

## Tüpfel-Johanniskraut – *Hypericum perforatum* L.

### Ein Mittel gegen den Teufel, ...

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit setzte man Johanniskraut als **Psychotherapeutikum** und zur Dämonenabwehr ein. Unter volkstümlichen Namen wie Teufelsfuchtel, Teufelsflucht, Hexenkraut, Teufelsbanner, Jageteufel und Hartheu wurden ihm **starke zauber- und teufelabwehrende Kräfte** zugeschrieben. Die hellen Punkte, die man sieht, wenn man die grünen Blätter gegen das Licht hält – es handelt sich um Sekretbehälter, die eine helle Flüssigkeit aus ätherischem Öl und Harz enthalten – erwecken den Eindruck als sei die Pflanze durchlöchert.



Der Sage nach sollen diese Löcher vom Teufel stammen, der – erbost über die Macht, die das Kraut über böse Geister und über ihn besaß – die Blätter mit Nadeln zerstochen habe.

Früher diente Johanniskraut auch als Geständnistränk für Gefolterte, denen der Tod auf dem Scheiterhaufen drohte und denen vorher der vermeintliche Teufel oder der böse Geist ausgetrieben werden sollte. Wahrscheinlich stellte man aber auch psychisch Kranke, die damals als vom Teufel besessen galten, durch diese Pflanzenauszüge ruhig und befreite sie aus ihrer depressiven Stimmung.

**Nur das Tüpfel-Johanniskraut besitzt Heilkräfte.** Es ist eine etwa 60 cm hohe Staude, besitzt fünfzählige, gelbe Blüten und unterscheidet sich von anderen Johanniskräutern in folgenden Merkmalen:

- Der Stängel hat nur 2 Kanten,
- die Blätter sind mit punktförmigen 'Löchern' übersät und
- aus den Blütenknospen tritt blutroter Saft aus, der die Haut blaurot färbt.

### ... – und als Rotöl ...

Der Name Johanniskraut leitet sich vom Blühbeginn um „Johanni“ (24. Juni) ab. Vom Johannistag an können Sie das Johanniskraut sammeln und Ihr eigenes **Rotöl** herstellen:

- saubere, durchsichtige Flasche mit zerquetschtem Kraut füllen, dessen Blüten gerade aufgegangen sind,
- gutes kaltgepresstes Pflanzenöl aufgießen, so daß alles bedeckt ist,
- in die Sonne stellen und jeden Tag einmal kräftig schütteln,
- abfiltrieren (durch Baumwolltuch in Trichter) und in dunkle Flaschen füllen,
- kühl und dunkel (aber nicht im Kühlschrank) aufbewahren,

Um die Wirkstoffkonzentration zu erhöhen, kann man den 1. Ansatz 2-3 Wochen in der Sonne stehen lassen, durchsieben und noch einmal mit frischem Kraut ansetzen. Nach weiteren 3-4 Wochen ist das Öl blutrot gefärbt und wird erneut abgeseibt.

Dieses Rezept eignet sich auch zur Herstellung anderer Kräuteröle:

### ... gegen Schmerzen sowie depressive Verstimmungen!

Bei Nerven- und anderen Schmerzen wirkt Rotöl hervorragend als Massageöl. Innerlich hilft es gegen leichte Depressionen, Angst und nervöse Verstimmungen, wie in neuen Untersuchungen nachgewiesen wurde.

Dazu nimmt man vor den Mahlzeiten je 1 TL Rotöl ein und spült gegen den öligen Geschmack mit heißem Wasser nach. Eine Kur sollte 6 Wochen dauern. Auch ein Tee ist hilfreich. Da Johanniskraut photosensibilisierend wirkt, sollte man während der Anwendungszeit zu viel Sonnenlicht meiden.