

Johanniskraut

Botanisches zu Johanniskraut

Das Echte Johanniskraut ist eine ausdauernde Pflanze mit stark verästelter, spindelförmiger, bis 50 cm Tiefe reichender Wurzel. Der 15 cm bis einen Meter hohe aufrechte Stängel ist durchgehend zweikantig und innen markig ausgefüllt (nicht hohl). Dadurch unterscheidet sich das Echte Johanniskraut von anderen Johanniskrautarten. Am oberen Stängelteil ist die Pflanze buschig verzweigt.

Das Echte Johanniskraut ist die in Europa am weitesten verbreitete Art seiner Gattung und in Europa, Westasien und Nordafrika heimisch. In Ostasien, Nord- und Südamerika und in Australien ist es eingebürgert worden. Man findet es in tiefen bis mittleren Höhenlagen. Es wächst verbreitet in Gebüschsäumen, an Waldrändern, Wegen und Böschungen, in Magerwiesen und -rasen, in Ginster- und Heidekrautheiden, in Brachen und Waldverlichtungen oder auf Bahnschotter als Pionierpflanze.

Aufgrund der Verwendung als Heilpflanze wird das echte Johanniskraut landwirtschaftlich angebaut.

Gleichzeitig gilt es im übrigen landwirtschaftlichen Anbau als "Unkraut".

Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mittsommerspflanze. Selbst sein Name stammt vom Johanni-Tag am 24. Juni ab. In den Tagen um die Sommersonnenwende öffnet das Johanniskraut seine leuchtend gelben Blüten an Wegrändern, lichten Gebüsch, Böschungen und sogar auf Schuttplätzen. Wie kaum eine andere Pflanze ist das Johanniskraut mit der Sonne assoziiert, dessen Kraft sie an den längsten Tagen des Jahres aufnimmt, um sie in den dunkleren Tagen des Winters an uns Menschen abzugeben.

Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter. Das wusste schon Paracelsus im Mittelalter und heutzutage wird dieses Wissen sogar von der Schulmedizin bestätigt.

Inhaltsstoffe

Johanniskraut guter Qualität enthält durchschnittlich 0,1–0,15 % Gesamt-Hypericine (Ph. Eur. 5.0/S. 2485), welche vor allem in den Exkretblättern der Blüten und Knospen lokalisiert sind. Diese setzen sich aus durchschnittlich 0,2–0,3 % Hypericin, Pseudohypericin und ähnlichen Substanzen zusammen. Für die Wirksamkeit sind des Weiteren 2–4 % Flavonoide und Bioflavone verantwortlich. Bisher ausschließlich in dieser Art nachgewiesen wurden das antibiotisch wirksame Hyperforin sowie das Adhyperforin in den Blüten (2 %) und Früchten (4 %).

Nachdem der Hypericingehalt bis 1995 zur Bestimmung der Wirksamkeit der Droge *Hyperici herba* benutzt wurde, geht man inzwischen davon aus, dass die therapeutische Wirksamkeit durch ein Zusammenwirken mehrerer Wirkstoffe und Wirkmechanismen zusammenkommt.

Zur Arzneimittelherstellung werden Hypericingehalte von 0,15 % und hohe Flavonoidgehalte gefordert, zudem müssen Grenzwerte für Cadmium (0,5 mg/kg) und Blei (5,0 mg/kg) eingehalten werden.

Medizinische Anwendung

Bereits in der Antike wurde Johanniskraut als Heilpflanze verwendet. Heute wird es als pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von leichten bis mittelstarken depressiven Verstimmungen oder nervöser Unruhe eingesetzt. Äußerlich werden ölige Zubereitungen angewendet.

Depression: Johanniskraut hilft wirklich

Eine Analyse von 29 Studien bestätigt: Johanniskraut lindert Depressionen ebenso effektiv wie Antidepressiva, aber ohne Nebenwirkungen. Im Auftrag der renommierten Cochrane Collaboration überprüften Wissenschaftler einschlägige Untersuchungen zur Wirkung von Johanniskraut, dem beliebtesten Pflanzenmedikament gegen leichte bis mittelschwere Depressionen. Die 29 Arbeiten mit 5489 Versuchsteilnehmern bescheinigten dem Kraut gute Wirkung auch gegen ausgeprägte Niedergeschlagenheit. „Die Johanniskrautpräparate waren Placebos deutlich überlegen und ebenso effektiv wie die üblichen Antidepressiva, aber ohne deren Nebenwirkungen“, erklärt Studienleiter Klaus Linde vom Zentrum für naturheilkundliche Forschung der Technischen Universität München.

Mehrere einzelne Pflanzenstoffe in *Hypericum perforatum*, besser bekannt als Johanniskraut, wirken antidepressiv. Am effektivsten heitert aber der gesamte Pflanzenextrakt die Stimmung auf.

Die Johanniskraut-Studien belegten nicht nur die Wirkung der Pflanzenarznei. Sie zeigten auch, dass Versuchsteilnehmer seltener aus den Studien ausstiegen. Die Wissenschaftler führen das auf die geringen Nebenwirkungen von Johanniskraut zurück.

Eine Schwachstelle weist die Metaanalyse aber ebenfalls nach: So zeigten alle Studien aus dem deutschsprachigen Raum bessere Ergebnisse für Johanniskraut als Untersuchungen aus anderen Regionen, wo Johanniskraut keine lange Tradition als pflanzliche Arznei hat. Eine Beurteilung dieses Phänomens liefert die Cochrane-Studie allerdings nicht.

Die Forscher warnen auch davor, Johanniskraut generell als Antidepressivum ohne ärztlichen Rat einzunehmen. „Die Produkte auf dem Markt sind ausgesprochen unterschiedlich. Unsere positiven Ergebnisse lassen sich daher nur auf die getesteten Präparate beziehen“, sagt Klaus Linde.

Verwendung in der Volksmedizin

Volksmedizinisch wird Johanniskraut als Tee und Tinktur auch bei Menstruationsbeschwerden und pubertätsbedingten Verstimmungen verwendet.

Das Rotöl wird als Einreibemittel bei Hexenschuss, Gicht, Rheuma, zur Schmerzlinderung und Wundheilung nach Verrenkungen und Verstauchungen, bei Blutergüssen und Gürtelrose verwendet, kann aber auch innerlich angewandt werden. Man gewinnt es, indem man Johanniskrautblüten zwei Monate lang in kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl einlegt, gelegentlich kräftig schüttelt und ansonsten in der Sonne stehen lässt. Diesen Vorgang nennt man Mazeration.

Mit einem Ansatzschnaps aus Blüten und Kraut werden Einschlafstörungen und innere Unruhe behandelt.