



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. Darüberhinaus 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.

Johanniskrauttee wird zubereitet indem man etwa 8 g Kraut, das ist die Menge die man zwischen 3 Fingern halten kann oder 1 Esslöffel voll, mit heißem  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser überbrüht und 6 Minuten lang ziehen lässt. Davon trinkt man abends 1 Tasse zum Schlafen oder auch 2 mal täglich bei Gemütsschwankungen.

### **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 Johanniskraut einnimmt, dies mit dem behandelnden Arzt besprechen

### **Achtung:**

Vor Kindern unerreichbar aufbewahren. Nicht an Kinder unter 12 Jahren, Schwangere und Stillende verabreichen.