

Johanniskraut: Das gelbe Wunder gegen Depressionen

Johanniskraut trägt die Kraft der Sonne in sich. Bei Depressionen und anderen Nervenleiden gilt sie daher als Heilmittel. Unsere Expertin Antje Heinlein über die Geschichte und Wirkung von Johanniskraut.

19.04.2017 - von Antje Heinlein

Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) hat das Sonnenlicht eingefangen und kann es an uns weitergeben. Die Pflanze, die auch als „Pflanze des Lichts“ bezeichnet wird, hilft uns, sich dem Licht zu öffnen. Wenn wir nur noch schwarz sehen, kann es unser Gemüt erhellen. Es ist unsere bekannteste antidepressive Pflanze und wirksam bei Nervenleiden.

Mythologie der Pflanze des Lichts Wohl keine andere Pflanze wird so mit der Kraft der Sonne in Verbindung gebracht, wie das Johanniskraut. Um die Zeit des alten Festes der Sommersonnenwende, dem heutigen Johannistag am 21. Juni, steht die Pflanze in vollster Blüte. Es ist eine Pflanze der Sonne, die das Böse und Dunkle vertreibt. Am 21. Juni steht die Sonne am höchsten, es ist der längste Tag und das Licht hat die Dunkelheit besiegt. An diesem Fest feiern die Menschen die heilige Hochzeit: die Verbindung des Lichtes mit der Erde, des Geistes mit der Materie. Große Sommerwendfeuer brennen überall und wer darüber springt kann sich von Dunkelheit und Krankheit heilen, heißt es. Selbst die Christianisierung konnte dieses magische Fest nicht unterdrücken: es wurde einfach um drei Tage verlegt und mit dem heiligen Johannes in Verbindung gebracht, der den germanischen Gott Baldur, den Sonnengott, ablöste. An der Sommersonnwende hat die Sonne nicht nur ihren höchsten Stand, sondern sie stellt auch den Wendepunkt und Niedergang der Sonne bis zur Wintersonnenwende dar und verliert immer weiter an Kraft. Sowohl der Gott Baldur als auch der heilige Johannes teilen das gleiche Schicksal: am Johannistag werden sie geköpft.

Heilwirkungen von Johanniskrautöl Die Pflanze hat all diese mythologischen Geschichten in ihr

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/329>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wesen eingebunden: zerreibt man die feinen Blüten, so tritt der rote Saft - wie das Blut Baldurs und des Johannes' - heraus. Hält man die Blüten gegen das Licht, zeigen sie feine Löcher - die Öldrüsen. Die Pflanze sieht zerlöchert aus, daher auch der Name: perforatum (durchlöchert). Das rote Johanniskrautöl, dessen Hauptwirkstoff das Hypericin ist, erhöht die Lichtempfindlichkeit unserer Haut. Und genau deswegen ist es ein hervorragendes Mittel bei Sonnenbrand und Verbrennungen. Außerdem ist es bei allen Nervenleiden äußerst wirksam, wie bei Rückenleiden, Bauchkrämpfen, Menstruationsbeschwerden und beim Hexenschuss. Des Weiteren eignet sich das Öl als mildes Hautpflegemittel bei trockener und entzündeter Haut. Es stellt den Hautstoffwechsel wieder her. Bei fetter und unreiner Haut sind Gesichtsdampfbäder und Kompressen zu empfehlen.

Zubereitung und Anwendung von JohanniskrautteeBei Depressionen, Schlafstörungen und nervlicher Erschöpfung ist ein Tee mit dem Kraut des Johanniskrautes sinnvoll. Es gibt in den Apotheken hochdosiertes Johanniskraut als Dragees zu kaufen, die die gleiche Wirkung haben wie chemische Antidepressiva und sehr wirksam sind, allerdings nicht die Nebenwirkungen mitbringen. Von einer Eigentherapie ist hierbei aber abzuraten und Sonnenbäder sind ebenfalls tabu, da es sonst zu Hautreizungen kommen kann. In der Homöopathie wird Johanniskraut bei Nervenschädigungen eingesetzt. Selbst nach einem Schlaganfall in einer hohen Potenz kann es lindernd wirken. Bei allen Schnittwunden, sei es durch die Verletzung bei der Küchenarbeit oder durch eine Operation, sollte Hypericum C 30 eingesetzt werden. Folgenden Tee können Sie sich als Mittel gegen Schlaflosigkeit und nervliche Erschöpfung selbst brauen: Mischen Sie je 20 Gramm Johanniskrautblüten, Passionsblumenkraut und Melissenblätter sowie je 10 Gramm Orangenblüten, Lindenblüten, Honigkleekraut und Schlüsselblumenblüten. Geben Sie einen Esslöffel der Teemischung in eine Tasse, übergießen Sie diese mit heißem Wasser und lassen den Tee zugedeckt 20 Minuten ziehen. Trinken Sie täglich drei Tassen und Ihr Schlafverhalten wird sich verbessern und Sie werden insgesamt ruhiger und entspannter.

Weitere Informationen:

Weitere tolle Tipps zu besonderen Pflanzen von unserer Expertin Antje Heinlein:

Pflanze des Monats: Das Gänseblümchen

Pflanze des Monats: Frauenmantel

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/329>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Pflanze des Monats: Beifuß

Pflanze des Monats: Die Ringelblume

Pflanze des Monats: Der Ackerschachtelhalm

Mehr über unsere Expertin Antje Heinlein erfahren Sie auf ihrer Webseite: www.hp-heinlein.de