



## Johanniskraut

### **Drogenbezeichnung:**

Herba Hyperici

### **Volkstüml. Namen:**

Hartheu, Hexenkraut, Frauenkraut, Herrgottsblut, Teufelsflucht

### **Stammpflanze:**

*Hypericum perforatum* L.

### **Botan. Pflanzenfamilie:**

Johanniskrautgewächse - Hypericaceae (Guttiferae)

### **Verwend. Pflanzenteile:**

Kraut

### **Herkunftsländer:**

Europa, Asien, Nordafrika

### **Inhaltsstoffe:**

Hypericine, Hyperforin, Gerbstoffe, ätherisches Öl



Pflanze



Droge

### **Anwendung:**

Durchfall, Depressiven Störungen, Nervosität, Schlaflosigkeit

Johanniskrautöl: Einreibung bei Muskelschmerzen, zur Wundbehandlung, bei Brandwunden, Hautkrankheiten, Rheuma, Bandscheibenleiden

### **Zubereitung:**

1 Teelöffel Johanniskraut mit  $\frac{1}{4}$  lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und über 6 Wochen regelmäßig morgens und abends 1-2 Tassen frisch bereitetem Tee trinken.

### **Tipp: Selbstherstellung von Johanniskrautöl:**

Die vorsichtig abgezapften Blüten gibt man in eine Flasche mit breiter Öffnung und gibt die dreifache Menge Olivenöl darüber. Gut verschlossen wird die Flasche für ca. 6-7 Wochen an einen warmen und sonnigen Platz gestellt. Alle 2 - 3 Tage sollte die Flasche vorsichtig geschüttelt werden. Langsam färbt sich das Öl dann rot. Sobald der Mazerationsprozess abgeschlossen ist, gießt man den Inhalt durch ein dünnes Leinentuch und presst die Pflanzen gut aus. Das fertige Johanniskrautöl wird in dunkle Flaschen gefüllt und dunkel aufbewahrt. Seine Heilkraft hält bis zu 2 Jahre an. Johanniskrautöl gegen Schuppen: Öl in die Kopfhaut einmassieren und ca. 20 Minuten einwirken lassen, dann mit einem milden Shampoo ausspülen. Diese Behandlung 2 - 3 mal pro Woche durchführen, bis die Schuppen verschwunden sind.

### **Besondere Warnhinweise:**

Bei hellhäutigen Personen mit bekannter Lichtüberempfindlichkeit kann es nach Einwirkung starker Sonnenstrahlung zu Hautrötungen kommen.