

Johanniskraut zum Johannistag: Was die Heilpflanze bei Stimmungstiefs leisten kann

*Zum Johannistag am 24. Juni erklärt die Naturakademie, warum *Hypericum perforatum* zu den spannendsten Heilpflanzen Europas zählt – und warum es gerade bei innerlicher Einnahme fachkundig eingesetzt werden sollte.*

Wenn rund um die Sommersonnenwende die gelben Blüten des Echten Johanniskrauts aufgehen, beginnt eine der bekanntesten heimischen Heilpflanzen ihre stärkste Zeit. Die Naturakademie nimmt den Johannistag am 24. Juni zum Anlass, eine Pflanze einzuordnen, die weit mehr ist als ein Sommerbrauch: Johanniskraut ist eine der am besten untersuchten Arzneipflanzen Europas – mit relevanter Wirkung auf Stimmung, Nervensystem und Haut, aber auch mit Wechselwirkungen, die man kennen muss.

Johanniskraut trägt seinen Namen nicht zufällig: Rund um den Johannistag steht *Hypericum perforatum* vielerorts in Blüte. Hält man seine Blätter gegen das Licht, wirken sie wie von feinen Nadeln durchstoßen. Zerreibt man die Blüten oder Knospen, tritt ein tiefroter Farbstoff aus – Hypericin. Diese Kombination aus gelber Sonnenblüte, „perforierten“ Blättern und rotem Pflanzenfarbstoff hat Johanniskraut über Jahrhunderte zu einer der symbolträchtigsten Heilpflanzen Europas gemacht.

Heute ist Johanniskraut nicht nur Teil der Volksmedizin, sondern auch Gegenstand moderner Phytotherapie. Für bestimmte standardisierte Johanniskraut-Extrakte gibt es eine anerkannte medizinische Anwendung bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden. In der Praxis ist das besonders für Menschen interessant, die eine pflanzliche, gut untersuchte Option suchen – allerdings nicht als Selbstversuch, sondern nach ärztlicher oder pharmazeutischer Empfehlung.

*„Johanniskraut ist eine Pflanze, die man ernst nehmen darf – und ernst nehmen muss“, sagt **Dr. Patricia Purker von der Naturakademie**. „Sie zeigt sehr schön, dass traditionelle Heilpflanzen nicht im Gegensatz zur Wissenschaft stehen. Entscheidend ist aber die richtige Einordnung: Bei Stimmungstiefs, depressiven Beschwerden oder Schlafproblemen geht es nicht um irgendeinen Tee aus dem Regal, sondern um die Frage, welche Beschwerden vorliegen, welches Präparat geeignet ist und ob Wechselwirkungen bestehen.“*

Die Wirkung von Johanniskraut wird heute nicht mehr auf einen einzelnen Stoff reduziert. Hypericin, Hyperforin, Flavonoide und weitere Inhaltsstoffe wirken im Gesamtextrakt zusammen. Vereinfacht gesagt beeinflussen bestimmte Johanniskraut-Extrakte Botenstoffe im Nervensystem – darunter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin –, die mit Stimmung, Antrieb und innerer Balance zusammenhängen. Auch Effekte auf Stressregulation und Entzündungsprozesse werden wissenschaftlich diskutiert.

Wichtig ist: Johanniskraut wirkt nicht wie ein akutes Beruhigungs- oder Schlafmittel. Wer heute eine Kapsel einnimmt, schläft nicht automatisch heute Abend besser. Die phytotherapeutische Anwendung zielt auf eine längerfristige Regulation ab; die Einnahme erfolgt üblicherweise über mehrere Wochen. Wenn sich depressive Symptome verschlechtern, länger anhalten oder stark belasten, braucht es ärztliche Abklärung. Bei Suizidgedanken ist sofort professionelle Hilfe notwendig.

Neben der innerlichen Anwendung spielt Johanniskraut auch äußerlich eine Rolle. Johanniskrautöl, traditionell auch Rotöl genannt, wird seit Langem zur Pflege beanspruchter Haut und bei kleineren Hautirritationen verwendet. Volksmedizinisch ist es etwa bei leichten Verbrennungen, kleineren Wunden oder muskulären Beschwerden bekannt. Auch hier gilt: nicht auf offene Wunden, nicht bei unklaren Entzündungen – und behandelte Haut nicht unmittelbar intensiver Sonne aussetzen.

„Das Faszinierende an Johanniskraut ist sein breites Spektrum“, so Purker. „Es verbindet Brauchtum, Botanik, Pharmakologie und moderne Pflanzenheilkunde. Genau deshalb ist es für uns in der Naturakademie so wichtig, nicht nur zu sagen: Diese Pflanze wirkt. Sondern auch zu erklären, wie sie wirkt, wann sie sinnvoll sein kann und wann eine fachkundige Abklärung notwendig ist.“

Der wichtigste Sicherheitsaspekt betrifft die innere Einnahme: Johanniskraut kann die Wirkung anderer Arzneimittel verändern. Das betrifft unter anderem hormonelle Verhütungsmittel, bestimmte Blutgerinnungshemmer, Immunsuppressiva, HIV-Medikamente, Krebsmedikamente, einzelne Herzmedikamente und bestimmte Antidepressiva. Auch eine Kombination mit anderen stimmungswirksamen Präparaten sollte nicht ohne fachliche Beratung erfolgen.

Diese Wechselwirkungen sind kein Grund, Johanniskraut pauschal zu meiden. Sie zeigen vielmehr, dass die Pflanze im Körper tatsächlich pharmakologisch aktiv ist. Die Naturakademie empfiehlt daher: Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, hormonell verhütet, schwanger ist, stillt oder Johanniskraut bei Kindern und Jugendlichen einsetzen möchte, sollte vor einer innerlichen Anwendung ärztlichen oder pharmazeutischen Rat einholen. Für schwere Depressionen, akute Krisen oder unklare psychische Beschwerden ist Johanniskraut keine alleinige Selbstbehandlung.

Johanniskraut auf einen Blick

- **Pflanze:** Echtes Johanniskraut, *Hypericum perforatum*
- **Saison:** Blüte rund um den Johannistag am 24. Juni
- **Typische Merkmale:** gelbe Blüten, zweikantiger Stängel, durchscheinende Öldrüsen in den Blättern, roter Farbstoff beim Zerreiben der Blüten
- **Phytotherapeutisch relevant:** standardisierte Extrakte bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden nach fachlicher Empfehlung
- **Traditionell verwendet:** bei nervöser Unruhe, vorübergehender mentaler Erschöpfung, Einschlafproblemen im Zusammenhang mit Unruhe sowie äußerlich als Johanniskrautöl
- **Nicht geeignet als:** Sofort-Schlafmittel, Ersatz für notwendige ärztliche Behandlung oder unkontrollierte Kombination mit Medikamenten
- **Wichtigster Check vor Einnahme:** Medikamente, hormonelle Verhütung, Schwangerschaft, Stillzeit, Alter und Schwere der Beschwerden abklären

natur & akademie

Über die Naturakademie

Die Naturakademie hat es sich unter dem Motto „Du bist Natur – happy durch Naturwissen“ zur Aufgabe gemacht, faszinierendes Naturwissen wieder Mainstream zu machen. Mit der online Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagog:in, Memberships, Kursen, Wanderungen und Büchern lehrt die Naturakademie, die Allgegenwart der Natur für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Gegründet von der Wissenschaftlerin Dr. scient. med. Patricia Purker, vor 13 Jahren (2013), verbindet die Naturakademie wissenschaftlich fundierte Inhalte mit praxisnahen Anwendungen - für eine neue, inspirierende Verbindung von Mensch & Natur.

Pressekontakt:

Naturakademie Villa Natura GmbH

Mag. Lisa Reisenhofer

Head of Growth

lisa.reisenhofer@naturakademie.com

www.naturakademie.com