Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 4

Artikel: Johanniskraut : Hypericum perforatum
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968835

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: 12.07.2025

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

Johanniskraut - Hypericum perforatum

Sein Vorkommen und seine Arten

Johanniskraut ist zwar den wenigsten von uns fremd und doch ist es in seiner ganzen Wirksamkeit nicht vielen bekannt. Kein Wunder, wenn ihm daher nicht die volle Wertschätzung zukommt, die ihm gebührt. Wollen wir also einmal dem Leben dieses Naturkindes unsere Aufmerksamkeit entgegenbringen! Es gedeiht bekanntlich in der schönsten Zeit des Jahres vom Juni bis zum September. Der Boden, den es sich aussucht, muß gute, naturbelassene Erde sein, denn dieses verwöhnte Kraut liebt weder Jauche noch Dünger. Da, wo die Natur nach ihren Gesetzen schaltet und waltet, bietet sie auch dem Johanniskraut die nötigen Voraussetzungen, was kein schlechtes Zeichen für die Güte dieses Kräutleins ist, denn alle Kräuter, die auf jenen Wiesen gedeihen, die man mit Jauche und Kunstdünger pflegt, besitzen weniger Heilwerte als die andern. So finden wir denn unser Johanniskraut längs den Bächen, in Waldlichtungen, auf Rietland und Schutthalden oder auch auf Brachäckern. Es wächst nicht nur im Tiefland, sondern auch auf den Bergen, nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Amerika, vor allem im Osten, im Staate New York, im Grenzgebiet gegen Kanada, aber auch in Kanada selbst und sogar in Nord-Kalifornien, in der Gegend von Sakramento. In jenen Gebieten findet sich die gleiche Art vor, wie wir sie bei uns im Tiefland kennen. Es gibt nämlich viele Sorten von Johanniskraut. Während im Tiefland die weitverzweigte Form, die bis zu 70 cm hoch wird, zu Hause ist, wächst in den Bergen eine kleinere Art von 30, höchstens 50 cm Höhe. Die einzelne Pflanze dieses Bergjohanniskrautes besteht nur aus einem einzigen Stengel, der 3—6 Knospen oder Blüten trägt. Sie ist im Gehalt kräftiger und ihr ätherischel Oel und der rote fettlösliche Farbstoff sind stärker als bei der Tieflandpflanze.

Johanniskraut und seine Vorzüge

Seit Jahrhunderten bereitet man aus den Blüten und Knospen des Johanniskrautes das Johannisöl. Auf dem Land ist dieser Brauch heute noch üblich, obwohl auch dort allmählich die altbewährten, treuen Naturmittel den chemischen Eindringlingen weichen müssen. Wer aber die Güte dieses Oeles kennt, beschafft es sich jährlich wieder neu, denn seine Herstellungsart ist sehr einfach. Man zerkleinert die Knospen und Blüten mit dem Hackmesser oder noch besser mit der Hackmaschine und übergießt diese Pflanzenmasse mit Olivenöl, Sonnenblumenöl oder einem anderen, naturbelassenen Oel. Für 100 g frische Blüten benötigt man ungefähr 300 g Oel. Man wählt sich nun ein durchsichtiges Weithals- oder Confitürenglas, das vom Lichte gut durchdrungen werden kann und vermengt darin die Pflanzenmasse mit dem Oel. 3—4 Wochen läßt man das Ganze stehen, indem man täglich einmal die Masse mit einem Glasstab oder einer Holzkelle gut umrührt. Anfangs steigt die Pflanzenmasse hoch, setzt sich nachher aber, so daß obenauf ein schönes, blutrotes Oel zu sehen ist. Nachdem man dieses durchgesiebt hat, preßt man auch die rückständige Pflanzenmasse noch gut aus. Das so gewonnene, naturfarbene Oel ist das echte Johannisöl, wie es schon die Großmutter und Urgroßmutter verwendeten. Es diente damals vor allem bei Brandwunden als rasche Hilfe. Wer sich an heißem Wasser verbrüht oder am Ofen verbrannt hatte, der wurde von der Mutter mit Johannisöl gepflegt und die Nachwirkungen wurden dadurch sehr gemildert und rasch geheilt. Aber auch innerlich kann Johannisöl eingenommen werden, und es wirkt bei Entzündungen der Magenschleimhäute, ja sogar bei Magengeschwüren vorzüglich. Bei Letzteren nimmt man morgens ein wenig rohen Kartoffelsaft und abends einen Eßlöffel voll Johannisöl ein. In den meisten Fällen verschwinden die Geschwüre auf diese Weise innert kurzer Zeit und melden sich auch in der Regel mit ihren Beschwerden nicht wieder. Auch entzündete Darmschleimhäute oder Dickdarmkatarrhe können günstig beeinflußt werden, denn die Beschwerden verschwinden rasch, wenn der Kranke morgens und abends regelmäßig einen Eßlöffel voll Johannisöl einnimmt. Als Wundöl hat sich Johannisöl ebenfalls bewährt, da schlecht heilende Wunden ausgezeichnet darauf reagieren. Naturöl hat an sich schon eine gute Wirkung, die durch die Beigabe von Johanniskraut noch verdoppelt wird. Daraus geht nun aber hervor, daß es sich um echtes Johannisöl handeln muß, nicht um gefälschtes, das aus gewöhnlichem Salatöl unter Zugabe von Alkanin, einem pflanzlichen Farbstoff, hergestellt wird. Will man dieses Oel vom echten Johannisöl unterscheiden, so muß man nur die Flasche schütteln, um zu prüfen, ob das zurücklaufende Oel am Rand einen nicht transparenten Farbstoff hinterläßt oder nicht, denn beim Johannisöl ist die Farbe transparent. Das alkaningefärbte Oel hat nur eine reine Oelwirkung, obwohl es im Gesamtbild ebenso rot sein kann. Auch geht die Alkaninfarbe weniger ins Blutrote über, und der Unterton ist nicht gelblich, sondern mehr leicht violett. Das Auge des Kenners kann dies ohne weiteres gut unterscheiden. Nur das echte Johannisöl hat natürlich den gewünschten Wirkungseffekt.

Vom Gehalt des Johanniskrautes

Aber auch der Johanniskrauttee kann eine eigenartige Wirkung auslösen, ebenso die Tinktur oder auch die Beigabe von Blüten und Knospen in den Salat. Die Johanniskraut-, also Hypericum-Tinktur ist, wenn sie aus der frischen Pflanze richtig zubereitet wird, ebenso schön rot, wie das Johannisöl, denn dieser rote Farbstoff ist alkohol- und öllöslich. Johanniskraut hat einen ganz eigenartigen Gehalt an Mineral- und interessanten Wirkstoffen, die sich nebst dem aetherischen Oel sehr gut im Alkohol lösen. Das Kraut enthält auch ein Flavonglykosid, das Hyperin, das man früher irrtümlicherweise Hypericin nannte. Ferner findet sich in der Blüte und im Kraut noch Gerbstoff vor. Der Farbstoff, der sich in den Knospen und Blumenblättern befindet, und der auskristallisiert werden kann, heißt richtigerweise Hypericin oder auch Hyperikumrot. Er ist direkt fluoreszierend und deshalb sehr wahrscheinlich für die eigenartige Lichtkrankheit verantwortlich, von der Pferde und Kühe befallen werden, wenn sie mit dem Futter viel Johanniskraut einnehmen. Wenn man diesen Farbstoff im Körper hat, wirkt das Licht viel stärker. Die Lichtstrahlen scheinen durch diesen Stoff noch aktiver zu werden. Lichtempfindliche Tiere, wie Ratten, erleiden bei Sonnenbestrahlung eine so starke Lichtreaktion, wenn man sie mit ein oder zwei Miligramm Hypericin füttert, daß sie direkt daran zugrunde gehen. Diese Wirkung ist an und für sich sehr interessant. Lichtarme Menschen, hauptsächlich Städter, die immer in ihren Wohnungen sitzen, haben, wenn sie Hypericum, also Johanniskraut einnehmen, eine viel bessere Auswertung des spärlichen Lichtes, das auf ihren Körper fällt.

Johanniskraut gegen venöse Stauungen und andere Beschwerden

Die Hypericum-Tinktur wirkt auch eigenartig gut auf das venöse System. Der Kreislauf wird besser, Krampfadern, Hämorrhoiden und alle venösen Stauungen beginnen langsam zu verschwinden, wenn man längere Zeit Hypericum einnimmt, besonders, wenn dies in Verbindung mit Schafgarbe, also Millefolium, und etwas Arnika geschieht. Bei allen venösen Stauungen und Venenleiden haben sich diese drei Mittel zusammen kombiniert, fabelhaft bewährt. Das ist auch der Grund, warum das bekannte Hyperisan-Präparat, das aus dem Rohextrakt dieser drei Pflanzen hergestellt ist, seit Jahren und Jahrzehnten so vorzügliche Dienste leisten konnte. Blutstauungen, venöse Stauungen, Krampfadern, Hämorrhoiden und ähnliche Beschwerden werden mit diesen drei erwähnten Kräutern, vor allem auch mit dem einfachen Hyperisan-Präparat erfolgreich bekämpft. Während der Schwangerschaft sollten die Frauen dieses Mittel in bescheidenen Dosen aber regelmäßig einnehmen. Man kann damit die Gefahr der Throm-

bosenbildung und die damit zusammenhängenden Unannehmlichkeiten, die sich ja bekanntlich sehr tragisch auswirken können, verhindern.
Beobachtungen haben gezeigt, daß sogar die Verdauungssäfte des ganzen Magen- und Darmkanals durch die Einnahme von Johanniskraut oder Jokanniskrauttinktur etwas angeregt werden. Der gleiche Vorzug kann auch bei der Gallenausscheidung festgestellt werden. Da durch die Einnahme von Johanniskraut die Venen und der Venenkreislauf günstig beeinflußt werden, können dadurch auch die damit zusammenhängenden Periodenstörungen und Periodenkrämpfe günstig gemildert werden. In letzter Zeit konnte man auch feststellen, daß Hypericum und vor allem Hyperisan bei bestimmten depressiven Störungen vorzüglich wirkt, also auch in der Hinsicht als natürliches Hilfsmittel angesprochen und verwendet werden kann. Vermutlich wird diese Wirkung durch den Gehalt an Hypericin ausgelöst. In jüngster Zeit hat man auch die Erfahrung gemacht, daß die Tinktur oder Essenz, die aus blühenden, frischen Pflanzen zubereitet wird, sogar gegen Kongestionszustände des Gehirns, wie auch bei ähnlichen Zuständen des Herzens und der Lunge wirksam ist. Sehr wahrscheinlich ist auch dies dem Hypericin zuzuschreiben. Wir sehen also, daß Johanniskraut, wie auch die Präparate, die aus der frischen Pflanze hergestellt werden, einen sehr großen Wirkungskreis besitzen. Wir dürfen daher für diesen wertvollen Schatz in unserem Pflanzenreichtum dankbar sein, und es ist vernünftig, ihn zu unserem Wohle und zu demjenigen unserer Mitmenschen anzuwenden.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Bekämpfung einer diabetischen Stoffwechselstörung

Infolge einer diabetischen Stoffwechselstörung gelangte Frau L. aus B. mit den folgenden Angaben an uns. Sie schrieb:

«Vor einem Vierteljahr bemerkte man, daß ich Zucker habe. Außergewöhnlich starker Durst ließ es mich vermuten, und ich ging zum Arzt. Er fand 8 ‰ im Urin. Ich schaltete sofort auf Diät um, und sofort ging der Zucker auf 3,5 und sogar 1,1 ‰ zurück. Mein Diätzettel lautet: pro Tag 3 dl Milch, 40 g Butter, 60 g Käse, 150 g Vollkornbrot, 300 g Gemüse, 100 g Fleisch, 3 Aepfel, ferner zweimal in der Woche 150 g Reis und 2 Eier. Bis vor kurzem aß ich alle Tage 100 g Stachis, die gut gegen Diabetes sein sollen. Leider bekomme ich jetzt keine mehr. Nun trinke ich dafür alle Tage Heidelbeerblättertee und zwar täglich 1 Liter. Vor 10 Tagen ist der Zucker von 1,1 ‰ auf 1,7 ‰ Tagwasser und 2,8 ‰ Nachtwasser gestiegen. Ich muß den Urin alle 4 Wochen dem Arzt bringen. Er war auch das letzte Mal zufrieden, aber ich möchte den Zuckergehalt wieder verringern. Von Einspritzungen möchte ich nämlich nichts wissen. — Soll ich nun in der Diät noch etwas ändern, oder wissen Sie etwas, das die Bauchspeicheldrüsen anregt? Wenn ich es recht verstehe, sollte dies in erster Linie der Fall sein. Zum Glück greift mein Arzt auch nur im äußersten Notfall zu den Einspritzungen.»

Unser Rat lautete nun unter anderem wie folgt: «Wir sind betreffs der Diät für Zuckerkranke etwas anderer Ansicht als die Schulmedizin es meist ist. Die Ernährung, die Sie uns aufgeschrieben haben, ist typisch, wie es die Schulmedizin vorschreibt. Wir empfehlen Ihnen, nicht so viel Fleisch zu genießen, sondern statt dessen mehr Gemüse und grüne Salate, auch der Kleesalat ist günstig, wie auch besonders alle bittern Salate, so Löwenzahnsalat, Zichorie, Endivie und dergleichen mehr. Dem Heidelbeerblättertee könnten Sie noch je ⅓ Bohnenschalen und Nußblätter beifügen, denn die Erfahrung hat uns gezeigt, daß dies noch vorteilhafter ist. In der Ernährung sollten Sie viel rohe Gemüse genießen und reichlich rohe Zwiebeln essen. Auch verdünntes Molkenkonzentrat ist gut, denn die Milchsäure, die es enthält, regt die Bauchspeicheldrüse gut an. Ebenso wirken heiße Duschen auf den Bauch durchblutungsfördernd auf die Bauchspeicheldrüse ein und verbessern den Zuckerstoffwechsel. Ist es Ihnen nicht möglich, regelmäßig heiße Duschen durchzuführen, dann können Sie auch Kräutersäckchen, die Sie zuvor heiß überbrüht haben, in der Gegend der Bauchspeicheldrüse auflegen. Sie sollten auch für ausreichende Bewegung sorgen. Durch eine genügende Muskelarbeit wird der Zucker in der Muskulatur verbrannt und so ausgenutzt. Dann sollten Sie Tiefatmungsübungen durchführen und zwar die Bauchatmung, indem Sie tief einatmen, den Bauch herauspressen, tief ausatmen und den Bauch dabei einziehen. Sie sollten ferner noch den Diabetes-Komplex einnehmen, in dem alle Heilkräuter enthalten sind, die auf die Bauchspeicheldrüse gut einwirken, und die auch Ihnen eine Besserung des Zuckerstoffwechsels bedingen würden.» — Nach einigen Tagen gingen noch verschiedene Rückfragen bei uns ein, die wir folgendermaßen beantworteten: «Bei dem empfohlenen Klee handelt es sich hauptsächlich um den Alfalfa-Klee. Wir schicken Ihnen einmal unsere Alfavena-Tabletten, die hauptsächlich aus diesem Klee hergestellt sind. Sie können auch den rohen Klee verwenden, jedoch müssen sie peinlich dafür Sorge tragen, daß Sie den Klee nicht aus Wiesen nehmen, die gedüngt sind, da sonst Vergiftungserscheinungen auftreten können. Von der Teemischung brauchen Sie nicht täglich 1 Liter zu trinken, es genügt mit einem halben. Auf Ihre Frage, ob Sie soviel Gemüse essen sollen, bis der Appetit gestillt ist, möchten wir Ihnen die Antwort geben, daß es bei diabetischen Stoffwechselstörungen vorteilhafter ist, wenn man nicht zuviel ißt, wenn man also die Mahlzeit abbricht, auch wenn noch etwas Appetit vorhanden ist. Die Salate sollten Sie mit Molkenkonzentrat zubereiten, da die natürliche Milchsäure die Bauchspeicheldrüse gut anregt, was die Zitronen in dem Maße nicht zu tun vermögen. Wenn Sie das Molkenkonzentrat zum Trinken verwenden, dann müssen Sie sich nicht unbedingt an die Vorschriften halten. Sie können es einfach als Getränk gebrauchen und dieses mittags und abends trinken, und zwar können Sie es je nach Bedürfnis mehr oder weniger stark verdünnen. In der Regel nimmt man auf 1 Glas Wasser 1 Eßlöffel Konzentrat.»

Nach Verlauf von 8 Monaten berichtete die Patientin über den Erfolg:

«Ich kann Ihnen heute melden, daß ich ohne Zucker bin, mein Regime aber einhalte. Von dem Tee trinke ich nicht mehr viel, nehme aber vor den Mahlzeiten immer den Diabetiker-Komplex. Auf Anfrage hin schrieben Sie mir, ich solle etwas Quark in die Ernährung einschalten, um einer Gewichtsabnahme vorzubeugen. Ich bin bei diesen Menus wirklich in den letzten 6 Monaten immer gleich schwer geblieben.»

Wer weiß, wie hartnäckig diabetische Störungen sein können, wenn man sie nicht richtig bekämpft, der freut sich doppelt über einen solch günstigen Erfolg.

AUS DEM LESERKREIS

Rasche Hilfe bei Blasengeschwür

Ein recht erfreulicher Bericht ging Ende letzten Jahres von Frau R. aus S. bei uns ein. Sie schrieb über den Verlauf eines Blasengeschwürs bei ihrem Mann, wie folgt:

«Vor ungefähr 1½ Jahren hatte mein Mann ein offenes Blasengeschwür. Er hatte es ein paarmal ausbrennen lassen. Nachdem er 2 Fläschchen Petasan eingenommen hatte, war das Geschwür zu unserem großen Erstaunen ganz weg. Mein Mann ist zwar noch unter Kontrolle. Wenn er mit dem Petasan noch weiterfahren darf, dann senden Sie nur nochmals 2 Fläschchen davon.»

Blasengeschwüre, besonders, wenn sie ausgebrannt werden müssen, sind keineswegs eine harmlose Angelegenheit. Es handelt sich dabei im Gegenteil um ein chronisches Leiden, das später sogar in Krebs übergehen kann. Obwohl der Patient in relativ kurzer Zeit einen solch ausgezeichneten Erfolg erreichte, sollte er Petasan noch weiter einnehmen, um einen Rückfall zu vermeiden und um den Erfolg zu festigen. Wenn dieser andauert, kann die Dosis allmählich verringert werden. Ja, es ist auch gut, einen zeitweiligen Unterbruch einzuschalten. Die Kur kann zwischenhinein immer wieder einmal durchgeführt werden, je nach Notwendigkeit, nur in schwacher oder stärkerer Dosis. Auf alle Fälle aber muß Petasan sofort wieder eingesetzt werden, wenn sich auch nur eine leise Störung zeigt.

Verantwortlicher Redaktor: *Dr. h. c. A. Vogel, Teufen*

Gelée Royal

das neue, natürliche Kräftigungsmittel. Der gehaltvolle Saft der Königin-Biene zur Wiederbelebung der Zellfunktionen, zur Verlängerung der Lebenskraft und als Energiespender zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, zugleich ein Regulator der männlichen und weiblichen Wechseljahrstörungen. Ein natürliches Verjüngungsmittel.

«Gelée Royal» ist erhältlich zum Preise von Fr. 8.90 pro Dose.

Vor dem Morgenessen nüchtern ca. 3 g, also eine Messerspitze voll, einnehmen.

Vertriebsstelle für die ganze Schweiz:
Dr. h. c. A. Vogel, Naturarzt, Teufen