Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 6: Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne

Artikel: Johanniskraut : Heilpflanze der Sonne
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557919

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: 10.12.2025

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

Das Bild zeigt die Johanniskraut-Sorte "Hyperifo 7", aus der die A. Vogel-*Hypericum*-Präparate hergestellt werden. (Es handelt sich um die Sorte «P7», die sich nach langen Anbauversuchen als die geeignetste herausstellte, vergl. auch GN 5).Charakteristisch für *Hypericum perforatum* sind die goldgelben fünfzähligen Blütenblätter mit den auffallenden, zahlreichen langen Staubblättern. Ein Unterscheidungsmerkmal zu anderen Johanniskrautarten ist, dass der Stängel von *Hypericum perforatum* zwei ausgeprägte Längskanten aufweist.

Johanniskraut – Heilpflanze der Sonne

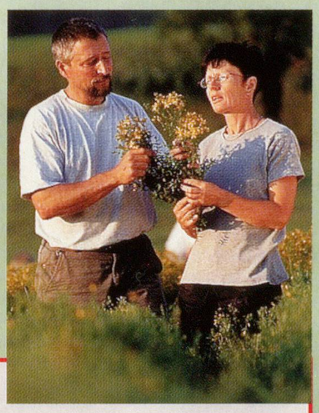
Das Johanniskraut (Hypericum perforatum) mit seinen zahlreichen, gut dokumentierten Wirkungen gehört heute zu den Mitteln der Wahl bei leichten bis mittelschweren und immer wiederkehrenden depressiven Störungen. Es braucht den Vergleich mit den klassischen synthetischen Antidepressiva nicht zu scheuen, denn es wird bei äquivalenter Wirkung in Bezug auf Verträglichkeit und Nebenwirkungsrate deutlich günstiger beurteilt. So ist leicht einzusehen, dass Johanniskrautpräparate sowohl in der Praxis des Arztes als auch bei der Selbstbehandlung einen festen Platz einnehmen.

Weil die Präparate so beliebt sind, ist die Nachfrage nach Johanniskraut weltweit enorm gestiegen. Auch die Bioforce, deren Johanniskrautpräparate sehr gefragt sind, musste im vergangenen Jahr zu den sieben langjährigen Vertragsbauern weitere 10 Landwirte in der Schweiz suchen, die über eine ausreichende Menge an geeignetem Boden verfügen, denn der Bedarf hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich gesteigert.

Engagierte Landwirte

Da die Wildsammlungen beim Johanniskraut den Bedarf in keiner Weise decken könnten (und ja auch einen enormen Raubbau an der Natur bedeuten würden), bauen nun 17 Schweizer Landwirte auf ihren Feldern das Sonnenkraut an. Sie haben einen Vertrag mit der Bioforce und sind verpflichtet, die vorgegebenen Richtlinien einzuhalten. Der Anbau dieser schönen, aber empfindlichen Heilpflanze ist für Biobauern mit geeigneten Böden ein zweites Standbein, das viel Engagement und Liebe zur Sache erfordert. Die Bioforce zieht die Setzlinge aus den Samen (vergl. GN 5/2000) selbst an und beliefert die Bauern damit. In den landwirtschaftlichen Betrieben, die alle mit der *Bio-Suisse-Knospe* (kontrolliert biologischer Anbau) ausgezeichnet sind, folgt nun viel Handarbeit. Nach dem Setzen der Jungpflanzen muss der Boden ständig von Unkraut freigehalten werden, auch die Ernte geschieht von Hand. Im ersten Jahr ist der Ertrag nur halb so hoch (0,5 kg pro Quadratmeter) wie im 2. Jahr des Anbaus (ca. 1 kg/m^2). Meist müssen allerdings schon nach der zweiten Ernte andere Pflanzen angebaut werden. Diese sogenannte Fruchtfolge dauert sechs bis 10 Jahre. Erst dann kommt das Feld wieder für den Johanniskrautanbau infrage. Mit dieser Massnahme möchte man das Risiko für Krankheiten wie die Johanniskrautwelke minimieren, für welche die Heilpflanze sehr anfällig ist.

Wie 16 andere Vertragsbauern in der Schweiz kultiviert auch die Bauernfamilie Tenüd auf ihren Feldern Johanniskraut. Der kontrolliert biologische und sorgfältige Anbau, der ständige Erfahrungsaustausch und eine aufwendige Forschung garantieren Spitzenqualität.



Interview mit einer Bio-Bäuerin

GN: *Frau Tenüd, Sie bauen auf Ihrem Bio-Hof seit einigen Jahren Johanniskraut an. Warum haben Sie sich für diese Heilpflanze entschieden?*

Hanna Tenüd: Für mich ist Johanniskraut eine ganz spezielle Pflanze, und ich habe grossen Respekt vor ihr. Es ist, als ob sie das Sonnenlicht speichern würde, um es in den dunkleren Tagen den Menschen wieder zurückzugeben. Es gibt immer mehr Studien, die ihre Wirksamkeit bei Gemütsverstimmungen belegen, aber ich glaube, die Heilpflanze beinhaltet sehr viel mehr als man gemeinhin annimmt. Wahrscheinlich werden wir diese Komplexität nie ganz durchschauen, und das ist wohl auch gut so.

GN: *Welches sind Ihre wichtigsten Erfahrungen mit dem Anbau?*

Hanna Tenüd: Johanniskraut ist eine schöne Pflanze zum Anbauen, wenn auch nicht ganz pflegeleicht. Die kurze Vegetationszeit hier bei uns auf 900 Metern Höhe ist ein erschwerender Faktor. Je nach Witterung sehen Ertrag und Erntezeitpunkt jedes Jahr wieder anders aus. Aber wir lernen ständig dazu. Die Ernte findet bei schönem Wetter statt. Ich persönlich finde, die Sonne gehört zur Ernte dazu. Das Kraut vermittelt Sonnenkraft und hellt die Stimmung auf. Da sollte es auch bei sonnigem Wetter geerntet werden.

GN: *Was passiert bei und nach der Ernte?*

Hanna Tenüd: Wir liefern das Kraut an die Bioforce, welche die A. Vogel-Heilmittel herstellt. Die Vorgabe lautet, dass nur die oberen blühenden Triebspitzen, maximal 15 Zentimeter hoch, geerntet werden dürfen. Sie enthalten den grössten Wirkstoffgehalt. Das Kraut muss innerhalb weniger Stunden nach der Ernte in Roggwil im Thurgau angeliefert werden, weil es sofort frisch verarbeitet wird. Diese Grundhaltung des Heilmittelherstellers ist mir sehr wichtig, denn es ist einleuchtend, dass nur in der frischen Pflanze die volle Lebenskraft enthalten ist.

Viel Handarbeit fällt bei der Setzlingsanzucht aus eigenem Samen bei der Bioforce an. Bis die Pflänzchen aufs freie Feld können, d.h. bis sie zwischen acht und 10 Zentimeter gross sind, dauert es etwa 12 Wochen.

Feld mit Jungpflanzen im Frühjahr.

Zwischen Ende Juni und August findet die Ernte statt. Viele fleissige Hände schneiden vorsichtig die obersten 15 Zentimeter der Johanniskrautpflanze ab und schichten die blühenden Triebspitzen in die Transportkisten.

Die Heilpflanze

Das Johanniskraut umfasst weltweit etwa 370 Arten, 60 davon sind in Europa heimisch. Die einzige Art jedoch, die zu medizinischen Zwecken genutzt werden kann, ist das *Hypericum perforatum*. Seine grünen Blätter zeigen, im Gegenlicht betrachtet, durchscheinende Punkte, was der Pflanze den Beinamen *perforatum (durchlöchert)* eingebracht hat. Am Rand und teilweise auch auf der Blattfläche sitzen schwarze ölhaltige Drüsen.

Weil das Johanniskraut ein ausserordentlich breites Wirkungsspektrum hat, lässt es sich als Arznei in vielfacher Weise nutzen. In der Volksheilkunde waren und sind besonders Tees, Tinkturen und das seit dem Altertum hoch geschätzte Johannisöl gebräuchlich.

Tee gegen innere Unruhe und Ängste

Für die Zubereitung des Tees als Abkochung giesst man eine grosse Tasse kaltes Wasser über zwei Teelöffel Johanniskraut und bringt das Ganze zum Kochen. Nach drei bis fünf Minuten absieben. Wird der Tee als Kur verordnet, trinkt man einige Wochen lang zwei- bis dreimal täglich eine Tasse. Eine andere Art der Teezubereitung, der Aufguss, ist sogar für Kinder geeignet, z.B. bei Angstzuständen und/oder nervöser Unruhe. Man überbrüht ein bis zwei Teelöffel voll Johanniskraut mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt den Aufguss fünf Minuten ziehen. Er sollte warm in kleinen Schlucken morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen mindestens vier Wochen lang getrunken werden.

Der Aufguss mit kochendem Wasser schmeckt angenehmer, die Abkochung wird dagegen besser vertragen, weil darin weniger Gerbstoffe enthalten sind.

Pfarrer Sebastian Kneipp berichtete von guten Erfahrungen mit Johanniskrauttee bei Bettnässen, und auch Alfred Vogel empfahl diesen Tee, dem man etwas Schafgarbe und Ringelblume zusetzt, gegen Harnabgang im Schlaf.

Öl bei Verletzungen und Verbrennungen

Das auch Rotöl genannte Johannisöl wird innerlich bei Durchfällen eingesetzt, die durch Lampenfieber oder Prüfungsangst bedingt sind. Da die Pflanze einen leicht antibiotischen Effekt hat, kann man Johanniskrautöl auch bei Magen-/Darmbeschwerden und Durchfällen einnehmen, denen eine Infektion zugrunde liegt. Äusserlich dient es zur Behandlung von wunden Hautstellen, scharfen und stumpfen Verletzungen, Myalgien und Verbrennungen 1. Grades (erst nach der obligatorischen Behandlung mit kühlem Wasser!).

Alfred Vogel empfiehlt die äusserliche Anwendung von Johannisöl zur Hautpflege von Babys, zur Brustpflege stillender Frauen, zur Pflege der Beine bei Neigung zu Krampfadern, zur Mitbehandlung bei Ekzemen und, zusammen mit Wärme, zur Linderung von Nerven-, Rheuma- oder Erkältungsschmerzen sowie ganz allgemein zur Förderung der Hautdurchblutung und -regeneration. Bei Magen-

In der Schweiz sind von A. Vogel folgende Johanniskrautpräparate erhältlich:
• Johanniskrautöl.
• Hyperiforce, Tabletten bei Gemütsverstimmung, innerer Unruhe, Unausgeglichenheit, Antriebsmangel, nervöser Gereiztheit und damit verbundenen Schlafstörungen.
• Hyperimed, so heisst Hyperiforce, wenn es vom Arzt verordnet wird.

schleimhautentzündungen rät der «kleine Doktor» dazu, morgens und abends je einen Teelöffel echtes Johannisöl einzunehmen.

Johanniskrautöl ist auch zur Behandlung bei Sonnenbrand geeignet: die geröteten Hautstellen zuerst mit einer kühlenden Auflage mit Quark oder Joghurt behandeln und danach dünn mit dem Öl bestreichen bzw. mit dem Öl getränkte dünne Gazestreifen auflegen.

Seele in Not

Depressionen und seelische Verstimmungszustände nehmen in alarmierendem Masse zu. Manche sehen darin das «Leiden der Moderne» oder die «Krankheit des 21. Jahrhunderts». Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO leiden drei bis fünf Prozent der Weltbevölkerung an depressiven Zuständen. Besonders gefährdet ist die Altersgruppe der 30- bis 60-jährigen, wobei auffällig ist, dass immer häufiger auch jüngere Menschen betroffen sind. Fachleute in USA schätzen sogar, dass diesseits und jenseits des Atlantik etwa 10 Prozent der Bevölkerung irgendwann im Leben eine Depression durchmachen. Die Ursachen sind vielfältig: biologisch, psychologisch, sozial.

Heilkraut für Depressive

Die zweifellos wichtigste Indikation des Johanniskrauts liegt in der Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen, psychovegetativer Störungen, Angstzuständen und nervöser Unruhe. Die Wirksamkeit von Hypericum-Präparaten bei leichten bis mittelschweren Depressionen sowie die gute Verträglichkeit bei empfohlener Dosierung konnte durch zahlreiche kontrollierte Untersuchungen klinisch belegt werden. Das «British Medical Journal» zog bei einer Auswertung von mehr als 20 kontrollierten klinischen Studien mit über 1700 Personen folgendes Fazit: Johanniskrautextrakte wirken doppelt bis dreimal so gut wie Placebos (Scheinpräparate) und ebenso gut wie die üblicherweise verschriebenen Antidepressiva – bei nur halb soviel Nebenwirkungen.

Viele der Patienten, welche die synthetischen «happy pills», die «Sonnenbrillen fürs Gemüt» schluckten, berichteten von unangenehmen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit, Krämpfe, Kopfschmerzen, Erbrechen, Gewichtsprobleme, Gleichgewichts- und Herzrhythmusstörungen. Johanniskrautextrakte hingegen sind wesentlich nebenwirkungsärmer, insbesondere ist keine Suchtgefahr zu beobachten, es gibt keine unangenehmen Wechselwirkungen mit Alkohol, und die Konzentration am Steuer und im Beruf wird nicht beeinträchtigt.

Die bisher beobachteten Nebenwirkungen bei der Einnahme von Johanniskrautpräparaten beschränken sich auf wenige Sonderfälle: Patienten, die eine Organtransplantation hinter sich haben, oder Patienten, die bei Kreislaufkrankheiten blutverdünnende Mittel schlucken (Antikoagulantien vom Cumarin-Typ), sollten Johanniskrautpräparate nicht oder nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen. Ob auch Fälle von Zwischenblutungen bei Frauen, die niedrig dosierte «Antibabypillen» einnahmen, in Zusammenhang mit der Johanniskrauteinnahme standen, wird noch geprüft.

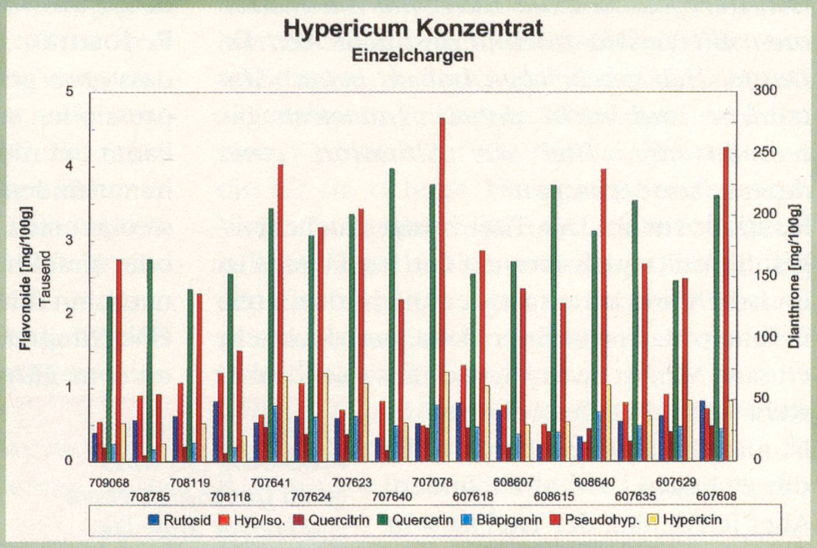
Noch sind viele Fragen offen

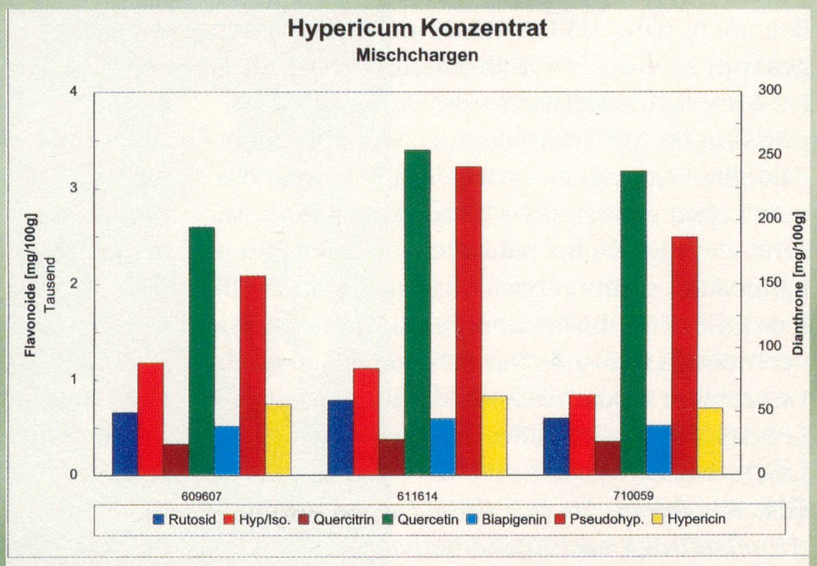
Johanniskrautextrakte enthalten mindestens 10 Stoffe oder Stoffgruppen, die zu den arzneilichen Wirkungen beitragen könnten. Trotz intensiver Forschung in den letzten 20 Jahren sind die einzelnen Inhaltsstoffe oder Stoffgruppen von Hypericum in ihrer Wirkung noch nicht endgültig geklärt. So konnte auch der Wirkstoff (oder die Kombination der Wirkstoffe), die bei der Behandlung von Depressionen die heilende Rolle spielen, noch nicht endgültig geklärt wer-

den. Lange ging man davon aus, dass den mengenmässig bedeutenden (rotfarbenen) Inhaltsstoffen Hypericin und Pseudohypericin die antidepressive Wirkung zu verdanken sei. Neuere Untersuchungen konnten diese Annahme nicht bestätigen.

Nun konzentrieren sich die Bemühungen der Forscher auf den wichtigen Inhaltsstoff Hyperforin, der allerdings nur in *frischem* Pflanzenmaterial in höherer Konzentration vorkommt. Sicher ist, dass in der Zukunft noch erhebliche Wissenslücken aufgefüllt werden müssen. So sind gezielte Untersuchungen zur Relation von Dosis und Wirkung, zu Nebenwirkungen sowie weitere Studien in Bezug auf die stoffliche Zuordnung des Wirkprinzips erforderlich. Die spezifische Leitsubstanz Hypericin ist als pharmazeutischer Qualitätsstandard durchaus geeignet, hat aber mit der antidepressiven Wirkung weniger zu tun, als bislang angenommen wurde. *Daher sei hier nochmals daran erinnert, dass bei pflanzlichen Arzneimitteln immer der Extrakt in seiner Gesamtheit als der Wirkstoff anzusehen ist.*

Bei 16 Konzentraten von Hypericum wurden einige Inhaltsstoffe gemessen und grafisch dargestellt. Nach der Mischung (Abbildung unten) gleicht sich der Gehalt der einzelnen Flavonoide und des Hypericins/Pseudohyperins aus.
Dies ist *ein* Beitrag unter vielen anderen zur Standardisierung des Frischpflanzenheilmittels *Hyperiforce* von A. Vogel.





Copyright Bioforce AG, Switzerland / M. Tobler

Der richtige Mix macht's

Wie wir im Rahmen dieser Serie schon öfter gelesen haben, wird der Gehalt der einzelnen Inhaltsstoffe der jeweiligen Heilpflanzen von der Pflanzensorte, vom Klima, Standort und der Bodenbeschaffenheit beeinflusst. Bei der Verarbeitung von Johanniskraut zu A. Vogel Präparaten ist die Pflanzensorte immer die gleiche, da ausnahmslos die von der Bioforce genehmigte Pflanzensorte angebaut wird. Da auf die anderen Faktoren nur bedingt Einfluss zu nehmen ist, schwanken die Gehalte der Inhaltsstoffe auf eine von der Natur vorgegebene Weise.

Um dem Konsumenten trotzdem eine stets gleich bleibende medizinische Wirkung zu garantieren, werden die einzelnen Anlieferungen (Einzelchargen) gemischt, und so kann aus den Mischchargen ein nahezu gleich bleibender, qualitativ hochstehender Extrakt hergestellt werden. • IZR