Öl
Flavonoide (v. a. Quercetin und Rutosid)	v. a. in Blüten und Blättern	entzündungshemmend, antidepressiv, antioxidativ	
Gerbstoffe (v. a. Catechin)	Stängel, Laubblätter	adstringierend, entzündungshemmend	
Ätherisches Öl	v. a. in Laubblättern	beruhigend, wundheilungsfördernd, antimikrobiell	

Dosierung ab 18 Jahren: 3 × tgl. 2 Tbl. Geeignet sind auch Sedariston® Tropfen (Fa. Aristo Pharma) mit Baldrian, Johanniskraut und Melisse gegen vegetative Dystonie mit verschiedenen Beschwerden wie Unruhe, Einschlafstörungen, Magendruck, Schwindelgefühl, Herzklopfen und Herzbeklemmung. Jugendliche und Erwachsene nehmen 3 × tgl. 20 Tr. ein, Kinder zwischen 6 und 12 Jahren 3 × tgl. 7–10 Tr. Die Anwendung bei Kindern von 6–12 Jahren sollte nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Tinkturen oder Frischpflanzenpresssäfte, z. B. Schoenenberger® Johanniskrautsaft, eignen sich als natürliches Nervenbaumittel bei nervösen Erschöpfungszuständen, Nervosität und nicht organisch bedingten Nervenschmerzen. 2- bis 3-mal tgl. vor den Mahlzeiten 10 ml Presssaft unverdünnt oder mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Ebenfalls geeignet ist die Behandlung mit einem Infus (Tee): 2 TL Kraut mit 1 Tasse (150 ml) kochendem Wasser übergießen, 5–10 min. abgedeckt ziehen lassen, abseihen. Man trinkt davon 2 × tgl. 1–2 Tassen.

Für die äußerliche Anwendung ist traditionell der Ölauszug gebräuchlich, z. B. Hettral® Johanniskrautöl (Fa. Teofarma) zur Hautpflege und zum Hautschutz bei überanstrengter und spröder Haut, zur Verhütung des Wundliegens sowie als Massageöl bei überbeanspruchter Muskulatur; oder Hypericum Flos 25% Öl (Fa. Weleda) zum Einreiben gegen Rückenschmerzen, Wurzelreizsyndrom, Muskelschmerzen. Erhältlich sind auch Salben, Cremes und Lotionen.

### **Bewährte Creme gegen Neurodermitis**

Die hervorragende Wirkung des Johanniskrautöls (sog. Rotöl) zur Wundbehandlung ist in der Erfahrungsheilkunde schon lange bekannt. Das Hyperforin wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Versuche belegen sogar, dass hoch gereinigtes Hyperforin multiresistente Staphylococcus-Arten hemmt. Genau diese Keime, insbesondere Staphylococcus aureus, machen Neurodermitis Patienten oftmals das Leben schwer.

Seit einigen Jahren gibt es eine Creme und eine Lotion (Bedan®/ Fa. MCM Klosterfrau), die nicht nur pflegend wirken, sondern auch die hohe Keimbesiedelung und damit die bakterielle Entzündung der Haut reduzieren. Das Besondere daran: Die eingesetzten Johanniskrautextrakte sind frei von Hypericin. Es besteht somit bei der ohnehin so sensiblen Neurodermitishaut nicht die Gefahr der Fotosensibilisierung.

### **Nebenwirkungen: Vorsicht Licht?**

Hypericin wirkt fotodynamisch, d. h. es erhöht die Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonnenlicht. Vor allem Menschen mit heller Haut bekommen dadurch schneller einen Sonnenbrand. Lange Zeit empfahl man daher, intensive UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) während der Anwendung von Präparaten mit Johanniskraut zu vermeiden. Mittlerweile gibt es jedoch Studien, die bestätigen, dass die Fotosensibilisierung eher selten auftritt. Festgestellt wurde sie bisher v. a. bei grasenden Tieren (Kühe, Ziegen und Schafe).

## INFORMATION

**Rotöl selbst herstellen**

Rotöl wird das Johanniskrautöl auch wegen seiner typischen Färbung genannt. Es lässt sich einfach selbst herstellen:

An einem sonnigen, warmen Tag die Blüten, Knospen, grünen Samenkapseln und blütennahen Blätter sammeln. Der optimale Erntezeitraum beginnt, je nach Wetterlage, etwa um die Sommersonnenwende (21. Juni) bzw. den Johannitag (24. Juni) und reicht bis in den September. Die frisch geernteten Pflanzenteile mit dem Mörser anstoßen und ein Braunglas mit diesen etwas über die Hälfte befüllen. Mit Olivenöl übergießen.

Das Glas mit Gaze bedeckt für 7 Tage an einen warmen Ort stellen, sodass der Wasseranteil aus den Pflanzen entweichen kann. Anschließend das Glas verschließen und bei Raumtemperatur die Inhaltsstoffe 2 Wochen ausziehen lassen. Das Glas täglich schütteln.

Wichtig: Der Auszug muss im Dunklen erfolgen, da Sonnenlicht das Hyperforin zerstört. Man sollte daher unbedingt ein Braunglas verwenden.

Den Inhalt anschließend abfiltrieren und in dunklen Flaschen aufbewahren. In gut verschlossenen Flaschen ist das Öl etwa 9 Monate haltbar. Danach wird das Hyperforin rasch abgebaut.

### Anwendungsbeschränkungen: Mit einigen Medikamenten nicht gemeinsam

Patienten, die ein Medikament aus einer der folgenden Wirkstoffgruppen einnehmen, dürfen keine Johanniskrautpräparate in einer Tagesdosis von 600–900 mg einnehmen! Der Grund: Die Einnahme von Johanniskraut verstärkt in dieser Dosierung die Wirkung des Arzneimittel abbauenden Leberenzym Cytochrom P450 3A4. Die Medikamente könnten dadurch in ihrer Wirksamkeit reduziert werden.

- Immunsuppressiva (v. a. nach Transplantationen), z. B. Ciclosporin, Sirolimus, Tacrolimus
- Virostatika (v. a. Medikamente zur Behandlung von Aids bzw. HIV), z. B. Indinavir, Nevirapin
- Zytostatika, z. B. Imatinib, Irinotecan
- Antikoagulantien vom Cumarin-Typ, z. B. Phenprocoumon (u. a. Marcumar®), Warfarin
- Herzglykoside, z. B. Digoxin

### Weitere Wechselwirkungen

Johanniskrautpräparate dürfen auch nicht zusammen mit Antidepressiva, z. B. Paroxetin, Sertralin und Trazodon, eingenommen werden. Die gleichzeitige Einnahme würde zusätzlich zu einer Steigerung der Serotoninkonzentration und somit zu einem serotonergen Effekt führen. Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Angst, Ruhelosigkeit und Verwirrtheit können Anzeichen dafür sein. Bei schweren depressiven Episoden ist Johanniskraut kontraindiziert.

Wird die „Pille“ gleichzeitig mit Johanniskrautpräparaten eingenommen, kann es zu Zwischenblutungen kommen. Früher wurden auch ungewollte Schwangerschaften als Wechselwirkung diskutiert. Mittlerweile konnten dies viele Studien widerlegen.

Ob die Einnahme während der Schwangerschaft oder Stillzeit zu unerwünschten Nebenwirkungen oder Komplikationen führt, lässt sich nicht sagen. Zur Anwendung bei Schwangeren oder Stillenden gibt es keine wissenschaftlichen Untersuchungen.

### Homöopathie: Verletzungen nervenreicher Gewebe

Für die Herstellung homöopathischer Mittel verwendet man die ganze, zur Blütezeit frisch geerntete Pflanze. Indikationen für den Einsatz als Homöopathikum sind (akute) Verletzungen besonders nervenreicher Gewebe, z. B. Finger(spitzen), Zehen(spitzen), Kopf, Wirbelsäule (v. a. das Steißbein), Nervenverletzungen mit stechenden, einschließenden Schmerzen sowie Wundschmerzen, die zur Körpermitte ziehen.

Bei akuten Verletzungen kann man z. B. alle 15–30 min 5 Glob. Hypericum D 6 geben; bei leichteren Beschwerden oder chronischem Verlauf 1- bis 3-mal tgl. 5 Glob. in derselben Potenz.

### Aromatherapie: sehr teuer, daher selten angewandt

Johanniskraut wird in der Aromatherapie sehr selten eingesetzt. In den Pflanzen sind ätherische Öle nur in geringen Mengen vorhanden, was die Gewinnung und Weiterverarbeitung und letztendlich auch das ätherische Johanniskrautöl recht teuer macht. Ätherisches Johanniskrautöl hat einen heuartigen Duft und wirkt ausgleichend und entspannend.

Zur Herstellung einer für die Hautpflege und für eine entspannende Massage geeigneten Öl-Mischung gibt man 5–10 Tr. ätherisches Johanniskrautöl zu 50 ml Mandelöl.

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1564856>



### HP Helga Ell-Beiser

Herrenstr. 12  
77 948 Friesenheim  
E-Mail: [naturheilpraxis@ell-beiser.de](mailto:naturheilpraxis@ell-beiser.de)

Helga Ell-Beiser ist seit 1997 in eigener Praxis tätig, Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psychosomatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und -bücher sowie Dozentin.