

Johanniskraut



**Pflanzenname
deutsch:**

**Pflanzenname:
Lateinisch:** Hypericum perforatum

Familie: Hartheugewächs

**Verwendeter
Pflanzenteil:** Blätter und Blüten

Inhaltsstoffe: Hypericin (roter Farbstoff und antidepressiver Wirkstoff), Hyperforin (antidepressiver Wirkstoff), ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe

Heilwirkung:

- beruhigend
- antibakteriell
- krampflösend
- antiviral
- entzündungshemmend
- schmerzstillend
- zusammenziehend
- antidepressiv

Gegenanzeige: Nur bei hochdosierten Fertigpräparaten

Nebenwirkungen: Keine

Anwendung:

- Angstzustände
- Depressionen
- Hexenschuss
- Nervosität
- Verbrennungen
- Schlaflosigkeit
- Blutergüsse
- Muskelzerrungen
- Quetschungen
- Verstauchungen
- Narbenschmerzen
- Schlafstörungen

**Zubereitung und
Dosierung:** Tee, Tinktur 70%, Hydrolat, Ölauszug

Küche: Nur als Tee



Kräuter im Alltag
Yvette Schneider



Hier ist Dein Platz für die Beschreibung des Johanniskrauts:

Sammelzeit: ab Ende Juni

Blätter:

Blüte:

Stängel:

Wurzel:

Geruch/Geschmack:



Kräuter im Alltag
Yvette Schneider

