



Die Heilwirkung des Johanniskraut



Der Name Johanniskraut rührt daher, dass die Pflanze zu Johanni bzw. Mittsommer, in Vollblüte steht. Es ist unsere schönste Sonnenpflanze, ganz durchdrungen von der warmen lichten Kraft der Sonne. Auch die Verbindung zwischen Johanniskraut und Licht spielte schon damals eine wichtige Rolle. Die lichtsensibilisierende Wirkung des Johanniskrautes wurde zuerst bei Weidetieren beobachtet, die größere Mengen Johanniskraut gefressen hatten, denn sie bekamen weiße Flecken und Entzündungen auf dem Fell, die sogenannte Lichtkrankheit. Daher Vorsicht, das Hypericin im Johanniskraut macht gegen Sonneneinstrahlung empfindlich. Man darf es nicht vor Sonnenbädern einnehmen oder einreiben. Dafür wirkt es nach zu viel Sonne auch bei Sonnenbrand lindernd.

Das in der Kräuterheilkunde verwendete Johanniskraut oder „Hypericum perforatum“ ist in Europa und Westasien heimisch.

Die Blätter der auch als Tüpfel-Johanniskraut bekannten Pflanze wirken perforiert, sind aber tatsächlich mit vielen durchsichtigen Öldrüsen versehen. Johanniskraut wächst an Wald- oder Wegrändern, auf Böschungen, Mager- und Trockenrasen sowie Heiden. Verschiedene Arzneifirmen bauen die Pflanze im eigenen Garten an.

Dieses Kraut vertreibt alles Dunkle und Böse das sich als Krankheit im Menschen festgesetzt hat. Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter. Das beschrieb bereits Paracelsus im Mittelalter und heutzutage wird dieses Wissen von der Schulmedizin bestätigt.

Anwendungsmöglichkeiten

Nervenmittel:

Als gutes Seelenkraut beruhigt es die Nerven, und hilft bei Nervenverletzungen. Die hierfür verantwortlichen Wirkstoffe sind hauptsächlich Hyperforin und Hypericin.

Depressions-Mittel

Als Träger von Licht und Wärme wird es traditionell als alkoholischer Extrakt auch eingetrocknet als Tablette, spagyrisches Präparat oder Blütenpulver, bei depressiven Verstimmungen, Angstzuständen oder nervöser Unruhe eingesetzt. Vor allem die Wirkung gegen leichte und mittelschwere Depressionen ist bekannt. Das Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend und ausgleichend und motivationsfördernd. Man kann sich selbst mit 45% Alkohol aus den Blüten und oberen Blättchen eine Essenz zubereiten.

Schon im Mittelalter wurde das Johanniskraut gegen Melancholie verwendet, was aber in Vergessenheit geriet, bis die Schulmedizin in den 1970er Jahren die antidepressive Wirkung in medizinischen Studien bewies. Seitdem ist Johanniskraut das wichtigste pflanzliche Antidepressivum.

Wundheilmittel

Auch als Wundheilmittel wird das rote Johanniskraut-Öl gerne verwendet. Die Kombination seiner ätherischen Öle, Gerbstoffe und Flavonoide hemmt Entzündungen, heilt Wunden und lindert Schmerzen.

Herstellung einer bes. wirksamen Wundessenz: je 1 Teil Johanniskrautblüten, Beinwell Blüten mit oberen Blättern, Frauenmantel kurz vor der Blüte, Gänseblümchen, Gundermann, Ringelblume, roter Sonnenhut, Salbeiblüten und Schafgarbenblüten mit 45%igem Alkohol übergießen, drei Wochen täglich etwas umschütteln, dann absieben. Diese Essenz ist mehrere Jahre haltbar. Bei Bedarf wird davon ein kleiner Teil mit 5 bis 10 Teilen Wasser verdünnt, auf Gaze gegeben und damit die Wunde gesäubert und/oder als Kompresse aufgelegt; diese Kompresse muss 2 x tägl. gewechselt werden. Falls einer oder auch mehrere Bestandteile nicht dabei sind, ist es kein besonderer Nachteil.

Wie stelle ich das Rotöl (Johanniskraut-Öl) selbst her?



Man sammelt die Blüten und bedeckt sie mit Olivenöl. Dieses Öl lässt man 6 Wochen am Fenster stehen. Nach dieser Zeit verfärbt sich das Öl rot. So wird das sogenannte Rotöl gewonnen. Wenn man die Blüten zerdrückt, werden die Finger rötlich.

Das rot gefärbte Öl, besitzt eine entzündungs-hemmende und antimikrobielle Wirkung. Diese Wirkung hilft bei Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen und bei leichten Verbrennungen. Außerdem wirkt es antibiotisch und schmerzstillend. Rotöl wird als Einreibemittel z.B. bei Hexenschuss, Gicht, Rheuma oder nach Verrenkungen und Verstauchungen angewendet. Es hilft gegen Ischias und rheumatische Schmerzen.



Zudem bestätigt die Forschung, dass ein chemischer Bestandteil des Johanniskrauts Bakterien und Pilze tötet.

Johanniskraut als Bestandteil für einen Morgentee: Johanniskrautblüten, Ringelblumen, Melisse kurz vor der Blüte, Rotklee Blüte, Löwenzahnblüte, Schafgarbenblüte, Gänsefingerkraut Blatt und Blüte, Frauenmantel Blütenstände mit Blättern, Kamille, Spitzwegerich, Lindenblüten, Schlüsselblume, Salbei Blüte und Blätter, Hollerblüten; alle einzeln trocknen dann mischen; für ½ bis 1 Liter Tee ist die Menge welche zwischen 3 Fingern gefasst wird zum aufbrühen richtig.

Bei Nierenleiden als Tee Johanniskraut zusammen mit Schafgarbe, Schachtelhalm, Berberitzensamen.

Bei Blasenschwäche als Tee Johanniskraut zusammen mit Schafgarbe, Knöterich, Blutwurz, Odermenning.

Bei zittrigen Gliedern alter Menschen empfehle ich von der Tinktur 3 x tgl. 10 Tr. in Wasser; dazu Vitamin B Komplex auch als Injektion.

Johanniskraut in der Homöopathie und Bachblüten

In der Homöopathie oder in der Bachblütentherapie gilt Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) als "Die Blüte der inneren Sicherheit". Sie wird verwendet bei nagender Ungewissheit, Zukunftsängsten, Unsicherheit, Schüchternheit, Angst vor dem Unbekannten, Irritierbarkeit und mangelnder Selbstsicherheit.

Sagen um das Johanniskraut

Um dieses Kraut ranken sich viele Sagen.

Im Mittelalter verwendete man das Johanniskraut, um den „Teufel“ zu vertreiben. Der Sage nach stammen die kleinen Löcher im Blatt des Johanniskrauts vom Teufel, der aus Bosheit über die Macht, die dieses Kraut über böse Geister und über ihn selbst besaß, die Blätter mit Nadeln zerstoichen haben soll.

Im Mittelalter war es eine besondere von Paracelsus geschätzte Pflanze.

Johanniskraut wurde von Bauern in den Stall gehängt, um das Vieh vor Dämonen zu beschützen.

In den Häusern hängte man es ans Fensterkreuz, um böse Geister abzuwehren.

Sein Name "Teufelsflucht" leitet sich von dieser Anwendung ab, denn sogar der Teufel soll angeblich vor dem Johanniskraut flüchten. Mit einem Kranz aus Johanniskraut, der auf das Dach geworfen wurde, wurde früher das Haus vor Blitzschlag geschützt. Zur Vertreibung eines Gewitters wurde etwas Johanniskraut auf den Herd gestreut oder im Ofen verbrannt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- 12.6. Samstag u. Sonntag, Seminar **Der Pfad zur Seele durch Heilen**, mit **Dr. K. Parvathi Kumar, Indien**
– 13.6. Benvenut-Stengele Haus, Schulstrasse 4, 88699 Frickingen – Altheim
Die Arbeiten von Dr. Parvathi Kumar, die er ehrenamtlich ausübt, gilt der geistigen Synthese zwischen Ost und West.
Er sagt: „**Heilen ist ein Prozess, der den freien Fluss der Seelenenergie in alle Schichten des Körpers ermöglicht. Wenn wir als Seele tätig sind, geschieht Heilung.**“
Als Gründer und Leiter vieler Wohltätigkeitsorganisationen im Bereich Erziehung, Gesundheit und Kultur zeigt er auf, wie Spiritualität im Alltag praktisch gelebt werden kann.
Seminargebühr für das **1,5-tägige Seminar 35,- €**, Einzahlung unter Markgraf, Spk Salem-Heiligenberg, Konto: 1002038709, BLZ: 69051725, Kennwort „**Heilen**“.
Anmeldung unter 0049-(0)7554 – 9899991, E-Mail: ganga-ma@web.de
- 12. Samstag u. Sonntag 10 – 17 Uhr **Heilkräuter** verarbeiten mit Dr. Wilhelm Höfer
– 13.6. Nahrungsergänzungsmittel vor der Haustür
Herstellung von Tinktur, Essenz, Salbe und Shampoo
Kräuterwanderung, Sammeln und Information über Wirkung und Anwendung der Frühlingspflanzen
Jeder kann seine Produkte mit nach Hause nehmen
Praxis Dr. Höfer Überlingen-Bamberg € 180,-€.
Anmeldung erbeten 07551-915151