DINOS Pizza Taxi
0571 / 50 928 444
www.mein-dinos.com
DAS BRINGT'S!

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Stimmungsaufhellendes Johanniskraut

Die dunkle Jahreszeit beginnt, aber wir hoffen auf einen goldenen Oktober mit viel Sonne und bunten, herbstlichen Farben. Das Tageslicht schwindet immer früher, vielleicht gibt es Nebel, trübe Tage oder Regen, den die Natur so dringend braucht. Nun ist es an der Zeit, sich damit zu befassen, wie wir gut durch den Winter kommen, nicht nur gesundheitlich, sondern auch emotional.

Foto: Alexandra Franke

Es gibt ein wundervolles Kraut, das unsere Stimmung – jenseits von Schokolade ;) – im Wesentlichen verbessern könnte. Es handelt sich um das sonnengelb blühende Johanniskraut. Was für eine wunderschöne Pflanze! Ich habe es in diesem Jahr außerordentlich häufig gesehen. Liegt es vielleicht daran, dass in der Landwirtschaft immer mehr Blühstreifen angebaut werden? Ich meine, zu beobachten, dass die Straßenränder inzwischen eine ganz andere Blumen- und Kräutervielfalt aufweisen.

Aber zurück zum Johanniskraut: Hypericum perforatum ist der lateinische Name dieser Pflanze. Lateinische Bezeichnungen wurden übrigens deshalb verliehen, weil die Pflanzen in unterschiedlichen Gegenden und Ländern ganz unterschiedliche Namen besitzen. So kann das Johanniskraut auch Hartheu, Johannisblut, Blutkraut, Löcherkraut, Sonnenwendkraut und sogar Jägerteufel genannt werden. Auch der Name „Hexenkraut" befindet sich in der Verwendung, dabei gibt es tatsächlich ein Hexenkraut, das wiederum völlig anders aussieht. Um nun zweifelsfrei Pflanzen zuordnen zu können, sind diese lateinischen Namen international demnach unerlässlich.

Man findet das hübsche Johanniskraut, das übrigens die Lieblingspflanze von Paracelsus war, und es gehörte ebenso zu einer der 12 wichtigsten Pflanzen von Kneipp, inzwischen immer häufiger an Wegrändern, Brachflächen oder in lichten Waldstücken. Es kann bis zu einem Meter hoch werden, wir dürfen es nur nicht mit dem giftigen Jakobskreuzkraut verwechseln, das eine ähnliche Wuchshöhe erreicht. Allerdings trägt dieses viele, kleine, margeritenähnliche Blüten in komplettem Gelb. Die Blüten und auch die Blätter sind somit zwar grundlegend unterschiedlich, aber man lässt sich allzu leicht von einer „gelben Staude am Wegesrand" beeindrucken und könnte denken, dass es sich um Johanniskraut handelt.

Auffällig finde ich die fünf länglich-ovalen Kronblätter des Johanniskrauts, gelegentlich mit kleinen schwarzen Punkten am Rand, zudem die goldgelben Staubblätter, die sich aus dem Blüteninneren in die Höhe strecken. Zerreibt man eine Blüte, tritt der purpurrote Saft namens Hypericin aus. Diese Eigenschaft verlieh dem Johanniskraut seinen Namen: Der Sage nach zeigt die Pflanze ihre Abscheu gegenüber dem Mord an Johannes, dem Täufer. Wenn man ein ovalförmiges, grünes Blatt gegen die Sonne hält, sieht man die Öldrüsen, es wirkt somit durchlöchert, daher auch der Name „perforatum". Auch dies gilt als Erkennungsmerkmal des Johanniskrauts.

Die Hauptanwendung dieser Pflanze liegt in ihrer Wirkung als Antidepressivum, denn sie wirkt stimmungsaufhellend, zudem entzündungshemmend. Sie ist auch in Kapselform erhältlich, allerdings sollte man darauf achten, dass der Extrakt natürlich aus der Pflanze entzogen wird und nicht aus synthetisch-chemischen Prozessen stammt. Somit kann sie bei depressiven oder seelischen Verstimmungszuständen, Angst und nervöser Unruhe eingesetzt werden. Allerdings wirkt der Wirkstoff Hypericin auch photosensibilisierend, was bedeutet, dass er lichtempfindlich macht und man vorsichtiger bei Sonnenbestrahlung sein soll, was im Herbst, Winter und Vorfrühling wohl vernachlässigbar sein dürfte. Das frische Kraut kann dazu einfach mit kochendem Wasser zu einem Tee überbrüht werden. Außerdem lassen sich die Triebspitzen trefflich trocknen: als kleine Sträußchen gebündelt oder im Schatten für etwa vier Tage breit ausgelegt und anschließend kleingeschnitten in dunklen Gläsern verwahrt. So kann man in der dunklen Jahreshälfte von dieser Droge als Tee partizipieren. Das Wort „Droge" kommt übrigens von dem mittelniederländischen Wort „droog" und bedeutet u. a. „getrocknete, pflanzliche Stoffe".

Aus dem Johanniskraut lässt sich ganz einfach sogenanntes Rotöl herstellen. Hierbei quetscht man die frischen Blüten ein wenig an und füllt sie in ein durchsichtiges Glas, gibt Olivenöl mit hinein, bis alle Teile bedeckt sind. Sonnig stellen und täglich schütteln, daraufhin färbt sich das Öl nach und nach über etwa sechs Wochen ins Rötliche. Dieses Rotöl dient äußerlich zum Einreiben gegen rissige Haut, bei Ekzemen und Hautirritationen, unterstützt die Wundheilung und die zur Linderung von Juckreiz, hilft sogar bei der Beruhigungvon Muskel- und Gelenkschmerzen. Innerlich angewendet hilft es bei den erwähnten Verstimmungen, aber auch bei Magen- und Verdauungsbeschwerden.

Allerdings kann es bei Einnahme von Johanniskrautpräparaten zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen – bzw. es erfolgt ein beschleunigter Abbau der Arzneien – und folglich zu einer resultierenden, verringerten Wirkung. So sollten vor der Einnahme entsprechend bei Ärzten oder in Apotheken dahingehend Informationen eingeholt werden. Problematisch sind demnach Blutverdünner, Herzmedikamente, Immunsuppressiva, die Pille und Antidepressiva.

Kommt gut durch den bunten Herbst. =)

Herzlichst,
Brinja

BRINJA WEIGLEIN

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer