



SONNENBERG-APOTHEKE

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Familie:	Hypericaceae
Inhaltsstoffe:	Flavonoide (Hyperosid, Rutin) Naphthodianthrone Phloroglucinderivate (Anthrochinonen, Hyperforin)

Geschichte:

Johannes dem Täufer, welcher am 24. Juni geboren wurde, haben die christlichen Völker eine Pflanze geweiht - das Johanniskraut. Man glaubte, daß es wegen seinen strahlenförmigen Blütenstände besonders mit den Kräften des Himmels verbunden sei.

Entstanden ist die Bezeichnung Johanniskraut möglicherweise zuerst im gälisch-keltischen Kulturraum und ist erst im Rahmen der Christianisierung nach Mitteleuropa gebracht worden. Der rote Saft, der beim Zerdrücken der Blüten austritt, symbolisiert das Blut des Märtyrers Johannes, der für seinen Glauben auf Wunsch Salomes geköpft wurde.

Unter den Namen Teufelsfuchtel, Teufelsflucht, Hexenkraut, Teufelsbanner, Jageteufel und Hartheu war das Johanniskraut im Mittelalter besser bekannt. Ihm wurden starke Zauber- und teufelabwehrende Kräfte zugeschrieben.

Die hellen Punkte, die man im Gegenlicht auf den gelben Blättern sieht, erwecken den Eindruck, als sei die Pflanze durchlöchert. Der Sage nach sollen diese Löcher vom Teufel stammen. Er war erbost über die Macht, die dieses Kraut über böse Geister und über ihn selbst besaß. Deshalb zerstückte er die Blätter mit Nadeln.

Beschreibung

Das Johanniskraut kann 50-100 cm hoch werden. Es besitzt fünfzählige, gelbe Blüten, aus welchen beim Zerreiben Saft austritt, dessen Farbe von dem enthaltenen Hypericin stammt. Die Blätter sind deutlich durchscheinend punktiert. Es handelt sich hierbei um die Exkretbehälter, welche das Öl enthalten.

Die gelbgrünen, runden Stengelstücke sind hohl und weisen oft zwei einander gegenüberliegende Längsleisten auf.

Johanniskraut wächst in Europa, Nordafrika und Westasien. Für die pharmazeutische Verwendung werden speziell angebaute Pflanzen verwendet.

Die Arzneidroge besteht aus den getrockneten, kurz vor oder während der Blütezeit geernteten oberirdischen Teilen der Pflanze. Die Erntezeit dauert von Ende Juli bis September.

Anwendung

Bei leichten Formen von Depressionen (z.B. im Klimakterium), bei nervöser Erschöpfung, nervöser Unruhe oder Gereiztheit wird Johanniskraut angewendet. Es führt zur Stabilisierung und erhöhter Widerstandskraft des Nervensystems.

Erste Anzeichen für die Notwendigkeit einer Behandlung mit Johanniskraut können sein:

- wenn die Doppelbelastung durch Familie und Beruf zu Überforderung führt
- wenn man sich nur noch müde fühlt
- wenn Probleme am Arbeitsplatz die Freude am Beruf nehmen
- wenn man sich vom Lebenspartner unverstanden fühlt
- bei wachsendem Leistungsdruck im Beruf
- auch Magen- u. Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme, schlechter Schlaf können mögliche Symptome sein, mit denen der Körper auf seelische Belastungen reagiert

Was kann man außer der medikamentösen Therapie noch tun?

- autogenes Training
- Yoga
- spazieren, Rad fahren (baut Spannungen ab)

Dosierung

Die tägliche Dosierung sollte bei 2-4g Hypericum-Droge liegen. Dies entspricht 425 -850 mg Johanniskraut-Extrakt. Je nach Wirkstärke des jeweiligen Präparates müssen daher 1-3 Tabletten pro Tag eingenommen werden. Johanniskrautpräparate sollten über eine Dauer von 4 Wochen eingenommen werden. Bleiben die Krankheitssymptome trotz vorschriftsmäßiger Anwendung bestehen oder verstärken sich gar, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Neben- u. Wechselwirkungen

Selten treten gastrointestinale Beschwerden, Müdigkeit oder Unruhe auf. Besonders bei hellhäutigen Menschen kann es zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht (Photosensibilisierung) kommen. Intensive Sonnenbäder sollten daher gemieden werden.

Johanniskrautpräparate können zu einer Wirkungsabschwächung von folgenden Arzneistoffen führen:

- Phenprocumon (Arzneistoff zur Hemmung der Blutgerinnung)
- Ciclosporin (Immunsuppressivum zur Verhinderung von Transplantatabstoßung)
- Digoxin (Mittel gegen Herzschwäche)
- Indinavir (Behandlung von HIV-Infektionen)
- Theophyllin (Asthmamittel)
- trizykl. Antidepressiva (z.B. Amitriptylin)

Johanniskrautpräparate sollten nicht in Kombination mit einem der o.g. Arzneistoffe gleichzeitig eingenommen werden.

Phytopharmaka wie Johanniskraut sollten 5 Tage vor Operationen zur Vermeidung möglicher Wechselwirkungen abgesetzt werden.

Darreichung

Kapseln, Dragees, Filmtabletten, Tee



Sonnenberg-Apotheke Chemnitz

Fürstenstraße 55, 09130 Chemnitz

Tel. 0371 4021 211, Fax: 0371 4021 222

<http://www.sonnenberg-apotheke.de>, Email: Mitarbeiter@Sonnenberg-Apotheke.de