

Hypericum perforatum - here comes the sun

Das Johanniskraut gilt seit alters her als Heil- und Zauberkraut.
Auch heute noch wird es in der Pflanzenheilkunde bei Depressionen verordnet.

Die Pflanze mit den kleinen gelben Blüten, die aussehen wie kleine „Sonnen“, wächst in ganz Europa an Wegrändern und in der Heide.

Das Wort „Hypericum“ bedeutet „Unterheide“, was seine Zugehörigkeit zu den Heidegewächsen deutlich macht. (griech. hypo - unter; ereike - Heide)

Eine andere Auslegung leitet sich von „hyper“ - über und „eikon“ - Bild/Vorstellung ab, was betont, dass die Heilkraft der schon von den Alten sehr geschätzten Pflanze „über alle Vorstellung geht“.

Johanniskraut blüht zur Sommersonnenwende, am 24. Juni, dem Geburtsfest Johannes des Täufers.

An der Unterseite der Blätter befinden sich viele kleine durchscheinende Öldrüsen, die an Nadelstiche erinnern. Beim Zerreiben der noch nicht völlig entwickelten Blütenköpfe tritt ein rotbrauner Saft aus, der dazu geführt hat, dass die Pflanze auch „Johannisblut“ genannt wird.



Von den wie Nadelstichen aussehenden Öldrüsen stammt auch die lateinische Bezeichnung „perforatum“ (durchlöchert). Weil sie so wirksam gegen Geister, Teufel und Hexen sein sollte, nannte man sie auch „Elfenblut“, „Hexenkraut“ und „Teufelsfluch“.

Dass wir einer derartigen „Wunderpflanze“ in sämtlichen Kräuterbüchern über das Mittelalter hinweg bis heute begegnen, versteht sich von selbst.

Als volkstümliche Indikationen finden sich verzeichnet:

Leber- und Nierenleiden, Gelbsucht, Wassersucht, Nieren- und Blasensteine, Leibschmerzen, Magendrücken, Appetitlosigkeit, Durchfall, Hämorrhoiden, Würmer, Seitenstechen, Bleichsucht, Ausbleiben der Menstruation, Bettnässen der kleinen Kinder, nervöse Verstimmungen, Nervenkrämpfe, Fieber usw.

Äußerlich kann das Johannisöl z.B. bei Muskelverletzungen, Quetschungen, Blutergüssen, Anschwellungen und Verrenkungen eingesetzt werden.

Es wird wie folgt zubereitet: Frische Blüten werden mit reinem Olivenöl oder Leinöl angesetzt und unter wiederholtem Umschütteln 10 bis 14 Tage der Sonne ausgesetzt. Die Blüten werden nach dieser Zeit erneuert bis zum Auftreten der tiefroten Farbe.

Vom traditionellen Heilmittel zum modernen Antidepressivum.

Johanniskraut gehört zu den bestuntersuchten Phytopharmaka. Seine Inhaltsstoffe, an erster Stelle das Hyperforin, rufen Effekte hervor, wie sie von klassischen Antidepressiva bekannt sind. Man fand heraus, dass vor allem durch Hyperforin die neuronale Aufnahme der Neurotransmitter Noradrenalin, Serotonin und Dopamin gehemmt wird.

Patienten mit leichten bis mittelschweren Depressionen, die eine pflanzliche Medikation wünschen, werden aus diesem Grunde mit Johanniskrautextrakt-Präparate mit einem hohen Hyperforin-Anteil behandelt. Sie bewirken meist nach vier bis sechs Wochen eine deutliche Aufhellung der Stimmungslage. Zu beachten ist, dass Johanniskraut lichtempfindlich macht. Sonnenlicht und Solarien sollten daher in der Einnahmezeit gemieden werden.

In der Homöopathie wird die ganze frische, zur Zeit der Blüte gesammelte Pflanze verarbeitet.

Hypericum bei akuten Beschwerden

Der Signatur der „durchlöcherten“ Blätter folgend, kann Hypericum bei Verletzungen und Wunden eingesetzt werden, die reich an sensiblen Nerven sind.

Prellungen und Quetschungen, Riss- und Stichwunden, Verletzungen und Erschütterungen des Gehirns und der Wirbelsäule müssen an Hypericum denken lassen. Bei Narben- und Phantomschmerzen bewirkt Hypericum „kleine Wunder“, ebenso bei Schmerzen nach Operationen und Zahnbehandlungen.

Hypericum bei Depressionen

Hypericum in der Homöopathie wird nicht nur die Stimmung aufhellen, sondern ermöglicht auch die Verarbeitung unbewusster Konflikte und seelische Verletzungen.



Aus Arzneimittelprüfungen sind u.a. folgende Symptome bekannt:

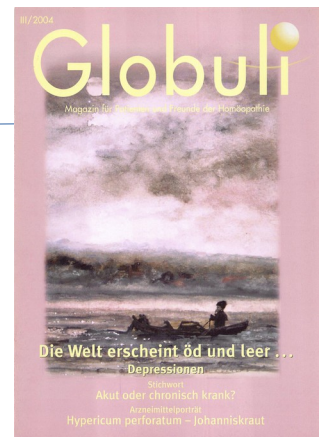
Furcht vor Abwärtsbewegung, Angst zu stürzen, Empfindungen wie gehoben oder hochgehoben zu werden, in der Luft zu hängen oder zu schweben.
Fehler beim Sprechen und Schreiben, Traurigkeit morgens, abends u. nach Verletzungen.
Beschwerden nach seelischem Schock, Verletzung, Unfall, Schreck.

Bei längerer Anwendung macht Hypericum lichtempfindlich.

Helga Baer, Heilpraktikerin
Klassische Homöopathie • seit 1996

helgabaer@web.de www.helgabaer.de Tel: 03327- 7328 797

14548 Schwielowsee, Am Wasser 51



Eine stimmungsmäßige Parallele zum homöopathischen „Hypericum-Bild“ zeigen folgende Zeilen von Margaret Fishback Powers:

Spuren im Sand

*Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn, vor dem dunklen Nachthimmel
erstrahlten, Streifbilder gleich, Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand, meine eigene und die meines Herrn.
Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war, blickte ich zurück. Ich
erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur
zu sehen war.
Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.*

Besorgt fragte ich den Herrn:

*„Herr, als ich anfing Dir nachzufolgen, da hast Du mir versprochen, auf allen Wegen bei
mir zu sein. Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten meines Lebens nur
eine Spur im Sand zu sehen ist.*

Warum hast Du mich allein gelassen, als ich Dich am meisten brauchte?“

Da antwortete er:

*„Mein liebes Kind, ich liebe Dich und werde Dich nie allein lassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.*

Dort wo Du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich Dich getragen.“