



ONLINE-AUSBILDUNG

Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

FRÜHLING Johanniskraut Sonnenhöchststand

<i>Über das Johanniskraut.....</i>	<i>2</i>
<i>Wuchsform, Sammelzeiten & Sammelhinweise</i>	<i>3–5</i>
<i>Erkennungsmerkmale – Inhaltsstoffe.....</i>	<i>4–5</i>
<i>Gartentipps – Rezepte</i>	<i>6–8</i>
<i>Anmerkungen zu Vitamin D und Sonne</i>	<i>8–10</i>
<i>In die Praxis kommen</i>	<i>10</i>

Über das Johanniskraut

(*Hypericum perforatum* L.)

Aus der Familie der Hartheugewächse (*Hypericaceae*)
(Johanniskrautgewächse)

Die Sommersonnenwende, der Zeitpunkt an dem die Sonne ihren höchsten Stand im Jahresverlauf erreicht, fällt je nach Jahr auf den 20. oder 21. Juni.

Es ist eine magische Zeitenwende, die traditionell mit großen Feuern gefeiert wird. Auch in der Pflanzenwelt zeigt sich diese Wende: Alles was bis jetzt in Blüte und frühlingshaft schnellem Wachstum begriffen war geht ab nun in die Phase der Reifung, Sammlung und Vollendung über.

Bei den Gehölzen werden aus jungen, grünen Schösslingen nun bis zum Herbst hin verholzte Zweige gebildet und in den Blattachseln die Knospen für das nächste Jahr angelegt.

Die Samenanlagen der Frühlingsblüten reifen nun heran indem die Pflanzen die Lichtkraft der Sommersonne nutzen, um je nach Art Zucker, Stärke, Öle und Eiweiße in ihren Samen und Früchten einzulagern.

Zu dieser magischen Zeit der längsten Tage blüht leuchtend sonnen-gold-gelb das Johanniskraut, benannt nach dem Heiligen Johannes, dessen Tag am 24. Juni begangen wird. Früher ebenfalls gebräuchliche Namen deuten auf die vielen Eigenschaften dieser besonderen Pflanze hin: „Hartheu“, „Tüpfel-Hartheu“ sowie „Tüpfel-Johanniskraut“ auf den zwar einjährigen, dennoch stark verholzten Stängel sowie die Ölzellen.

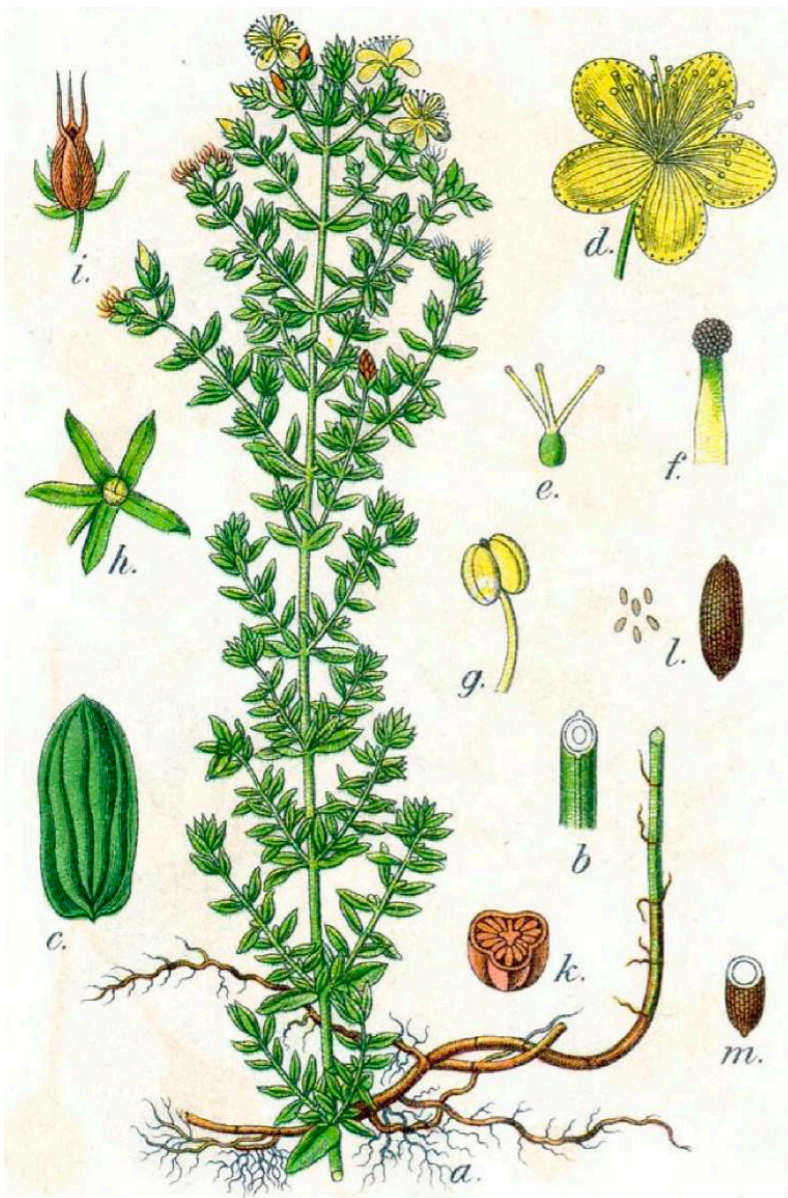
„Blutkraut“, „Herrgottsblut“ und „Johannisblut“ auf die starke Rotfärbung beim Zerreiben und Ausziehen lassen in Öl.

„Frauenkraut“, „Manneskraft“ und „Teufelsflucht“ auf eine starke Wirkkraft sowie „Wundkraut“ auf die Verwendung bei der Pflege von Wunden und Narben.

Das Besondere des Johanniskrauts ist das typisch **rötliche und überaus heilkräftige Öl.**



© Abbildung: commons.wikimedia.org



Beim Zerreiben von Blüte oder Blatt mit den Fingern erscheint das wertvolle Gut, welches in der Heilkunde vielfältig eingesetzt wird. Innerlich bei Nervenschmerzen, Spannungskopfschmerz, Erschöpfung, Wetterfühligkeit und depressiver Verstimmungen (siehe unten) – auch im Zusammenhang mit dem Klimakterium. Doch auch äußerlich dient es hervorragend als Einreibung bei Verbrennungen, Wunden, Narben, Sportverletzungen oder Rheuma. Man findet die Pflanze an Weg- und Waldrändern und auf mageren, kargen Standorten. Und sie liebt die Sonne! Traditionell wird sie auch bei Sonnenhöchststand um die Sommersonnenwende herum gesammelt. Bei einer regelmäßigen Einnahme und beim Einreiben in die Haut muss bedacht werden, dass die Pflanze die Lichtempfindlichkeit erhöht. Für den Selbstversorger ist die Pflanze eine gute Ergänzung für den Teevorrat.

Wuchsform Johanniskraut

Staupe

Verwendbare Pflanzenteile und Sammelzeiten

Triebspitzen mit Blättern und Blüten: Mitte Juni / Anfang Juli

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Dr. Markus Strauß · Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa® · Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen
www.dr-strauss.net · www.ewilpa.net

Erkennungsmerkmale des Johanniskrautes

- ▶ Johanniskraut ist eine Staude.
- ▶ Die Stängel haben 2 Längsleisten und sind damit 2-kantig.
- ▶ Die Längsleisten / 2-Kantigkeit ist nicht immer gleich stark ausgeprägt, manchmal sind die Kanten nur andeutungsweise zu erkennen.
- ▶ Die Stängel verholzen bis zum Herbst hin sehr stark, daher auch der Name „Hartheu“.
- ▶ Die kleinen Blättchen wachsen gegenständig, deren Form ist länglich-eiförmig.
- ▶ Die kleinen Blätter erscheinen wie perforiert (s. botanischer Name!):
- ▶ Die Öldrüsen sind durchscheinend, wenn man die Blättchen gegen den Himmel hält.
- ▶ Die Blütenblätter leuchten in goldgelb.
- ▶ Am Rand der Kelch- und Blütenblätter erkennt man die Öldrüsen als kleine, schwarze Punkte.



© Fotos: istock.com



Inhaltsstoffe und Wirkung auf den menschlichen Organismus

Verwendet werden die Blüten sowie die Blätter im oberen Bereich der Pflanze in der Nähe zu den Blüten. Hier ist die Konzentration der Inhaltsstoffe am höchsten. Diese sind: **Ätherisches Öl, Flavonoide** (Rutin, Quercitrin, Hyperosid), **Harze, Gerbstoffe** und **Hypericin** (Hypericumrot).

Innerlich: Verdauungsorgane (auch Galle), Kreislauf, beruhigende Wirkung, depressive Zustände (Klimakterium), vegetative Dystonie, Bettnässen.

Äußerlich (Öl): Einreibung bei Rheuma, Hexenschuss, Wundheilung und Schmerzlinderung nach Verbrennungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Blutergüsse, Gürtelrose.

Depressions-Mittel: Schon im Mittelalter wurde das Johanniskraut gegen Melancholie verwendet, was aber in Vergessenheit geriet, bis die Schulmedizin in den 1970er Jahren die antidepressive Wirkung in medizinischen Studien bewies. Seitdem ist Johanniskraut das wichtigste pflanzliche Antidepressivum. In hoher Dosierung kann es nach 4 bis 6-wöchiger Anwendung leichte und mittelschwere Depressionen lindern. Die schulmedizinisch anerkannte Dosierung ist jedoch so hoch, dass diese mit Tees oder im freien Handel erhältlichen Mitteln nicht erreicht werden kann.

► **Achtung:** die Einnahme von Johanniskraut-Präparaten erhöht die Lichtempfindlichkeit! Es kann auch die Wirkung bestimmter Medikamente wie der „Pille“ und Herzmedikamente herabgesetzt werden (Zitat Adelheid Brunner).

Vorkommen und Standorte

Johanniskraut benötigt einen Standort in voller Sonne. Typische Standorte sind: Feldraine und Böschungen, als Pionierpflanze auf Schuttplätzen und Ödland sowie an der Sonnenseite von Feldhecken und sonnigen Waldrändern. Johanniskraut kommt problemlos mit mageren und kargen Böden in trockenen Lagen zurecht kann aber auch auf nährstoffreichen und feuchteren Böden gedeihen.

Gartentipps für das Johanniskraut

Standort

Standortbedingung Nummer eins für ein gutes Gedeihen und einen hohen Gehalt an Inhaltsstoffen ist eine Lage in voller Sonne. An den Boden stellt die Staude keinen besonderen Anspruch, sie ist sehr genügsam und erträgt auch Trockenheit. Damit eignet sich das Johanniskraut sehr gut zur Gestaltung von Beeten und Rabatten in Südlagen. Zusammen mit Stauden aus der Familie der Lippenblütengewächse wie Salbei-Arten, Lavendel, Dost und Thymian oder Rosen aller Art sowie zweijährigen Pflanzen wie Wilde Möhre und Nachtkerze lassen sich blütenreiche, insektenfreundliche und zugleich essbare Gartenareale schaffen.



© Fotos: istock.com

Anbau/Pflege

Johanniskraut benötigt kaum Pflege. Auch Bewässerung und Düngung sind nicht notwendig. Es empfiehlt sich die Pflanzung in kleinen Gruppen von 3–5 Pflanzen, die Farbwirkung wird dadurch erhöht. Die ca. 40–60 cm hohen Samenstände sollte man im Herbst stehen

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Dr. Markus Strauß · Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa® · Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen
www.dr-strauss.net · www.ewilpa.net

lassen und erst im April des Folgejahres abscheiden. Zum einen geben sie einem Staudenbeet auch im Winter Struktur, zum anderen können darin Insektenlarven überwintern.

Bezugsquellen

Das echte Johanniskraut kann über jede Bio-Staudengärtnerei bezogen werden.



© Fotos: istock.com

Rezepte

Johanniskraut-Tee

Zubereitung:

Ein bis zwei Teelöffel des Krautes auf eine Tasse werden mit kochendem Wasser übergossen und 5 bis 10 Minuten ziehen gelassen.

Von diesem Tee mindestens zwei Tassen täglich trinken, am besten im Rahmen einer mehrwöchigen Kur.

Johanniskraut-Tinktur

Das Johanniskraut in Doppelkorn ansetzen und daraus eine Tinktur herstellen. Von dieser Tinktur drei Mal täglich 20–50 Tropfen einnehmen. Das Besondere am Johanniskraut ist der rote Farbstoff, der in den Blüten und Blättern enthalten ist. Dadurch wird auch die Tinktur leuchtend rot oder rotbraun.

Anwendungsgebiete

Depressionen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsschwäche, Leberschwäche, Neuralgien. Der depressionslindernde rote Wirkstoff Hypericin ist vor allem in den Blüten enthalten.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Dr. Markus Strauß · Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa® · Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen
www.dr-strauss.net · www.ewilpa.net

Johanniskraut-Öl, „Rotöl“

Es ist berühmt für seine Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden. Äußerlich hilft es bei Muskelschmerzen, leichten Verbrennungen, Sonnenbrand, infizierten Wunden, Geschwüren und Neuralgien, Rheuma, Blutergüssen. Innerlich unterstützt es den Verdauungsapparat.



© Fotos istock.com

► **Achtung: Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit steigert, sollte man Johanniskrautöl nicht vor Sonnenbädern verwenden!**

Herstellung

(nach M. Dorschner, Sanatorium Elztal-Dallau)

Für Johanniskraut-Öl braucht man frische Blüten. An einem sonnigen Tag ein Glas voll Johanniskrautblüten (die obersten 3 bis 5 cm der Pflanze) sammeln. Ein gutes Öl (z. B. Olivenöl) über die Blüten gießen, bis sie bedeckt sind und das Glas verschließen; ca. 150 g Blüten auf 500 g Öl und das Glas nur etwa zu $\frac{2}{3}$ füllen. 4 bis 6 Wochen an einen sonnigen, warmen Platz stellen.

Immer wieder das Glas drehen und auch umrühren, so dass alle Blüten Sonne abbekommen. Je mehr Sonne, desto besser! Das Öl wird tiefrot. Das fertige Johanniskrautöl abfiltern und in eine dunkle Flasche gießen. Die Blüten gut ausdrücken und wenn gewünscht als Duftkomponente ein paar Spritzer ätherisches Öl dazugeben. Haltbar mindestens 1 Jahr! Die Flasche mit Inhalt und Datum beschriften!

Anmerkungen zu Vitamin D und Sonne

Vitamin D wird auch „das Sonnenvitamin“ genannt. Unter den Vitaminen nimmt es eine Sonderstellung ein, da es (unter Berücksichtigung bestimmter Faktoren) mit Einwirkung der Sonnenstrahlung auf unsere Haut von unserem Körper selbst gebildet wird.

Allerdings ist Vitamin D genau genommen ein Hormon. Es wird nur dann gebildet, wenn UV-B-Sonnenstrahlen zwischen 280–315 nm Wellenlänge auf die (nackte) Haut scheinen. In unseren Breiten erreicht die Sonne diese Intensität nur in den Monaten April bis September und nur in den späten Vormittags- bis zu den Mittagstunden hin.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Vitamin D ist lebenswichtig und zahlreiche Symptome und Erkrankungen könnten laut einiger Experten (s. u.) durch einen ausreichend hohen Vitamin-D-Speicher sinnvoll behandelt werden. Vitamin D wird aktuell nicht nur in der Vorsorge und Therapie gegen Osteoporose erfolgreich eingesetzt, sondern auch zur Unterstützung der Immunzellen sowie zur Reduktion von Entzündungen und damit zur Entlastung des Immunsystems.

Heutzutage besteht sogar ein echter Mangel an Vitamin D, teilweise sogar schon bei Kindern, was vor allem mit den veränderten Lebensumständen zu tun hat! So waren die s. g. Steinzeitmenschen beim Sammeln und Jagen oder beim Arbeiten auf dem Feld meist draußen unter freiem Himmel. Heute besteht zwar die moderne Form der „Höhle“ mit Fernsehen, Notebook und Co. noch, doch diese führt zu einer stark verminderten Bildung von Vitamin D.

Mangelprobleme sind u. a. die verminderte Resorptionsfähigkeit von Mineralien wie Magnesium und Kalzium, was wiederum zu Osteoporose führen kann. Aus diesem Grund ist heute entweder (die ärztlich verordnete) Substitution notwendig oder eine intelligente Strategie der Exposition ins Sonnenlicht. Beim Sammeln von Wildpflanzen ist man immerhin schon an der frischen Luft und in der Sonne. Die beste Sammelzeit für Pflanzen ist sowieso der späte Vormittag!

Welche Mengen bei einer Substitution sinnvoll sind oder wann eine solche angebracht ist, fällt in den Bereich „Eigenverantwortung“. Es gibt zahlreiche Informationen zu dem Thema. Hier einige Ideen zur weiteren Recherche (Links von Schulmedizinerinnen und Alternativen):
<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/10-Minuten-taeglich-an-die-Sonne-im-Winter-Vitamin-D-373162.html> (abgerufen am 07.06.2022)

<https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/haut-und-haare/vitamin-d-711907.html> (abgerufen am 07.06.2022)

www.sonnenallianz.de

<https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/sonne-und-gesundheit/vitamin-d/>

Buchtipp:

Kyra Kauffmann, Sascha Kauffmann

Natürlich high – Die körpereigenen Glückshormone aktivieren und Antriebslosigkeit, Depressionen und Ängste vorbeugen, by systemed im riva Verlag, 2021

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Dr. Markus Strauß · Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa® · Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen
www.dr-strauss.net · www.ewilpa.net

Extra-Hinweis

Wie das Johanniskraut, so sind auch die Rosen echte Sonnenliebhaber! Jetzt ist deren Hauptblütezeit und damit auch die schöne Gelegenheit die Blütenblätter zu sammeln und als schmückende Tee-Beimischung zu dörren.

Getrocknete Rosenblätter können ebenso als essbare Dekoration auf Desserts und in Salaten verwendet werden.



© Foto Markus Strauß

In die Praxis kommen mit dem Johanniskraut

Praxisübung 1

Suche an einem der typischen Standorte nach dem leuchtend gelben Johanniskraut. Fühle zunächst mit den Fingerkuppen die zwei Kanten an den Stängeln. Pflücke nun eines der kleinen, länglich-eiförmigen Blätter, halte dies gegen den Himmel und bewundere die vielen kleinen „Löcher“.

Das Blatt sieht aus wie perforiert, ist es aber nicht: das Licht scheint durch die Ölzellen hindurch. Betrachte nun eine einzelne Blüte und deren goldgelbe Blütenblätter: kannst Du hier die dunklen Punkte, die sogenannten „Tüpfel“ erkennen? Auch diese sind Öl-Sekret-Zellen.

Praxisübung 2

Setze nach dem obigen Rezept ein „Rotöl“ an (s.S. 8). Alles was Du dazu benötigst sind Blüten und/oder Kraut vom echten Johanniskraut, Olivenöl und ein sauberes Schraubdeckelglas.

Beobachte dann das Farbspiel, wie das anfänglich gelb-grünliche Olivenöl jeden Tag mehr eine rubinrot leuchtende Farbe annimmt.





Sichere dir jetzt Deinen Platz bei der
Ausbildung und starte in ein Jahr
voller Entdeckungen und persönlicher
Entwicklung

Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



Letzte Anmeldung: 23.06.2024
www.gruenundgesund.de/cfew

12 Monate
Begleitung

