

## Das Johanniskraut



### Volkskundliche Bezeichnungen

Hartheu, Hexenkraut, Blutkraut, Liebfrauenkraut, Johannisblut, Löcherkraut

### Geschichten und Mythen

Im Mittelalter war das Johanniskraut eine hoch geschätzte Pflanze. Es wurde bereits von Paracelsus verehrt und aufgrund seiner wundheilenden und blutreinigenden Eigenschaften als Heilpflanze eingesetzt. Für Paracelsus war das Johanniskraut eine Art Allheilmittel. Er war der Meinung, dass diese Pflanze „dem Menschen von Gott geschenkt“ wurde.

Das Johanniskraut war auch als Pflanze bekannt, die Dämonen und Geister abwehren konnte. So wurde es von Bauern zum Schutz in den Stall gehängt. In den Häusern der Menschen hängte man es ans Fenster, damit böse Geister abgewehrt wurden.

Mit dem Johanniskraut wurden zum Fest der Sommersonnenwende die Altäre geschmückt. Frauen banden sich Kränze aus dem blühenden Kraut, die sie beim Tanz um das Feuer auf ihrem Kopf trugen und die als Zeichen der Verbundenheit mit den Kräften des Lichtes galten.

Die Christen machten aus dem Fest der Sommersonnenwende den Johannistag, der am 24. Juni gefeiert wurde. Auf die frühen Christen geht auch die Sage zurück, dass das rote Öl des Johanniskrautes aus dem Blut von Johannes dem Täufer hervorgegangen ist.

Der Teufel hat wütend auf die Pflanze eingestochen und so ist die löchrige Perforation entstanden, die das Johanniskraut bis heute aufweist.

Somit war auch Johannes der Täufer Namensgeber für unsere wunderbare Pflanze.

### Eigenschaften und Wirkung

antidepressiv  
stimmungsaufhellend  
nervenstärkend und nervenstabilisierend  
schlaffördernd  
harmonisierend  
entspannend  
wundheilend  
schmerzstillend  
entzündungshemmend  
Heilzwecke

Depressionen  
Angstzustände  
Nervöse Erschöpfungszustände  
Nervenschmerzen durch Verletzungen  
Ischias und Hexenschuss

Neuralgien  
Verspannungen  
Muskelkater  
Verbrennungen und Sonnenbrand

Vorkommen

An sehr trockenen und sonnigen Standorten. Bevorzugt an Wegrändern, Böschungen und Waldrändern.

Sammeltipps

Das Kraut wird von Juni bis August gesammelt. Der beste Zeitpunkt zum Sammeln liegt allerdings zwischen der Sommersonnenwende am 21. Juni und dem Johannistag am 24. Juni.

Bevorzugt wird das Kraut auch bei zunehmenden Mond gesammelt, da es bei dieser Mondphase die wertvollsten Inhaltsstoffe besitzt. Gesammelt werden alle oberirdischen Pflanzenteile - Blüten, Blätter und Stängel.

Inhaltsstoffe

Hyperizin – ist der Hauptwirkstoff der Pflanze und verantwortlich für ihre antidepressiven Eigenschaften.

Flavonoide – sorgen im Gehirn dafür, dass ausreichend Serotonin (=Glückshormon) zum Einsatz kommen kann

Hyperforin – besitzt keimtötende Eigenschaften

Gerbstoffe – steigern die Durchblutung des Herzmuskels und verbessern auch seine Kraft  
Das Johanniskraut als Räucherpflanze

Zum Räuchern werden die getrockneten Blüten verwendet.

Allerdings haben die Blüten keinen starken Eigengeruch, wenn sie verräuchert werden. Es ist daher empfehlenswert, sie mit anderen Kräutern und Harzen vermischt zu verräuchern.

Gemeinsam mit Königskerze, Eisenkraut und Rainfarn wurde das Johanniskraut verräuchert, wenn Schutz vor einem nahenden Gewitter notwendig war. Diese Pflanzen können spannungsgeladene Luft wieder entladen und zählen deshalb zu den klassischen „Wetterpflanzen“.

Deswegen wird das Johanniskraut auch verräuchert, wenn Räume nach Streitereien energetisch aufgeladen sind. Besonders gut ist es auch geeignet für Räucherungen von Räumen, die unter starker elektromagnetischer Spannung stehen.

Früher wurden auch Frauen im Kindbett und deren Babys zum Schutz mit Johanniskraut abgeräuchert.

Allgemein schützt das Verräuchern des Johanniskrautes vor Geistern, Unholden, Schadenszauber und andere magischen Gegebenheiten.

Wirkungen des Johanniskrautes beim Räuchern

spannungsabbauend  
klärend  
stimmungsaufhellend

schützend vor dunklen Energien

#### Rezepte zur Heilanwendung Johanniskrautöl

Das rot gefärbte Johanniskrautöl ist wohl das bekannteste Heilmittel aus dem Johanniskraut. Dazu werden an einem sonnigen Tag Johanniskrautblüten gesammelt, die in ein helles, verschließbares Glasgefäß gegeben werden. Die Blüten werden mit hochwertigem Olivenöl übergossen. Alle Teile der Pflanze müssen gut mit Öl bedeckt sein. Das verschlossene Gefäß wird 3-6 Wochen an einen sonnigen Platz gestellt. Es muss allerdings mehrmals aufgeschüttelt werden.

Hat das Öl seine typische rote Farbe angenommen, kann es abgegossen. Am besten wird es dann in dunklen Flaschen an einem kühlen Ort gelagert.

Johanniskrautöl ist ein wundervolles Heilmittel und gehört in jede gute Hausapotheke. Die Herstellung ist ganz einfach. Dazu werden an einem sehr sonnigen Tag (Möglichst auch nachdem es schon einige Tage wirklich heiß und sonnig ist), die noch nicht ganz aufgeblühten Blütenköpfchen gesammelt. Diese werden dann zu zwei Dritteln in ein großes Glas gefüllt und mit einem guten Olivenöl übergossen. Alle Pflanzenteile müssen gut vom Öl bedeckt sein. Dieses Glas wird an einen sonnigen Platz gestellt und 3-6 Wochen lang stehen gelassen, bis das Öl die klassische rote Farbe angenommen hat. Zwischendurch sollte man das Glas mehrmals schütteln, mit dem Öl „reden“ und Heilenergie hinein senden.

#### Verwendung

Zum Einreiben bei Muskelkater, Nerven- und Gelenkbeschwerden. Aber auch bei Sonnenbrand, Magenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, rheumatischen Schmerzen und Krampfadern.

Dieses Öl ist auch sehr gut als Massageöl geeignet, da es sowohl körperliche als auch seelische Verspannungen lösen kann.

#### Johanniskraut Tinktur

Blätter und Blüten werden in eine Flasche gefüllt und mit 45%igem Alkohol aufgeegossen. Die Pflanzenteile müssen vollständig bedeckt sein.

Das verschlossene Glas wird 3 Wochen an einem sonnigen Platz stehen gelassen. Die gewonnene Flüssigkeit wird danach abgeseiht und in dunklen Fläschchen aufbewahrt.

#### Verwendung

Diese Tinktur ist wunderbar zur Nervenstärkung geeignet, bei Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen, aber auch bei Kopfschmerzen und anderen Erschöpfungszuständen.

Dazu werden 3 mal täglich 10 Tropfen in Glas Wasser gegeben und schluckweise getrunken.

An einem sehr sonnigen Tag werden die Blüten des Johanniskrautes gesammelt und in eine Glasschüssel gegeben, die man mehrere Stunden in der Sonne stehen lassen kann.

Die Blüten werden herausgenommen, die Flüssigkeit zur Hälfte in eine Flasche füllen und mit Alkohol (Grappa oder Korn) aufgeegossen, damit die Essenz auch haltbar bleibt.

#### Verwendung

Wie in der Bachblütentherapie werden nur wenige Tropfen dieser Essenz verwendet. Johanniskrautblütenessenz hilft vor allem gegen Ängste und gegen Stress. Besonders bei Ängsten vor Dunkelheit.

Da das Johanniskraut auch eine starke Schutzpflanze ist, hilft diese Essenz auch besonders gut gegen „Schadenszauber“ der modernen Zeit – auch Mobbing genannt.