



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\* ca. 30 Minuten vor dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Johanniskraut

*Hypericum perforatum*

## Familie

Das Johanniskraut ist bekannt für seine gelblich leuchtenden Blüten und gehört zur Familie der Hartheugewächse (*Hypericaceae*).

## Beheimatet

Das Echte Johanniskraut kommt eigentlich aus Nordafrika, Europa und aus Zentralasien. Dadurch, dass es sehr anspruchlos bezüglich des Klimas und den Böden ist, hat es sich mittlerweile beinahe weltweit verbreitet.

## Verwendete Pflanzenteile

Das Kraut und die Blüten werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Zu den Inhaltsstoffen zählen Hypericine (diese sind für die rötliche Farbe des Extraktes der Pflanze verantwortlich), Hyperforine und Flavonoide. Weiters stecken im Johanniskraut noch ätherische Öle und Gerbstoffe.

## Anwendung

Schon seit der Antike ist das Johanniskraut eine sehr geschätzte Pflanze und wird häufig zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Heute ist das Johanniskraut eines der am besten erforschten Pflanzen und wird vor allem für dessen stimmungsaufhellende Wirkung sehr geschätzt. Im Jahre 1970 wurde der antidepressive Effekt schulmedizinisch bewiesen, obwohl es schon im Mittelalter bei Melancholie zum Einsatz kam. Durch das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe entfaltet das Kraut seine positiven Eigenschaften auf das Gemüt. So soll die Zusammenarbeit von den Flavonoiden und den Hypericinen Depressionen entgegenwirken. Die im Kraut enthaltenen Hyperforine sind auch wichtig für die antidepressive, antibakterielle und antiinflammatorische Wirkung des Johanniskraut. Leuten, die unter leichten bis mittelschweren Depressionen leiden, wird gerne die Einnahme von Johanniskraut empfohlen, da es als pflanzliches Antidepressivum bekannt ist. Auch wenn man mit innerer Unruhe, nervösen Zuständen und Schlaflosigkeit zu kämpfen hat, könnte das Johanniskraut geeignet sein. Grund dafür sind die ätherischen Öle, die beruhigend und wohltuend wirken sollen.