

Johanniskraut - Arten

Hypericum (Familie Hypericaceae – Johanniskrautgewächse)



Aus dem Johanniskraut wird ein leichtes, natürliches Antidepressivum gewonnen. Achtung, Hinweise weiter unten beachten!



Die Johanniskräuter, von denen das Tüpfel- oder echte Johanniskraut am häufigsten anzutreffen ist, hat auffällige gelbe Blüten und die Blätter besitzen, gegen das Licht gehalten, viele Punkte („Ölkörperchen“)



Johanniskraut wird auch Hartheu genannt und seinen ersten Namen durch den Tag des Johannes des Täufers (24.6.). Und tatsächlich beginnt die Blüte oft um diesen Tag.



Achtung, Johanniskraut kann die Wirkung der Anti-Baby-Pille aufheben und auch weiterer Medikamente beeinträchtigen. Macht zudem lichtsensitiver, man bekommt nach der Einnahme schneller einen Sonnenbrand.