



© Cbaile19 - CC0 - <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

15208

Johanniskraut

Johanniskraut

© www.saflax.de

Hypericum perforatum

Johanniskraut wurde seit der Antike als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden und zyklische Verstimmungen eingesetzt. Im 16. Jahrhundert beschrieb Paracelsus die Heilpflanze als Kraut gegen „dollmachende Geister“ und heute zählt Johanniskraut zu den am häufigsten verordneten leichten Antidepressiva. Die 50 bis 100 cm hohe Pflanze wurzelt bis zu einem halben Meter in die Erde hinein und trägt länglich ovales, mit Öldrüsen besetztes Laub. Die Blätter haben eine durchscheinende Punktkierung, die durch im Blattgewebe vorhandene Ölzellen verursacht wird. Die ab der Sommersonnenwende im Juni bis September austreibenden Blüten stehen in rispenähnlichen Blütenständen und haben 5 goldgelbe, freie Kronenblätter. Zerreibt man die Blüten oder Knospen zwischen den Fingern, färben sich diese rot. Wirkende Kräfte: Verantwortlich für die Wirkung ist vor allem der Inhaltsstoff Hyperforin. Tinktur: Johanniskraut in eine Flasche füllen und mit Doppelkorn bedecken. 14 Tage ruhen lassen. Maximal drei Mal täglich einen Teelöffel einnehmen. Öl: Füllen Sie

Naturstandort: Johanniskraut ist in Europa, Westasien und Nordafrika in tiefen bis mittleren Höhenlagen beheimatet.

Anzucht: Johanniskraut ist ein Frost- und Lichtkeimer. Im Freiland säen Sie daher am besten im späten Oktober oder ab Februar aus. Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Um die Keimfähigkeit der Samen zu erhöhen, sollten sie sie zunächst für sechs Wochen in den normalen Kühlschrankbereich legen (stratifizieren) und anschließend über Nacht in raumwarmem Wasser vorquellen lassen. Streuen Sie die Samen dann auf feuchtes Anzuchtsubstrat und bedecken Sie sie nur ganz wenig mit dem Substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass.

Standort: Johanniskraut mag magere, humose Böden in sonniger Lage.

Pflege: Die Knospen, Blüten und Zweigspitzen der dekorativen Staudenpflanze ernten Sie am besten zur Blütezeit und trocknen sie legen sie dann im Schatten zum trocknen aus.

Im Winter: Johanniskraut überwintert mit weitverzweigtem Wurzelstock, der im Frühling wieder austreibt. Ein besonderer Schutz ist nicht notwendig.