

Chrischta Ganz

Arzneipflanze des Jahres 2015: Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskraut ist im gemässigten Klima in Europa, in Nordamerika und im westlichen Asien weit verbreitet und bevorzugt trockene Kalkböden in sonnigen Lagen, auf Brachland, an Wiesen- und Waldrändern, an Kahlschlägen sowie an Mauern, an Wegen und in Waldlichtungen bis 1500 Meter über dem Meer.

Hypericum hat ungestielte, gegenständige Blätter von lanzettlich-länglicher Form, gelbe Trugdolden und blüht in der Regel von Juni bis September. Aus dem weitverzweigten Wurzelstock wachsen im Frühling rötliche, kahle, 50–80 cm hohe Stängel, die sich im oberen Teil verzweigen.

Werden ihre Blätter gegen das Licht gehalten, sind die Öldrüsen sichtbar, die wie kleine helle Punkte über das Blatt verteilt sind und fette Öle, Harze und ätherische Öle mit roten Farbpigmenten enthalten. Daher rührt die Bezeichnung «perforatum» (dt. «durchlöchert»). Die Legende erzählt, der Teufel habe in seiner Wut über die Heilkraft der Pflanze ihre Blätter mit seinem Dreizack durchlöchert [1]. Der Ursprung des Gattungsnamens ist unklar. Eine Vermutung ist, dass der Begriff von «hyper eikon» (dt. «über jede Vorstellung, jedes Bild gehend») herrührt, was die grosse Heilkraft der Pflanze ehrt [2]. Ebenso wahrscheinlich ist aber der Bezug zum Titanen Hyperion (dt. «der Obere»), der mit Theia den Sonnengott Helios (dt. «der Leuchtende») gezeugt hat [3].

Johanniskraut gehört zur Familie der Hypericaceae (Hartheugewächse)

und ist weltweit mit 400 verschiedenen *Hypericum*-Arten vertreten. In unseren Breitengraden stehen oft bis zu neun verschiedene Arten nebeneinander. Die typischen Merkmale des echten, arzneilich verwendeten *Hypericum perforatum* sind die wie perforiert aussehenden Blätter, der zweikantige Stängel sowie die Rotfärbung beim Zerreiben der Blüten [3].

Bereits Plinius und Dioskurides erwähnten *Hypericum* als hochgeschätzte Heilpflanze. In den altgermanischen und keltischen Sonnwendritualen spielte Johanniskraut eine wichtige Rolle, denn die Heilpflanze ist eine typische Lichtbringerin [2]. Mit der Christianisierung wurde die Zeit der Sommersonnenwende Johannes dem Täufer geweiht. Der Name Johanniskraut nimmt darauf Bezug: Johanniskraut beginnt ab Johanni (24. Juni) zu blühen (in höheren Lagen einige Wochen später). Die Pflanze weist am Anfang ihrer Blütezeit auch den höchsten Wirkstoffgehalt auf [3].

Signatur der Pflanze

Die Blüten wirken wie viele kleine Laternen am Wegrand (Abb. 1). Das Wesen des Johanniskrauts zeigt Nervenkraft, Stabilität und Lichtassimilation. Licht als essenzielle Quelle von Energie, Vitalität und Leben gilt als Schnittstelle zwischen Körper und Seele. Wer aufgrund seiner Konstitution oder einer schwierigen Lebenssituation nicht aus dieser Quelle schöp-



Abb. 1. Die leuchtend gelben Blüten des Johanniskrauts.

fen kann, profitiert von der höheren Lichtassimilation dank des Johanniskrauts [2, 4].

Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe sind 0,1–0,3% Hypericine (Kraut: 0,1–0,15%; Blüten: 0,2–0,3%), 2–4% Phloroglucinderivat (unter anderem 2–4% Hyperforin), 2–4% Flavonoide (Hyperosid, Rutosid, Kämpferol, Quercetin, Quercitrin, Isoquercitrin), Bioflavonoide, 6–15% Gerbstoffe, wenig Xanthone, 0,05–0,3% ätherische Öle (unter anderem

2-Methyl-3-Butenol) sowie oligomere Procyanidine, Pektin, Cholin und Xanthone [3].

Die auffälligste Substanzgruppe sind die Hypericine (Naphthodianthron-Derivate), die photodynamisch wirken und die Lichtutilisation erhöhen. Die Hopfenbuttersäure (2-Methyl-3-Butenol), die im Hopfen als sedatives Prinzip gilt, ist auch im Johanniskraut vertreten. Die oligomeren Procyanidine haben eine vergleichbar herzstärkende Wirkung wie Weissdorn. Auch gegen Bornaviren, die durch Störung des Serotoninstoffwechsels Depressionen auslösen können, wirkt Johanniskraut viruzid.

Als Gesamtextrakt hemmt Johanniskraut die synaptosomale Wiederaufnahme von Serotonin, Noradrenalin, Dopamin und Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Ausserdem wird die nächtliche Sekretion von Melatonin gesteigert. Interessanterweise ist der Aufbau von Hypericin dem Abbauprodukt des Hämoglobins (Hämatoporphyrin), das eine antidepressive Wirkung hat, ähnlich [3].

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde gilt Johanniskraut als warm im 2.–3. Grad und trocken im 2.–3. Grad [5]. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Johanniskraut als bitter und kühl und mit Bezug zu Leber-, Nieren-, Milz- und Magen-Meridian beschrieben [6].

Anwendungsgebiete

Folgende Anwendungsgebiete nach Kommission E sind zu nennen [3]:

- Innere Anwendung: psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und nervöse Unruhe. Ölige Zubereitung innerlich bei dyspeptischen Beschwerden.
- Äusserliche Anwendungen: Ölige Zubereitungen zur Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, bei Verbrennungen ersten Gra-

des, zur Behandlung und Nachbehandlung von Myalgien.

Innere Anwendung

Hypericum wirkt stimmungsaufhellend, anxiolytisch, mild sedierend sowie leistungs- und herzkraftfördernd.

Typische Indikationen sind psychovegetative Störungen, leichte bis mittelschwere depressive Verstimmungs- und Angstzustände, Winterdepression, nervöse Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen in Zusammenhang mit Depressionen, Wechseljahresbeschwerden, Migräne, Wetterfühligkeit, Bettnässen und Reizblase – ausserdem auch als Tonikum und Energielieferant in der Rekonvaleszenz [3, 7, 8].

Dosierung

Tagesdosierung bei innerlicher Anwendung: 2–4 g Droge oder 0,2–1,0 g Gesamthypericin.

Bei diagnostizierter Depression werden Präparate mit 900 mg Gesamtextrakt pro Tag verwendet, bei leichteren depressiven Verstimmungen sind 300–600 mg Trockenextrakt pro Tag ausreichend [3].

Johanniskraut beginnt in der Regel nach 8 Tagen zu wirken und erreicht die höchste Wirksamkeit nach 2–3 Wochen. Am besten wird Johanniskraut 3–6 Monate lang eingenommen und möglichst nicht im Winter abgesetzt (Lichtmangel).

Homöopathische Anwendung

Die Hauptindikationen für *Hypericum* in der Homöopathie sind Nervenverletzungen, heftige Schmerzen nach Verletzungen, Neuralgien, Stichwunden, Sonnenallergie, aber auch depressive Verstimmungen [9, 10].

Nebenwirkungen

Ein grosser Vorteil der *Hypericum*-Therapie ist die gute Verträglichkeit. Die typischen Nebenwirkungen trizyklischer Antidepressiva wie

Mundtrockenheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelzuckungen, Erregungszustände, Verstopfung sowie negative Beeinflussung des Reaktionsvermögens und der Fahrtüchtigkeit kommen bei einer Medikation von Johanniskraut nicht vor.

Selten tritt bei hellhäutigen Personen nach der innerlichen Einnahme eine Photosensibilisierung auf. Generell wird empfohlen, intensive Sonnenbestrahlung während der Einnahmedauer zu meiden [3, 7, 8].

Gegenanzeigen

Schwere endogene Depression [3].

Wechselwirkungen

Wird weniger als 900 mg Gesamtextrakt verabreicht, sind keine Wechselwirkungen zu beobachten. Bei höheren Dosen sind Wechselwirkungen bei gleichzeitiger Einnahme von Ciclosporin, Digoxin, Indinavir und anderen Proteasehemmern in der Anti-



Abb. 2. Johannisöl ist ein altbewährtes Heilmittel, das auch in der modernen Phytotherapie seinen Platz einnimmt.

HIV-Behandlung, Nefazodon, Amisriptylin, Nortriptylin, Paroxetin, Dertralin und Theophyllin wie auch eine abgeschwächte Wirkung von Antikoagulanzen vom Cumarin-Typ bekannt [3].

Auswirkungen auf orale Kontrazeptiva konnten nach anfänglichem Verdacht ausgeschlossen werden.

Hyperforin-Gehalte über 40 mg/Tag sind bei Herzklappenträgern, frischem Lungenödem, tiefer Venenthrombose, Thrombophilie und Herzwandaneurysmen kontraindiziert [3].

Äusserliche Anwendung

Der Ölauszug ist ein hervorragendes Wundheilmittel, was auf das lipo-

phile Hyperforin zurückgeführt wird. Johannisöl wird bei Schnitt- und Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Verbrennungen ersten Grades, Nervenschmerzen, Hexenschuss, verspannter Muskulatur, Gürtelrose und rheumatischen Beschwerden sowie als wärmende Einreibung oder Ölkompresse zur Schmerzlinderung, zur Vorbeugung und Therapie von Dekubitus, bei frischen und alten Narben, zur Pflege von empfindlicher Haut sowie bei Phantomschmerzen nach Amputationen angewendet [3].

Die Hypericine verleihen dem Öl-mazerat seine typische rote Farbe. Aufgrund der intensiven purpurroten Färbung wird das Johannisöl auch Rotöl genannt (Abb. 2).

Wichtig für den Einsatz in der Wundbehandlung ist die adstringierende (Gerbstoffe) wie auch die antibakterielle, viruzide und antimykotische (Hyperforin) Wirkung. Ursel Bühring schreibt dazu: «Hyperforin ähnelt in gewissen Anteilen bekannten Antibiotika und wirkt vor allem gegen grampositive Bakterien, gegen multi-resistente Staphylokokken und gegen penicillinresistente *Staphylococcus aureus*-Stämme» [3].

Neben- und Wechselwirkungen

Bei der äusserlichen Anwendung sind keine phototoxischen Wirkungen zu befürchten. Trotzdem soll direkte Sonneneinstrahlung kurz nach dem Auftragen vermieden werden.

Literatur

- 1 Raimann C, Ganz C, Garvelmann F, Bertschi-Stahl HD, Fehr-Streule R: Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde. Schiedlberg, Bacopa, 2012.
- 2 Rippe O, Madejsky M: Die Kräuterkunde des Paracelsus. München, AT, 2006.
- 3 Bühring U: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Sonntag, 2005.
- 4 Kalbermatten R: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT, Aarau, 2002.
- 5 Garvelmann F: Pflanzenheilkunde in der Humoralpathologie. Pflaum, München, 2000.
- 6 Tierra M: Westliche Heilkräuter in TCM und Ayurveda. München, Urban & Fischer, 2001.
- 7 Wichtl M: Teedrogen. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1989.
- 8 Schaffner W, Häfelfinger B, Ernst B: Heilpflanzen-Kompendium. Bern, Arboris, 1996.
- 9 Odermatt C, Späni A: Homöopathie. Jona, Gremag, 1996.
- 10 Hehring C, Haehl R: Homöopathischer Hausarzt. Stuttgart, Frohmanns, 1949.