

Johanniskraut *Hypericum perforatum* *Hyperici herba* /- *oleum* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/johanniskraut-hypericum-perforatum-hyperici-herba-oleum-m/

*„Am Waldrand blüht Johanniskraut, sein
Öl heilt jede wunde Haut,*

*sein Tee zieht den, der depressiv, nervös
verstimmt, aus seinem Tief*

*und nimmt das quälende Rundum der Frau
im Klimakterium“.*

Ein unbekannter Dichter fasste in wenigen Worten die wesentlichen Heilwirkungen von *Hypericum* gekonnt zusammen.

Weltweit gibt es etwa 400 verschiedene

*Hypericum*arten; in unserem Raum finden

wir, oft nebeneinander, 11 Johanniskrautarten. Typische Merkmale des **echten** arzneilich verwendeten Johanniskrauts: die wie „perforiert“ aussehenden Blätter (Sitz der Öldrüsen), der zweikantige Stängel sowie die Rotfärbung beim Zerreiben der Blüte. In den Sekretbehältern (Öldrüsen) finden sich fette Öle, Harze und ätherische Öle mit roten Farbpigmenten Hypericin, einem der Hauptwirkstoffe. „Fuga daemonum“ wurde Johanniskraut genannt: der menschliche Geist wird durch *Hypericum* über die bedrohlichen inneren Bilder, über die Dämonen hinausgehoben. Der Artname „perforatum: durch-löchert“ weist auf die wie perforiert aussehenden Blätter hin.

Inhaltsstoffe: 2-4 % Hyperforin und Hypericine (0,1—0,15 % im Kraut, 0,2—0,3 % in Blüten), 2-4% Flavonoide (Hyperoxid, Rutosid, Kämpferol, Quercetin, Quercitrin, Isoquercitrin), 6-15% Gerbstoffe, (Catechin-Typ) und 0,1-0,3% ätherisches Öl mit dem Abbauprodukt der Hopfenbuttersäure, Methyl-3-buten-2-öl. Kleine Mengen an oligomeren Procyanidinen, Pektin, Cholin und Xantone.

Wirkungen, Innerliche Anwendung: stimmungsaufhellend, anxiolytisch (angstlösend), mild sedierend und mild leistungs- und herzkraftfördernd. Die Hypericine sind Naphtodianthron-Derivate und die auffälligste Substanzgruppe im Johanniskraut. Sie verleihen dem Extrakt ihre rote Färbung und intensive Fluoreszenz. Hypericine sind photodynamisch und bewirken eine erhöhte Lichtutilisation, d. h. nach Einnahme zieht sich die menschliche Haut einen höheren Nutzen aus der vorhandenen Lichtmenge. Das ätherische Öl mit dem Abbauprodukt der Hopfenbuttersäure, Methyl-3-buten-2-öl gilt das als das „sedative Prinzip im Hopfen“. Die oligomeren Procyanidine haben eine ähnliche Struktur und herzkärkende Wirkung wie Weißdorn. **Äußerlich:** Johanniskraut gilt durch seinen Gehalt an Hyperforin, das antibiotisch wirksame Phloroglucinderivat, als ein „Breitbandantibiotikum“.



Johanniskraut

Wirkungsmechanismus: Johanniskraut als Gesamtextrakt hemmt die synaptosomale Wiederaufnahme der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, GABA (•γ-Aminobuttersäure) und, etwas schwächer, von L-Glutamat und sorgt für eine längere Verweildauer im synaptischen Spalt. Keines der bekannten Standardantidepressiva zeigt ein ähnlich breites Wirkungsspektrum! Neben der vermehrten Ausschüttung von Neurotransmittern kommt es auch zu einer Steigerung der nächtlichen Melatoninsekretion (Hypericum sensibilisiert für Licht, d.h. es verbessert die Lichtutilisation (Lichtaufnahme) im Organismus, so dass Hypericum als „Lichttherapie von innen“ wirkt. Der chemische Aufbau der photosensibilisierenden Substanz Hypericin ist dem des Hämatoporphyrins, einem Abbauprodukt des Hämoglobins, ähnlich, das ebenso antidepressive Eigenschaften aufweist.

Indikationen, Innerliche Anwendung: Psychovegetative Störungen, leichte bis mittelschwere depressive Verstimmungszustände, Angstzustände, Winterdepression, nervöse Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen in Zusammenhang mit Depressionen, Wetterfühligkeit, Wechseljahrsbeschwerden, Migräne, Bettnässen und Reizblase. Tonikum und Energielieferant in der Rekonvaleszenz und bei Schwächezuständen. *Außerliche Anwendung:* wundheilungsfördernd u.a. (siehe Kap. Haut).

Darreichungsformen: Tee, Tinktur (66 % Alkohol), Fluidextrakt, Frischpflanzenpresssäfte (2 – 3 x wirksamer als Drogen), Fertigpräparate. Bei depressiven Verstimmungen mit Leistungsabfall zusammen mit Ginseng, bei hypotoner Kreislaufregulation mit Rosmarin und Ginseng verordnen.

Tagesdosis, Innerliche Anwendung: 2-4 g Droge oder 0,2-1,0 mg Gesamthypericin. Bei diagnostizierten Depression Präparate mit 900 mg Gesamtextrakt pro Tag, bei leichteren depressiven Verstimmungen 300-600 mg Trockenextrakt pro Tag ausreichend.

Hinweis: Hoch und lang genug dosieren, weil der Wirkungseintritt erst allmählich erfolgt. Nach 8 Tagen beginnt die Wirkung und entfaltet die höchste Wirksamkeit nach 2 – 3 Wochen. 3 – 6 Monate lang einnehmen und möglichst nicht im Winter absetzen (Lichtmangel!).

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung ist möglich (sehr selten!!), insbesondere bei hellhäutigen Personen. Intensive Sonnenbestrahlung während der Anwendungszeit unterlassen, bzw. erhöhten Sonnenschutz einsetzen. Übrigens: bei einer Lichttherapie zur Behandlung von Depressionen kommt es zu keiner Fotosensibilisierung, wie Studien ergeben haben!

Hinweis: Der Vorteil von Hypericumpräparaten liegt in ihrer guten Verträglichkeit im Gegensatz zu trizyklischen Antidepressiva: keine dieser typischen Nebenwirkungen (Mundtrockenheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelzuckungen, Erregungszustände, Verstopfung, negative Beeinflussung des Reaktionsvermögen und der Fahrtüchtigkeit) wurden unter der Einnahme von Hypericum beobachtet! **Gegenanzeigen:** Schwere endogene Depression. Gleichzeitige Anwendung von Präparaten, die eine Wechselwirkung eingehen mit Hypericum.

Wechselwirkungen: sind dosisabhängig; bei einer Tagesdosis von weniger als 900 mg wurden keine Wechselwirkungen beobachtet. Bei einer Dosis darüber wurden sie bisher beobachtet bei Ciclosporin, Digoxin, Indinavir u. a. Proteaseinhibitoren in der Anti-HIV-Behandlung, Nefazodon, Amitriptylin, Nortriptylin, Paroxetin, Dertralin und Theophyllin; abgeschwächte Wirkung von Antikoagulantien vom Cumarintyp (regelmäßige Quickwertbestimmungen durchführen!). Noch fraglich sind Auswirkungen auf orale Kontrazeptiva. (bei Studien wurden zwar vermehrt Zwischenblutungen festgestellt, aber keine hormonellen Veränderungen). Hyperforingehalte über 40 mg/Tag sind **kontraindiziert** bei Herzklappenträgern, frischem Lungenödem, tiefer Venenthrombose, Thrombophilie und Herzwandaneurysmen. Hinweis: Bei Fertigpräparaten Wechselwirkungen beachten!

Präparate: Hyperforat Tr., Esbericum Kps., Laif 600 bzw. Laif 900 Tbl., florabio naturreiner Heilpflanzensaft Johanniskraut, Jarsin 300 Drg., Kneipp Johanniskraut Pflanzensaft N, Helarium Hypericum Drg., Psychotonin sed. Kps. (mit Baldrian), speziell auch bei Angstsyndrom.

Teezubereitung: 2 TL Droge (2-4 g) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. 2-mal tgl. 1-2 Tassen trinken.

Kommission E: *Innerlich: Psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und/oder nervöse Unruhe.*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt