



Johanniskraut wird wissenschaftlich als *Hypericum perforatum* bezeichnet, es stellt eine der wichtigsten einheimischen Heilpflanzen dar. Es wird sowohl äußerlich als Öl oder Salbe als auch innerlich in Form von Tee, Tinktur oder Kapseln verwendet. An dieser Stelle soll ausschließlich auf die innerliche Anwendung des Johanniskrauts eingegangen werden.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Johanniskraut sind Hypericin und Hyperforin. Die Pflanze stellt das wohl wichtigste phytotherapeutische Antidepressivum dar. Diese Wirkung erzielt Johanniskraut dadurch, dass es die Spiegel der wichtigen Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin erhöht. Diese körpereigenen Substanzen sind für die Regelung des Gemüts und des Schlafes verantwortlich. Außerdem regeln sie die Freisetzung von Melatonin, jenem Hormon, das den Schlaf herbeiführt.

Man nutzt Johanniskraut in Form von Kapseln, Tropfen oder Tee als Antidepressivum und zum Lösen von Angstzuständen:

- Hormonelle Umstellungen wie z.B. die Wechseljahre
- Jahreszeitliche Verstimmungen (Herbst – und Winterdepression)
- Altersbedingte Verstimmungen
- Besondere Lebenssituationen (Todesfall)
- Schlaflosigkeit, oft in Kombination mit anderen Pflanzen

Anwendung:

Johanniskrauttropfen und Tee verwendet man vorwiegend bei Schlaflosigkeit, bei Verstimmungen eher die Kapseln, weil diese einen höheren Wirkstoffgehalt haben.

Wir stellen unsere Johanniskrautkapseln mit einem Trockenextrakt her, welcher auf einen Gehalt von 0,3m % Hypericin standardisiert ist. Davon nimmt man dann 2 Kapseln täglich, je eine morgens und abends nach den Mahlzeiten.

Nebenwirkungen:

Johanniskraut hat eine fototoxische Wirkung, d.h. die Haut reagiert sensibler als sonst auf UV – Licht. Deshalb soll man sich während Kuren mit Johanniskraut nicht intensiver Sonnenstrahlung aussetzen, bzw. nur mit hohem Lichtschutz.

Weiters verringert Johanniskraut die Wirkung von manchen Arzneimitteln weil Johanniskraut deren Abbau im Organismus beschleunigt, z. B. Digoxin (einem Herzmittel) aber auch die Antibabypille. Deshalb soll man, bevor man Johanniskrautkapseln schluckt, dies mit dem behandelnden Arzt besprechen.

Achtung:

Vor Kindern unerreichbar aufbewahren. Nicht an Kinder unter 12 Jahren, Schwangere und Stillende verabreichen. Wir verwenden ausschließlich farblose Kapseln, ohne Geschmacks – und Konservierungsstoffe. Die Kapseln sind gluten und lactosefrei. Vor Kindern unerreichbar aufbewahren.