Johanniskraut

hypericum perforatum

Tüpfel-Hartheu, Jageteufel, Teufelsflucht, Hartenaue, Hexenkraut, Elfenblut, Teufelsbanner, Christi Kreuzblut

Kategorie

Kräuter, Johanniskrautgewächse (Hypericaceae)

Beschreibung



hypericum perforatum

Das Echte Johanniskraut (Hypericum perforatum), auch Echt-Johanniskraut, Gewöhnliches Johanniskraut, Durchlöchertes Johanniskraut, Tüpfel-Johanniskraut oder Tüpfel-Hartheu, meist kurz Johanniskraut oder Johanneskraut, genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Johanniskräuter (Hypericum) innerhalb der Familie der Hypericaceae (früher Hartheugewächse). Es findet Anwendung als Heilpflanze, vor allem als mildes Antidepressivum.Volkstümlich wird das Echte Johanniskraut (lateinisch hypericum, früher auch ypericon und Hypericon) auch als Herrgottsblut bezeichnet. Der Name bezieht sich auf Johannes den Täufer, da die Pflanze um den Johannistag (24. Juni) herum blüht. Auch die lateinische Bezeichnung Flores sancti Johannis, der englische Name St John’s wort und der spanische Name hierba de San Juan beziehen sich auf Johannes den Täufer. Der Name Durchlöchertes Johanniskraut (und auch die lateinische Bezeichnung Hypericum perforatum) bezieht sich auf die dicht mit durchscheinenden Öldrüsen besetzte Blattspreite.

Das Echte Johanniskraut ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 15 bis 100 Zentimetern erreicht. Sie bildet stark verzweigte Wurzelkriechsprosse und eine spindelförmige, bis zu 50 Zentimeter tief reichende Wurzel. Der aufrechte Stängel ist durchgehend zweikantig und innen markig ausgefüllt (nicht hohl). Dadurch unterscheidet sich das Echte Johanniskraut von anderen Johanniskrautarten. Im oberen Bereich des Stängels ist das Echte Johanniskraut buschig verzweigt.

Die Blütezeit reicht von Juni bis August.

Echtes Johanniskraut kann leicht mit dem giftigen Jakobskreuzkraut verwechselt werden. Eine weitere Verwechslungsmöglichkeit besteht mit dem harmlosen Wiesenpippau.

Herkunft

Das Echte Johanniskraut ist die in Europa am weitesten verbreitete Art der Gattung Hypericum. Es ist von Europa bis China, im westlichen Nordafrika in Marokko, Algerien und Tunesien sowie im südwestlichen Sudan heimisch. Das Echte Johanniskraut ist u. a. in weiten Teilen Nordamerikas, Teilen Südamerikas sowie in Australien, Japan und Korea ein Neophyt.

Es wächst verbreitet in Gebüschsäumen, an Waldrändern, Wegen und Böschungen, in Magerwiesen und -rasen, in Ginster- und Heidekrautheiden, in Brachen und Waldverlichtungen oder auf Bahnschotter als Pionierpflanze.

Aroma

Der Geschmack der Heilpflanze Johanniskraut ist an sich sehr bitter, als Tee schmeckt es sehr viel milder. In der Küche kommt Johanniskraut eher selten zum Einsatz und findet gelegentlich

© 2026 coquina.de

Verwendung in Marinaden für Gerichte mit Fisch.

Verwendung

Aufgrund der Verwendung als Heilpflanze wird das Echte Johanniskraut landwirtschaftlich angebaut. Gleichzeitig gilt es im übrigen landwirtschaftlichen Anbau als »Unkraut« und Weideunkraut.

Für die Produktion verschiedener Präparate auf Johanniskrautbasis werden Kultursorten des Johanniskrauts unter Feldbedingungen angebaut.

Die Kultur erfolgt über zwei bis drei Jahre, geerntet wird ein bis zweimal jährlich. Dabei werden die Knospen, Blüten und Zweigspitzen zur Blütezeit geerntet. Für Frischware wird das Kraut von Hand oder mit einer Pflückmaschine geerntet. Zur Trocknung vorgesehenes Gut wird mit Spezialmaschinen oder umgebauten herkömmlichen Erntemaschinen (Mähdrescher, Feldhäcksler) eingebracht. Den Pflanzen wird unmittelbar nach der Ernte bei 40 bis 60 °C auf Satz-, Horden- oder Bandtrocknern das Wasser bis auf 10 % Restfeuchte entzogen.

Volksmedizinisch wird Johanniskraut als Tee und Tinktur auch bei Menstruationsbeschwerden und pubertätsbedingten Verstimmungen verwendet.

Das Johanniskrautöl (»Rotöl, Johannisöl«, früher auch Sant Johans öl; Oleum Hyperici) wird als Einreibemittel bei Hexenschuss, Gicht, Rheuma, zur Schmerzlinderung nach Verrenkungen und Verstauchungen, zur Wundheilung (Johanniskraut wirkt entzündungshemmend), bei Blutergüssen und Gürtelrose verwendet, kann aber auch innerlich angewandt werden. Auch sollen Sonnenbrand und Verbrennungen gelindert werden. Das Johanniskrautöl gilt als nicht reizendes, »kaltes Öl«. Man gewinnt es, indem man Johanniskrautblüten zwei Monate lang in kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl einlegt, gelegentlich kräftig schüttelt und in der Sonne stehen lässt. Diesen Vorgang nennt man Mazeration.

Mit einem Ansatzschnaps aus Blüten und Kraut werden Einschlafstörungen und innere Unruhe behandelt.

Einkauf / Aufbewahrung

Johanniskraut Tee ist in der Apotheke, Reformhäusern, Drogerien oder online erhältlich. Darreichungsform können dabei Kapseln, Pillen, Tabletten, Tropfen oder auch Öl sein. Dabei kann sich der Wirkstoffgehalt der Präparate aus Apotheken deutlich von den schwächeren Pulver-Produkten oder Teemischungen in Drogerien unterscheiden.

Getrocknetes Johanniskraut beziehungsweise Johanniskraut Tee sollte trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden.

Vorbereitung

Es wird eher davon abgeraten Johanniskraut selbst zu ernten und zu trocknet, da es so teilweise zu Überdosierungen kommen kann.

Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe des Johanniskrauts sind ätherisches Öl, Hypericin, Flavonoide und Gerbstoffe. In der Volksmedizin hat sich das Johanniskraut sei Jahrhunderten bewährt. Hebammen nutzten die Heilpflanze bei Gebärmutterblutungen, Hämorrhoiden und schlecht heilenden Wunden. Während die Pflanze nach Hildegard von Bingen nur als Futtermittel für Tiere tauge, war sie vermutlich Paracelsus' Lieblingspflanze. Er wusste bereits um ihre stimmungsaufhellenden Kräfte, die heute pharmazeutisch bestätigt sind. In der Phytotherapie wird das Hypericum bei stechenden Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Depressionen, Schlafstörungen und leichten Verbrennungen eingesetzt. Allerdings kann die Haut durch den Wirkstoff Hypericin auf Sonnenlicht allergisch reagieren.

Echtes Johanniskraut ist eines der in Europa am häufigsten als Beruhigungsmittel und Antidepressivum eingesetzten Phytopharmaka. Die Wirksamkeit ist besser belegt als bei anderen pflanzlichen Präparaten mit vergleichbarem Anwendungsgebiet, wie etwa Lavendelöl und Passionsblumenextrakt, wenn es auch Kritik an der Methodik und Aussagekraft der Studien gibt. Im Allgemeinen sind weniger Nebenwirkungen zu erwarten als bei synthetischen Standard-Antidepressiva.

Johanniskraut-Arzneimittel sind im Allgemeinen gut verträglich, unerwünschte Nebenwirkungen sind gering oder treten selten auf. In Einzelfällen wird von manischen Episoden berichtet, die von

Johanniskraut induziert wurden. Außerdem kann Johanniskraut geringe Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Erregung und Müdigkeit und eine phototoxische Reaktion der Haut (Sonnenbrandneigung) hervorrufen, da Hypericin die Empfindlichkeit gegenüber UV-Licht erhöht (Photosensibilitätsreaktion). In hoher Dosierung wirkt es u. U. stark phototoxisch. Die Phototoxizität wird jedoch erst bei einer Überdosierung um die 20-fache der empfohlenen Tagesdosis von 900 bis 1500 mg erwartet. Hellhäutige Menschen, die Johanniskraut regelmäßig einnehmen und sich in Solarien oder auf Urlaubsreisen bräunen wollen, sollten ein Absetzen des Johanniskrautpräparates 14 Tage vor der ersten Licht- bzw. Sonneneinstrahlung in Erwägung ziehen. Bei bekannter Lichtempfindlichkeit ist Johanniskraut zu meiden. Selten kann es zu allergischen Hautreaktionen kommen.
Beim Einsatz in Schwangerschaft und Stillzeit ist Vorsicht geboten. Johanniskraut wurde in der Volksmedizin als Abtreibungsmittel genutzt.

Geschichte

Der Legende nach trägt das Johanniskraut eine so starke Kraft in sich, dass es alle dunklen Mächte zu bekämpfen vermag. Vor lauter Wut darüber hat der Teufel der Sage nach höchstpersönlich seine Blätter mit Nadeln durchstoßen, und deshalb ist bis heute jedes Blatt gelöchert. Aus botanischer Sicht handelt es sich bei den »Löchern« um Öldrüsen, die man als kleine Punkte auf den Blättern des Heilkrauts sieht.

Mythologie

Zum Johannisfest (24. Juni) schmückten sich die Mädchen mit Kränzen aus Johanniskraut und tanzten um das Feuer. Zum Abschluss der Nacht wurden die Kränze auf die Dächer geworfen, um bis zum nächsten Jahr das Haus vor Feuer und Blitz zu schützen.
Der rote Saft der Heilpflanze symbolisiert das Blut des enthaupteten Täufers Johannes oder auch das Blut Christi. Deshalb kann man in der christlichen Malerei das Johanniskraut oft abgebildet sehen.

© 2026 coquina.de