



## Heilpflanzenporträt: Johanniskraut

**W**eltweit gibt es rund 400 bekannte Arten des gelb blühenden Johanniskrautes. In Mitteleuropa kommen nur zehn Arten vor. Die meisten sind im asiatischen Raum heimisch. Bei uns ist das heilkräftige Tüpfeljohanniskraut (*Hypericum perforatum*) am häufigsten. Es wächst an sehr sonnigen, meist etwas kargen Stellen.

Wenn man die Blätter gegen das Licht hält, wirken sie vielfach durchlöchert. Es sind die zahlreichen Öldrüsen, die das Blatt perforiert erscheinen lassen. Die Stängel werden von zwei Korkleisten begleitet, dadurch entsteht ein ellipsenförmiger Stängelquerschnitt, der einem Schwert ähnelt. Die gelben Blütenblätter färben sich beim Zerreiben rot wie Blut. Dieser rote Farbstoff färbt auch das Johanniskrautöl, das man deswegen auch als Rotöl bezeichnet.

### Johanniskraut in der Heiltradition

Als alte Heil- und Zauberpflanze, mit engem Bezug zur Sommersonnenwende, war sie im Gebrauch unserer Vorfahren so fest etabliert, dass sie bei der Christianisierung einer besonderen Bekehrung und Umtaufe unterworfen wurde. Der Tag der Sommersonnenwende wurde durch den Johannistag ausgetauscht, der am 24. Juni begangen wird. Johannes ist der um ein halbes Jahr ältere Vorläufer und Verwandte von Christus. Er wurde als Märtyrer mit dem Schwert enthauptet. Aus dem vergossenen Blut soll

diese Pflanze entstanden sein. Die druidische Schutzpflanze gegen Verwundung, Vergiftung und Verhexung blieb der christianisierten Gesellschaft erhalten, zum Nutzen von Menschen und Tieren.

### Darauf kann man vertrauen

Heute ist Johanniskraut nur noch wegen seiner antidepressiven Wirkung bekannt. Dabei leistet es so viel mehr: Verschiedene Inhaltsstoffe wirken auf Bakterien abtötend und behindern die Ausbreitung von Viren. Die Gerbstoffe haben adstringierende (zusammenziehende) Wirkung. Mikroskopisch kleine Oberflächenstrukturen des Körpergewebes werden dadurch verdichtet. So finden Entzündungserreger weniger Angriffsfläche, und Wunden heilen schneller. Das Johanniskraut hat, so meine Erfahrungen, bei allen Tieren eine gute immunstimulierende Wirkung.

Das Johanniskraut enthält ätherische Öle, Hyperforin, Hypericin und Pseudohypericin, Flavonoide, Rutin und Gerbstoffe und weitere Verbindungen. Man hat über 700 verschiedenen Verbindungen im Johanniskraut nachgewiesen.

Das Johanniskraut beeinflusst den Nervenstoffwechsel im Gehirn und wirkt stimmungsaufhellend. Botenstoffe im Gehirnstoffwechsel werden nachweislich beeinflusst, und die innere „Aufnahme oder Ausnutzung des Sonnenlichts“ erhöht. Es

Johanniskraut – gut zur Pflege der Schleimhäute im Kropf-, Magen- und Darmbereich

FOTO: FLICKR.DE

gibt davon zahlreiche, sehr konzentrierte Präparate auf dem Markt. Heute sind die meisten apothekenpflichtig, da diese Extrakte mit anderen Medikamenten in Wechselwirkung treten können.

Probleme mit der Lichtempfindlichkeit sind bei Rindern und Pferden bekannt geworden, nachdem die Tiere größere Flächen mit Johanniskraut abgeweidet hatten; besonders an unpigmentierten Stellen kam es dann zu Sonnenbrand. Diese Fälle traten vor allem in Amerika auf, wo das Johanniskraut, das von Europa dorthin kam, kaum Konkurrenz fand und sich an manchen Stellen invasionsartig ausgebreitet hat, so wie es hier beispielsweise die Kanadische Goldrute tut.

Mit einer angemessen geringen Zufütterung oder der Gabe als Tee sind solche Probleme nicht zu befürchten, weder bei uns Menschen, noch bei Tauben oder anderem Geflügel. Gleichzeitig muss auch erwähnt werden, dass Johanniskrautöl ein wunderbares Mittel bei Hautverbrennungen und bei Sonnenbrand ist. Jeder muss für sich selbst abwägen, ob er den jahrhundertalten Erfahrungen Mitteleuropas vertraut, oder den Untersuchungen, die sich auf die Ökosysteme Nordamerikas beschränken.

### Johanniskraut in Voliere und Schlag

Johanniskraut unterstützt die Schilddrüse bei Unterfunktion. Es ist eine gute Hilfe für Tiere, die Seealgen oder Jodpräparate nicht annehmen wollen.

Wichtig für alle Züchter ist die bakterizide und virostatistische Wirkung, z. B. bei Herpeserkrankungen, aber auch die gegen Trichomonaden. Sehr bewährt hat sich die Kombination von Johanniskraut mit Ringelblume und Spitzwegerich, also das bewährte Kropfmix-Rezept nach Töllner, unterstützt durch Knoblauch und Zwiebel, als natürliche antibiotische Ergänzungen.

Johanniskraut wird im Handel angeboten als Kraut, als Tee oder in Kräutermischungen zum Verfüttern und das Johanniskrautöl, meist in Kapselform.

Man sollte als Züchter auf die Immunstimulanz durch Johanniskraut nicht verzichten und dieses hervorragende Mittel zur Pflege der Schleimhäute im Kropf-, Magen- und Darmbereich, aber auch bei Wunden und offenen Stellen, einsetzen.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, [beratung@pernaturam.eu](mailto:beratung@pernaturam.eu), Internet: [www.pernaturam.eu](http://www.pernaturam.eu). MANFRED HESSEL