

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 6

Artikel: Johanniskraut, Hypericum perforatum
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969261>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lungenentzündung. Dies könnte vermieden werden, wenn wir uns keinem kalten Luftzug aussetzen, solange wir durchnässt sind. Wir werden also, sobald wir unsere Haut völlig abgetrocknet haben, unsere Wäsche wechseln, um jegliche Erkältung zu vermeiden.

Wandern, ein billiges Heilmittel

Das Wandern kommt uns wirklich billiger zu stehen als teure Anwendungen. Es fördert unsere Gesundheit auf natürliche Weise, indem es uns die notwendige Bewegung, Atmung, Sauerstoffaufnahme und andere Vorteile bietet. Künstliches Schwitzen durch entsprechende Kuranwendungen ist nicht jedem zuträglich. Regt aber unser Wandern unsere sämtlichen Körperfunktionen richtig an, dann wird uns auch das Schwitzen bekömmlich sein, vor allem, wenn wir die erwähnten Vorsichtsmassnahmen nicht übersehen. Das Wandern verschafft uns auch gesunden Appetit, wir werden mit unserer Verdau-

ung keine Mühe haben, werden auch nicht das Bedürfnis haben, uns an allerlei ungesunden Genüssen zu überessen, denn wir lenken unsere ganze Lebensweise durch die erfreulich belebende Verbindung mit der Natur auf gesunde Bahnen. Was wir mit Massagen mühsam bewerkstelligen, verschafft uns das Auf und Ab über Berg und Tal. Allerdings kann man auch das Wandern mit vorteilhaften Kuren verbinden, nur sollte man dabei beachten, dass man nie übertreibt. Wenn unser Körper zu müde oder ausgemergelt ist, sollten wir ihm nicht zuviel auf einmal zumuten. Auch an das Wandern müssen wir uns durch ein vernünftiges Programm erst gewöhnen, wenn wir es nicht ohnedies schon in unserem Lebenspensum aufgenommen haben. Die Millionen Zellen im Körper vieler abgehetzter Menschen wären dankbar, wenn sie die heilwirkenden Vorzüge des Wanderns wenigstens in den Ferien vollauf auswerten könnten.

Johanniskraut, *Hypericum perforatum*

Bereits Ende Juni treffen wir auf dem Lande den Strassenrändern entlang, auf trockenen Wiesen und im Ried das gelbblühende Johanniskraut an. Halten wir seine Blättchen gegen die Sonne, dann entdecken wir darin viele kleine Löchlein, die ihm die Bezeichnung *perforatum* eingetragen haben. Auf den Blütenblättchen und den halb geöffneten Knospen können wir dunkelrote bis fast schwarze Punkte wahrnehmen und diese enthalten den Hauptwirkstoff, das Hypericin. Zerdrücken wir die Blüten, dann bleibt dieses Hypericin als roter Farbstoff an unseren Fingern kleben. Wenn wir vier bis sechs Wochen später in die Alpen gehen, dann werden wir dort auf ungefähr 1200–1800 m Höhe die alpine Form des Johanniskrautes antreffen. Diese ist etwas niedriger als die Tieflandpflanze, von der sie sich auch dadurch unterscheidet, dass sich ihr Blütenstengel nicht verzweigt. An seinem Kopfe befindet sich ein Grüppchen von sechs bis acht Blüten, während die Tieflandform durch die erwähnte Ver-

zweigung ungefähr drei- bis fünfmal so viel Blüten aufweist. Ein weiterer Vorteil der alpinen Pflanze ist ihr grösserer Gehalt an Wirkstoffen. Pflückt man lediglich die Blüten und Knospen, dann bekommt man rotviolette Hände davon. Die Farbe dringt so fest ein, dass man sie kaum mit Wasser, ja nicht einmal mit Seife ohne weiteres wegbringen kann. Dies ist besonders dann der Fall, wenn man stundenlang pflückt, und dann eben kann man beobachten, dass die alpinen Blüten die Finger dunkler färben als jene vom Tiefland.

Wenn wir Johanniskrautblüten und -knospen quetschen und in Öl legen, dann löst sich der Farbstoff im Öl und färbt dieses rot wie frisches Blut. Damit sich der rote Farbstoff ausgiebig löst, sich also voll entfalten kann, müssen wir die Blüten in weissen Weithalsgläsern im Öl ansetzen und ans Licht, aber nicht etwa an die Sonne stellen, denn in dunkeln Gefässen kann sich die schöne rote Farbe nicht entwickeln, sondern wird nur bräunlich an-

statt rot. Bekanntlich ist das Johannisöl ein altes Volksheilmittel, das man äusserlich gegen Brandwunden anwendet, während man es bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhäute innerlich einnimmt.

Wir können die gequetschten Blüten jedoch auch in Alkohol ansetzen. Die auf diese Weise erhaltene Johanniskrauttinktur wird ebenfalls schön rot, da sich das Hypericin sowohl im Öl wie auch im Alkohol löst. Nehmen wir nun diese Tinktur innerlich ein, dann wirkt das Hyperikum auf das Gefässsystem und ist gegen Krampfadern, Hämorrhoiden, Embolien und Thrombosen eine grosse Hilfe. Es scheint, dass das Hyperikum mit seiner photodynamischen Eigenschaft auf Blutgerinnsel und verstopfte Kapillargefässe eine ganz besondere Wirkung ausübt.

Wenn man Hyperikum einnimmt, dann ist man lichtempfindlich, wird rascher braun, bekommt aber auch schneller einen Sonnenbrand. Neuerdings hat man auch festgestellt, dass Hyperikum günstig auf die Nerven einzuwirken vermag, und zwar

vor allem bei Zuständen von Niedergeschlagenheit, was ja sehr zu begrüssen ist. Da Hypericin bei Kreislaufstörungen vorzüglich wirkt, bildet Hyperikum auch ein Hauptbestandteil des Hyperisans, das bei Zehntausenden von Frauen zu einem unentbehrlichen Hausmittel geworden ist. Es leistet besonders gute Dienste während der Schwangerschaft, da es die Venen günstig beeinflusst, und erleichtert aus eben diesem Grunde auch die Geburt. Natürlich wirkt Hyperisan auch nach der Geburt ausgezeichnet, da es die Nachwehen in gleichem Sinne auszuheilen vermag. Landwirte, die bei ihren Frauen die günstige Wirkung dieses Mittels beobachten konnten, haben es auch schon bei ihren Tieren im gleichen Falle mit gutem Erfolg angewandt. Statt für uns Menschen Tierversuche vorzunehmen, ist die umgekehrte Folge weit angebrachter, denn was uns Menschen bekömmlich ist, nützt in der Regel auch den Tieren. Da diese aber selbst gegen mancherlei Giftpflanzen gefeit sind, erweisen sie sich nicht ohne weiteres als günstige Mittelprüfer für den Menschen.

Gebundenheit zwischen Mutter und Kind

In Asien oder bei den Indianern mutet es uns immer erwärmend an, wenn wir einer Mutter mit ihrem Kleinkind begegnen. Da gibt es keine Kinderwagen, in den die Mutter ihren unbeholfenen Säugling einbetten würde, denn sie trägt ihn, eng mit sich verbunden, auf ihrem Rücken. Auch das Kleinkind, das bereits gehen kann, geniesst immer noch das Vorrecht, gut eingepackt auf Mutters Rücken herumgetragen zu werden. Je nach den Umständen ist es oft auch die ältere Schwester, die dann und wann diese Pflicht übernimmt. Wenn wir unsere Kinder tragen, geschieht das meist auf unseren Armen, und wir ermüden dabei viel rascher als jene Mütter, die gewohnt sind, das Kind vorsorglich in ein Wolltuch eingepackt auf dem Rücken mitzunehmen. Es handelt sich um ein ansprechendes Bild, dem wir auf diese Weise begegnen können, und ich unter-

halte mich jeweils gerne mit einer solch mütterlichen Frau, wenn viele von ihnen darob auch verlegen werden mögen, denn es ist nicht üblich, dass Fremde sie ansprechen. Oft schläft das Kind dabei selig auf dem Rücken seiner Mutter, und immer wieder überlege ich mir bei solch einem Anblick inniger Verbundenheit die Frage, ob dadurch nicht eine starke seelische Bindung zwischen Mutter und Kind entstehen kann? Der Ausdruck inniger Geborgenheit, der sowohl aus dem Gesichtchen des kleinen Schläfers spricht und aus den dunklen Äuglein des wachen Kindes hervorgeht, ist so auffallend, dass man an der günstigen Wirkung nicht zweifeln kann. In der Regel blickt das Kind den seltsamen Fremden forschend oder staunend an, fühlt sich dabei aber auf dem Rücken seiner Mutter völlig sicher. Unwillkürlich erinnern mich solcherlei Be-