

Der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ hat eine Pflanze ausgewählt, die sowohl traditionell als auch aktuell von großer Bedeutung in der Pflanzenheilkunde ist.



Echtes Johanniskraut
(*Hypericum perforatum*)
ist die Arzneipflanze
des Jahres 2014.

Wer steckt eigentlich hinter ...

Noch vor 15 Jahren galt Johanniskraut als die am besten untersuchte Arzneipflanze, dennoch konnten die Wirkungsmechanismen bislang nicht vollständig geklärt werden. Die intensive Forschung dauert noch an. Die wichtigsten Wirkstoffe sind die rot färbenden Hypericine mit antiviralem Potenzial, die für die stimmungsaufhellende Wirkung genauso zur Diskussion stehen wie das antibakterielle Hyperforin (ein Phloroglucinderivat), Xanthone und entzündungshemmende Flavonoide. Ebenso sind adstringierende Gerbstoffe vom Catechintyp und ätherisches Öl enthalten. Die farbigen Hypericine werden in speziellen Drüsen, den Hypericindrüsen, gespeichert und sind als dunkelgefärbte Punkte gut auf den Blüten-, Kelch- und Laubblättern zu erkennen. Verwendet werden nur die zur Blütezeit geernteten Triebspitzen. Reich an Wirkstoffen sind vor allem die Blütenknospen, die geöffneten Blüten und die noch grünen Kapseln. Der Anteil an Stängeln dagegen sollte möglichst gering sein.

Zahlreiche Wirkungsmechanismen von Johanniskrautextrakten wurden bei innerlicher Anwendung entdeckt: Spezielle Botenstoffe im Nervensystem (Neurotransmitter) bleiben länger und in höherer Zahl verfügbar. Daneben steigern Inhaltsstoffe des Johanniskrautes die nächtliche Ausschüttung von Melatonin, ein aus Serotonin gebildetes Hormon mit schlafanstoßender Wirkung, das an einem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist. Hypericin verbessert zudem die Ausnutzung des Lichtes, also die Lichtempfindlichkeit (Photosensibilität), was zur stimmungsaufhellenden Wirkung beitragen kann.

Das Johanniskrautöl kann sowohl innerlich als auch äußerlich eingesetzt werden. Innerlich bei Verdauungsbeschwerden, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen wie Magen-Darmschleimhaut-Entzündungen; äußerlich zur Behandlung und Nachbehandlung von Schnitt- und Schürfwunden sowie bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, daneben auch Verbrennungen ersten Grades, Sonnenbrand und Muskelschmerzen (Myalgien).

In der Antike wurden verschiedene Johanniskrautarten in der Heilkunde verwendet, vor allem bei Brandwunden, Ischias, Harnwegs- und Menstruationsbeschwerden. Im Mittelalter konzentrierte sich die Anwendung auf *Hypericum perforatum*, das Echte Johanniskraut. Im ältesten erhaltenen Dokument der mittelalterlichen Klostermedizin, dem ‚Lorscher Arzneibuch‘ aus dem letzten Jahrzehnt des 8. Jahrhunderts, wird *Hypericum* erstmals zur Behandlung von „Melancholie“ genannt. ■

Weitere Informationen finden Sie unter www.klostermedizin.de