Ressort: Gesundheit

Johanniskraut - auf dem Prüfstand

Johanniskraut als Stimmungsaufheller?

Leverkusen, 21.01.2018, 13:30 Uhr

GDN - Volkstümlich wird das Johanniskraut auch Herrgottsblut genannt. Es ist die Pflanze, die um den Johannistag, 24. Juni, blüht. Gemeint ist das echte Johanniskraut, Hypericum peforatum. Was hat es auf sich mit dem Stimmungsaufheller?

Schauen Sie sich diese Pflanze einmal genauer an: Sie sehen kleine Löcher in den Laubblättern. Das sind die Öldrüsen, die in den Blättern der Pflanze löchrig wirken. Es sind schwarze Drüsen, die punktiert durchscheinen. In diesen sogenannten Gewebslücken konzentriert sich das ätherische Öl. Die Blüte ähnelt einem Windrad. Aber Achtung: Die Pflanzenteile sind leicht giftig durch den roten Farbstoff Hypericin. Hypericin wird heute als Arzneistoff verwendet und findet sich hauptsächlich in Antidepressiva wider. Als Nebenwirkungen dieses Arzneistoffes treten häufig fototoxische Reaktionen auf. Zusammen mit Sonnenlicht kann die Haut sensibel reagieren. Dazu gehören Juckreiz, Rötungen oder Schuppenbildung.

Sie finden das echte Johanniskraut der Gattung Hypericum nicht nur in Europa, sondern auch in Nordafrika und Westasien. Sie brauchen sich aber gar nicht so weit von zu Hause wegbewegen. Denn das Kraut können Sie auch direkt vor Ihrer Haustüre finden, in Gebüschsäumen, an Waldesrändern, in Böschungen und Wegen wächst und gedeiht diese Pflanze. Um die echte Pflanze von den Pionierpflanzen zu unterscheiden, schauen Sie sich genauer um. Das echte Kraut wächst vorwiegend in Gruppen. Leider sind diese nicht so häufig zu finden. Möchten Sie selbst eine Pflanze in Ihrem Garten? Sie mag keinen stark sauren Boden, sondern trocken bis mäßig warm und stickstoffarm.

Die Schulmedizin und die Naturheilkunde wenden dieses Kraut nicht nur bei Depressionen an, sondern auch bei Angstzuständen, Nervosität, Schlafstörungen und Wechseljahresbeschwerden. Zudem hat es antibiotische, wundheilende und sogar entzündungshemmende Eigenschaften. Als zum Beispiel Tinktur, Tee, Dragee oder Extrakt können Sie das "Rotöl" in der Apotheke kaufen. Rotöl wird es deshalb genannt, weil es sich bei einem Ölauszug rot färbt. Beispielsweise können Sie das Öl innerlich anwenden, um auch bei Verdauungsbeschwerden Hilfe zu bekommen. Äußerlich hilft es gut auf der Haut aufgetragen bei Ekzemen, Muskel- und Gelenkschmerzen und bei kleineren Wunden. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten oder von Ihrem Hausarzt.

Wenn Sie sich für das Kraut entscheiden, haben Sie etwas Geduld. Die Wirkung des Arzneistoffes tritt erst nach etwa zwei bis drei Wochen oder sogar nocht später ein, wenn Sie eine stimmungsaufhellende Wirkung wünschen. Dafür können Sie auf einen nachhaltigen Effekt hoffen, und die Psyche wird langfristig stabilisiert. Denken Sie dabei immer an die fototoxische Wirkung. Meiden Sie als hellhäutiger Mensch das direkte Sonnenlicht. Schwangere und stillende Mütter sollten laut den Experten auf die Einnahme dieser Pflanze in jeglicher Darreichungsform verzichten. Ebenso kann sich Johanniskraut mit anderen Medikamenten nicht vertragen. Vor der Einnahme sollten Sie immer den Arzt oder Apotheker fragen.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-100954/johanniskraut-auf-dem-pruefstand.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
United Press Association, Inc.
3651 Lindell Road, Suite D168
Las Vegas, NV 89103, USA
(702) 943.0321 Local
(702) 943.0233 Facsimile
info@unitedpressassociation.org
info@gna24.com
www.gna24.com