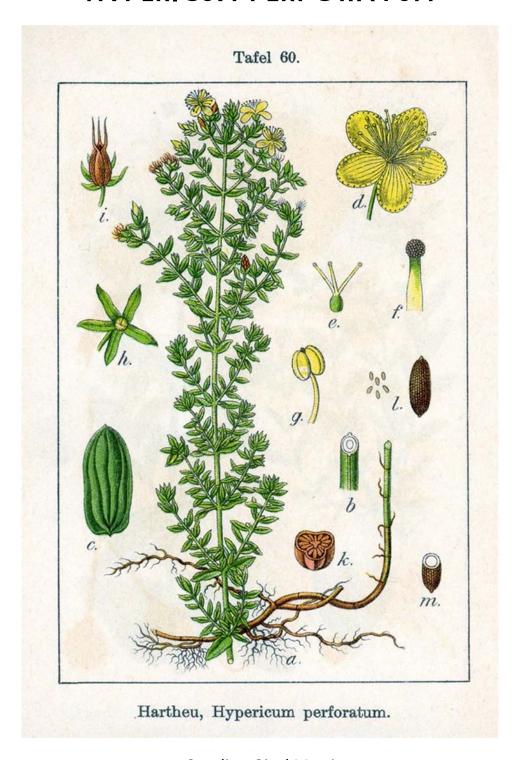


HYPERICUM PERFORATUM



Carolina Gisel Matti



STECKBRIEF

Name Hypericum perforatum / Johanniskraut
Familie Hypericaceae / Johanniskrautgewächse

Das auffallende Johanniskraut heisst unter anderem "Hartheu", weil ihre Stängel derb und hart sind. Die Namen Johannis- und Sonnwendkraut beziehen sich auf die Blütezeit.



<u>Verwendete Droge</u> Hyperici herba / Johanniskraut, verwendet werden die getrockneten blühenden Trieb-

spitzen mit Blüten, Blättern und Stängeln.

<u>Inhaltsstoffe</u> Hypericine (Naphthodianthrone), Hyperforin (Phloroglucinderivat), Flavonoide und

Biflavone.

<u>Wirkungen</u> Antidepressiv, beruhigend.

Indikationen Bei gedrückter Stimmung, Stimmungslabilität, innerer Unruhe, Ängstlichkeit, Span-

nungszuständen und damit einhergehenden Ein- und Durchschlafstörungen. Zur Be-

handlung leichter und mittelgradiger depressiver Episoden.

Kontraindikationen Überempfindlichkeit, Lichtüberempfindlichkeit und in Kombination mit einigen CYP-

Substraten.

<u>Unerwünschte Wirkungen</u> Kopfschmerzen, Schwitzen, Schwäche, Schwindel und Verdauungsstörungen. Eine

Photosensibilisierung kann auftreten, gilt jedoch als selten.

<u>Interaktionen</u> Interaktionen sind beispielsweise mit Immunsuppressiva, HIV-Medikamenten, einigen

Zytostatika und Vitamin-K-Antagonisten, Digoxin, Methadon und hormonalen Kontra-

zeptiva möglich.

<u>Zubereitung und Dosierung</u> **Zubereitungen**:

geschnittenes Johanniskraut als Tee

• Trockenextrakte in Kapseln und Tabletten

alkoholische Auszüge in Tropfen und anderen flüssigen Zubereitungen

Frischpflanzenpresssaft als Saft

• Hypericum perforatum homöopathische Urtinktur in flüssigen Zubereitungen

Dosierung:

Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage

<u>Teeaufguss:</u> Mit einer Teezubereitung von Johanniskraut wird die wirksame Dosis zur Behandlung von Depressionen nicht erreicht, deshalb ist bei diesem Anwendungsgebiet vom Trinken eines Johanniskrauttees abzuraten und Fertigpräparaten mit einem definierten Wirkstoffgehalt (quantifizierter Extrakt) den Vorzug zu geben.

Bei den Anwendungsgebieten der "traditionellen Anwendung" kann auch Johanniskrauttee getrunken werden. 2 bis 4 g fein geschnittenes Johanniskraut wird mit 150 ml siedendem Wasser versetzt übergossen und nach 5 bis 10 Min. abgeseiht. Einzeldosis 2 bis 4 g Johanniskraut, Tagesdosis: 6 bis 12 g.



BOTANIK

Verwechslungsgefahr besteht mit verwandten Species H. hirsutum, H. maculatum, H. montanum und H. tetrapterum.

<u>Vorkommen</u> Es ist in ganz Europa und Westasien, auf den Kanarischen Inseln und in Nordafrika

heimisch und gilt in den anderen Erdteilen als eingeschleppt und eingebürgert. Johanniskraut wächst verbreitet an Weg und Feldrändern, an Zäunen, auf Magerwiesen

und in Gebüschen.

<u>Statur</u> Ca. 60 cm hoch. <u>Stängel</u> Hart & ästig.

<u>Blüten</u> Zahlreichen gelbe Blüten die in traubig zusammengesetzten Trugdolden am oberen

Ende der Stängel. In der Mitte der Blüte ragen zahlreiche, lange Staubblätter heraus. Die Blütenblätter sind wie die Blätter drüsig punktiert, wobei die drüsigen Ölbehälter der Blüten durch das darin enthaltene dunkelrote Hypericin schwarz erscheinen.

Wenn man die frischen Blüten zerreibt, färbt es die Finger rot

Blütezeit Ende Juni bis in den Spätsommer.

Geschichte

Der Gattungsname Hypericum leitet sich ab von gr. ,hyper' (= auf) und ,ereikon' (sinngemäss: auf der Heide wachsend). Dafür gibt es verschiedene Deutungen wie "unter Heidekräutern wachsende Sippe" oder "den Heidekräutern ähnliche Sippe". Das Arte-pitheton perforatum dagegen ist eindeutig und bezieht sich auf die durchscheinende Punktierung der Blätter, abgeleitet von lat. ,perforatus' (= durchbohrt, durchlöchert), was auch im deutschen Namen "Tüpfel-" zum Ausdruck kommt. Besonders auffallend ist die drüsige Punktierung, wenn man die Blätter gegen das Licht betrachtet. Durch die drüsige Punktierung unterscheidet sich das Tüpfel-Johanniskraut von anderen Hypericum-Arten. "Johanniskraut" heisst die Pflanze, weil sie zur Sommersonnwende, also zu "Johanni" (24. Juni) zu blühen beginnt. Bekannt ist sie auch als "Tüpfel-Hartheu", was deutlich macht, dass ihre "harten" Stängel nur wenig brauchbares Heu ergibt.