

Johanniskraut fürs Wohlbefinden

Das Johanniskraut markiert die Mitte des Sommers, den höchsten Stand der Sonne. Daher stammt sein Name auch vom Johanni-Tag (24. Juni) ab, der nahe an der Sommersonnenwende liegt. Schon im Mittelalter wusste Paracelsus um die wärmende Wirkung für depressive Gemüter. Aber auch bei Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Atemwegserkrankungen und Menstruationsbeschwerden werden Johanniskrautzubereitungen in der Volksmedizin angewendet. Äußerlich werden Anwendungen bei Rückenschmerzen, Muskelproblemen, Krampfadern, Ekzemen und einiges mehr beschrieben. Von Ende Juni bis September werden die Blüten mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen gesammelt und zu verschiedenen Darreichungsformen verarbeitet. Eine gemeinsame Studie der Universitäten München und Freiburg 2009 bestätigt die lange Anwendungstradition des Johanniskrauts bei Depressionen. Die Wirkung von Johanniskrautextrakten sei demnach stärker als die von Placebos und den Standard-Antidepressiva sogar ebenbürtig. Das aber bei geringeren Nebenwirkungen. Die Schulmedizin hat also die anti-depressive Wirkung längst erkannt, sieht aber höhere Dosierungen vor, als bei Wildsammlung und selbst erzeugten Zubereitungen erreicht werden könnten. Hoch dosierte Präparate sind apothekenpflichtig und müssen kurmäßig über mehrere Wochen angewendet werden. Vorsicht bei der Einnahme von Johanniskrautprodukten ist bei Aufenthalt in der Sonne angesagt. Die Lichtempfindlichkeit der Haut und der Augen erhöht sich. Meist ist das aber in der kalten, dunklen Jahreszeit ohnehin kein Problem. Nicht nur Kapseln, Tee oder Öl sind erhältlich, Johanniskraut findet sogar in der Füllung von Unterbetten oder als Zutat für Duftpolster Verwendung.

Rezept Johanniskrautöl zur äußeren Anwendung:

Sie brauchen:

- * ein Glas gesammelter Johanniskrautblüten
- * Olivenöl (am besten kontrolliert biologisch)

Das Glas mit den Blüten wird soweit aufgefüllt, dass die Blüten bedeckt sind (sonst besteht Schimmelgefahr). Danach wird das Glas geschlossen und bekommt für etwa vier Wochen

einen sonnigen, warmen Fensterplatz. Das Öl nimmt eine tiefrote Farbe an, wird dann gefiltert und in eine Flasche gefüllt. Danach für Massagen oder Einreibungen verwenden.

Alle erwähnten Heilwirkungen beziehen sich auf Angaben aus der Literatur und haben nur informativen Charakter. Sie stellen keine Behandlungsempfehlung, keinen Ersatz für die Beratung durch Arzt/Ärztin und ApothekerIn dar.

Literatur

BOHNE B., DIETZE P. (2005): Taschenatlas Heilpflanzen. 130 Pflanzenportraits. Stuttgart, Eugen Ulmer.

BÜHRING U. (2011): Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Grundlagen, Therapie, Anwendung. 3., unveränderte Auflage. Stuttgart, Haug Verlag.

FISCHER A., ADLER W., OSWALD K. (2005): Exkursionsflora Österreich, Liechtenstein, Südtirol. Hrsg. Land Oberösterreich, Öö. Landesmuseen, Biologiezentrum. GRÜNWALD J., JÄNIKE C. (2004): Grüne Apotheke. München, Gräfe und Unzer.

LINDE K., BERNER M. M., KRISTON L. (2009): St. John's wort for major depression. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 4. Art. No.: CD000448.

LÜDER R. (2008): Grundkurs Pflanzenbestimmung. Eine Praxisanleitung für Anfänger und Fortgeschrittene. 4. Auflage. Wiebelsheim, Quelle und Meyer.

BUCHTIPPS

BOTANIK

Ruprecht DÜLL, Herfried KUTZELNIGG: **Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder. Die häufigsten mitteleuropäischen Arten im Porträt**

7., korrigierte und erweiterte Aufl., 932 Seiten, 772 Farbfotos, 44 Zeichn., Preis: € 29,95; Wiebelsheim: Quelle & Meyer Verlag, 2011; ISBN 978-3-494-01424-1

Die 7. Auflage dieses bewährten Standardwerkes ist erheblich erweitert worden und umfasst nun die ca. 1.400 häufigsten Pflanzen des gesamten mitteleuropäischen Raumes. Kenntnisse über Systematik, Namen, Vorkommen, Blüten und Früchte werden ebenso vermittelt wie Informationen zu Inhaltsstoffen und Verwendbarkeit der Pflanzen in Küche und Garten.

Brillante Fotos der wichtigsten oder leicht verwechselbaren Arten sowie zahlreiche farbige Abbildungen helfen beim Bestimmen. Die Verwendung von Piktogrammen ermöglicht eine rasche Orientierung. Damit ist dieses Taschenlexikon ein unverzichtbarer Exkursionsbegleiter, der den Benutzer mit dem Pflanzennamen nicht mehr alleine lässt!

(Verlags-Info)

Dietmar AICHELE, Heinz-Werner SCHWEGLER: **Unsere Gräser**

Aktualisierte 12. Aufl., 224 Seiten, 64 Farbfotos, 419 Farb-, 350 SW-Illustrationen, Preis: € 30,80; Stuttgart: Kosmos Verlag, 2011; ISBN 978-3-440-12573-1

Dieses Standardwerk hilft seit über 40 Jahren zuverlässig beim Einstieg in das anspruchsvolle Metier der „Gräserkunde“. Der Klassiker erscheint in der 12. Auflage mit aktualisierter Taxonomie und den neuesten Pflanzennamen. Neben einer umfassenden Einleitung zu grasartigen Pflanzen und deren Nutzung, enthält der Naturführer einen Bestimmungsschlüssel mit Schwarzweiß-Zeichnungen. Farbzeichnungen von Süßgräsern, Sauergräsern und Binsen sowie die Abbildung ähnlicher Arten nebeneinander ermöglichen ein sicheres Bestimmen.

(Verlags-Info)

NATURSCHUTZ

Josef H. REICHHOLF: **Die Zukunft der Arten. Neue ökologische Überraschungen**

2. Aufl., 237 Seiten, 45 Tab., brosch., Preis: € 10,20; München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2011; ISBN 978-3-423-34532-3

Die Natur wandelt sich ständig. Was steckt hinter dieser Dynamik? Welche Rolle spielen die menschlichen Eingriffe in die Umwelt? Welcher Naturschutz ist sinnvoll? Josef H. Reichholf gibt einen Überblick über die gegenwärtige Lage, zeigt Irrtümer und Fehleinschätzungen auf und plädiert für neue Wege im Naturschutz.

(Verlags-Info)



Foto: G. Laister

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [ÖKO.L Zeitschrift für Ökologie, Natur- und Umweltschutz](#)

Jahr/Year: 2013

Band/Volume: [2013_3](#)

Autor(en)/Author(s): Anonymus

Artikel/Article: [Buchtipps. 19](#)