

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Johanniskraut : Hypericum perforatum  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553053>

### **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:** 25.12.2025

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



## Johanniskraut – *Hypericum perforatum*

Jahrzehntelang haben wir das alpine Johanniskraut im Alpsteingebiet gesammelt. Dort, in etwa 1200 bis 1500 m Höhe wächst die kräftigste, alpine Form des Johanniskrauts. Wenn man die schönen gelben Blüten und vor allem die Knospen auf dem Fingernagel zerdrückt, dann kommt eine kräftige, rote Farbe heraus, und in diesem Farbstoff ist sehr wahrscheinlich der ganze, vielseitige Wirkungseffekt enthalten. Es gibt nicht viele Heilpflanzen, die sich in einem so grossen Anwendungsgebiet wirklich bewährt haben wie Johanniskraut. Auch Paracelsus schrieb ja aus reicher Erfahrung: «Es ist nicht möglich, eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern zu finden.»

### Das Ansetzen der Blüten

Für die Wundbehandlung nehmen wir in erster Linie in Watte getränkte Johanniskrauttinktur. Wenn es sich um Brandwunden handelt, wird das rote Johannisöl aufgelegt. Die Tinktur wird in mittelgrädigem Alkohol angesetzt. Dann löst sich der rote Farbstoff auf. Er ist sowohl alkohol- als auch öllöslich. Das Öl wird hergestellt, indem man die Blüten und Knospen zerkleinert und in einem naturbelassenen, kaltgeschlagenen Öl ansetzt (Sonnenblumen- oder Mohnöl). Dieser Ansatz wird in einem weissen, lichtdurchlässigen und weithalsigen Glas aufbewahrt, aber nicht an die Sonne gestellt. Fälschlicherweise hat man das früher getan. Durch das Erhitzen und Abkühlen wurde das Öl rascher ranzig und der ganze Ansatz nicht mehr verwendbar. Licht ist zum Entwickeln notwendig, aber nicht die Sonnenbestrahlung und Erwärmung. Das Sonnenlicht darf also nur indirekt zur Erhaltung des Ansatzes wirken.

### Die heilsame Anwendung

Besonders bei Brandwunden hat sich Johannisöl ausgezeichnet bewährt. Bei offenen Beinen, Krampfadern, sogar bei Hämorrhoiden ist es hervorragend wirksam. Auch gegen Entzündungen, ja sogar

gegen innere Entzündungen wie zum Beispiel der Darmschleimhaut, ist Johannisöl eines der besten Mittel, um ein rasches Abklingen zu erreichen.

### Aktivierung der Sonnenbäder

Äusserlich angewandt wirkt sowohl die Tinktur als auch das Öl zur Aktivierung der Sonnenbräune. Man muss aber sehr vorsichtig sein. Wenn man sich vorher mit Johannisöl einreibt, dann besteht die Gefahr, sich rascher zu verbrennen. Die Sonnenstrahlen werden durch die Anwendung des Öls aktiver.

Von altersher ist die fotosensibilisierende Wirkung von Johanniskraut bekannt. Auch Dr. Madaus, der sein grosses Werk, sein Lehrbuch der biologischen Heilmittel, schon vor 50 Jahren geschrieben hat, erwähnt diese eigenartige Wirkung, die in Verbindung mit dem Sonnenlicht eine zu grosse Aktivität der äusseren Körperpartien, vor allem an wenig pigmentierten Hautstellen, auslöst. Wenn man Johannisöl als Öl oder Tinktur innerlich einnimmt, reagiert die Haut viel intensiver auf Sonnenstrahlen. Bei Mensch und Tier ist es so, denn man hat bei Weidevieh die Beobachtung gemacht, dass es vor allem in den ersten Tagen des Alpauftriebes zu starken Reaktionen, einer Art von Hauterkrankung, gekommen ist. Das Weidevieh frisst zwar die harten Stengel des Johanniskrauts nicht so gern, aber zarte Blüten werden doch von Zeit zu Zeit genommen. Deshalb kam es zu den eigenartigen Hauterscheinungen.

### Durchbruch der Lichtschranke

Neuere Forschungen haben ergeben, dass der Hauptwirkstoff Hypericin die Aufnahme von vermehrter Lichtenergie fördert. Man hat festgestellt, dass dieser Wirkstoff die Hautschranke durchbricht. Dies ist auch eine Erklärung dafür, dass hellhäutige und auch rothaarige Personen bei mehrwöchigen Johanniskrautkuren zur Vermeidung von Hautentzündungen sich nicht längerer, intensiver Sonnenbe-



strahlung aussetzen sollten. Es ist auch festgestellt worden, dass Weidetiere, wenn sie viel Johanniskraut fressen, direkt fluoreszierende Strahlen von sich geben, die bei dunklen Nächten sogar fotografisch festgehalten werden konnten.

### Hilfe bei Depressionen

In letzter Zeit haben Wissenschaftler entdeckt, dass Johanniskraut und die daraus hergestellten Naturprodukte in der Psychiatrie an Bedeutung gewonnen haben. Anstelle von chemischen Beruhigungsmitteln wurde Johanniskraut mit sehr grossem Erfolg eingesetzt. Sogar gegen Depressionen wirken die Frischpflanzenpräparate ausge-

zeichnet, ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen, wie es mit chemischen Mitteln oft der Fall ist. In der Zeitschrift «Natur und Medizin» wird Johanniskraut als ein Geschenk der Natur für Depressive bezeichnet. Es lohnt sich für alle, die diesbezüglich etwas Mühe haben, ihren Gemütszustand im Gleichgewicht zu halten, wenn sie den Versuch machen und morgens und abends etwa zwanzig Tropfen eines Johanniskraut-Frischpflanzenpräparates einnehmen. Es ist bestimmt von grossem Vorteil, wenn man anstelle von chemischen Beruhigungsmitteln mit einem so einfachen, natürlichen Pflanzenprodukt den seelischen Druck und Depressionen vermindern kann.

### Brennnessel als Krebsheilmittel

Im Juli dieses Jahres hatte ich in Stuttgart an einem Kongress teilgenommen. Unter den über 10 000 Anwesenden fand ich einige begeisterte Leser der «Gesundheits-Nachrichten», die auch zugleich nach den Ratschlägen des «Kleinen Doktors» ihre Lebensweise umgestellt haben. Darunter war auch eine 83jährige Frau, die mich frisch und «busper» begrüßte. Ihre Freundin, die sie pflegte, war ebenfalls dabei. Was mir die beiden Damen erzählten, möchte ich meinen Lesern nicht vorenthalten:

Im April 1980 war Gertrud, die Patientin, von der wir nun die ganze Geschichte erzählen, ins Krankenhaus zur Operation eingeliefert worden. Nach der Operation sagte die Stationsärztin der leiblichen Schwester von Gertrud, dass vom Magen und Darm einiges weggenommen werden musste, es sei ein böser Krebs gewesen. Die Ärzte hätten von sich aus alles getan, was sie nur tun konnten, doch sei in zirka fünf bis sechs Monaten das Leben der Patientin zu Ende.

#### Der Bericht über die Brennnesselkur

Die Freundin, die Gertrud pflegte, schreibt wörtlich folgendes: «Als ich dann nach drei Wochen, anfangs Mai jenes Jahres, Gertrud

aus dem Krankenhaus heimholen durfte, war sie sehr elend und hilfsbedürftig. So entschloss ich mich, da ich sie betreute und es Frühjahr war, fleissig frische Brennnesseln zu pflücken und ihr vier- bis fünfmal in der Woche Brennnesselspinat zuzubereiten und ihr vor und nach dem Essen jeweils zusätzlich zwei Tassen frischen Brennnesseltee zu reichen.

Dies führte ich konstant während sechs Wochen durch. Auch rote Beete wurden zweimal in der Woche gegessen.

Als nach sechs Wochen Gertrud zum ersten Mal zur Nachuntersuchung ging, ergab das Blutbild eine völlige Erneuerung des Blutes. Nach weiteren vier Wochen ergab die Nachuntersuchung, dass sich der Allgemeinzustand ebenfalls sehr gebessert hatte. Die Hausärztin bekam vom Krankenhaus das Resultat der Untersuchung.

Nachdem dann fünf Jahr vergangen waren, sagte diese Hausärztin zu Gertrud: «Heute möchte ich eine Frage an Sie richten. Bitte sagen Sie mir, was Sie nach der Operation gemacht haben. Damals bekam ich den Bescheid vom Krankenhaus, dass in fünf bis sechs Monaten Ihr Leben zu Ende sei. Mit Ihnen ist ein Wunder geschehen, bitte sagen Sie mir, was haben Sie gemacht?»

Gertrud sagte dann: «Die ersten sechs