



# Johanniskraut

*„Lichtsammler für dunkle Zeiten!“*



Um die Sommersonnenwende herum, wenn die Sonne am höchsten steht und das meiste Licht die Erde erreicht, beginnt das Johanniskraut zu blühen. Alle um diese Zeit blühenden Pflanzen haben einen Bezug zum Licht und auch zu Wärme - keine aber so ausgeprägt wie Johanniskraut.

Glutrote Öltröpfchen werden in den Öldrüsen der kleinen Blättchen und vor allem der Blütenblätter gebildet. Sie sind so dunkel, dass sie wie kleine Nadellöcher aussehen, davon hat das Johanniskraut den zweiten Teil seines Namens erhalten: "perforatum" heißt einfach "durchstoßen". Werden frische Johanniskrautblüten mit Pflanzenöl (meist Olivenöl) übergossen und vollständig bedeckt in einem (verschlossenen) Glas in die Sonne gestellt, färbt sich dieses Öl im Laufe von ein paar Wochen dunkelrot. Sogar für diesen Verwandlungs-Prozess braucht es also noch einmal Sonne/Licht und Wärme - das ganze gespeicherte Feuer des Sommers sozusagen.

Ob Tee, Johanniskrautöl, spagyrische Essenz oder homöopathische Arznei - immer finden wir die Aspekte von Licht und Wärme in den Zubereitungen aus Johanniskraut. Und wenn Körper und/oder Seele unter einem Mangel von Licht und Wärme leiden, wird Johanniskraut heilsam sein.

Der erste Namensteil "Hypericum" kann damit erklärt werden: er kommt aus dem Griechischen und bedeutet "über dem Bild", das meint, das im Sommer gesammelte Licht aus der Pflanze überstrahlt die dunklen Bilder der Seele, wenn uns im Winter die Düsternis niederdrückt. In der Fachsprache nennt man das Winter- oder Lichtmangeldepression. Eine depressive Verstimmung im Hochsommer muss allerdings definitiv andere Auslöser als den Lichtmangel haben

Deshalb sind Massagen mit Johanniskrautöl im Winter besonders wirkungsvoll. Oder Tee, Teemischungen und flüssige Zubereitungsformen wie Tropfen oder Essenzen. Eine einfache Salbe aus Johanniskrautöl und Lavendel kann bei kalten Füßen verblüffende Auswirkungen haben.



# Johanniskraut

Anders ist die Situation im Sommer oder bei starkem Sonnenschein im Winter. Johanniskraut verstärkt die Reaktion des Körpers auf das Sonnenlicht. Das bedeutet, dass eine Anwendung im Sommer problematisch ist - Haut und vor allem die Netzhaut der Augen könnten mit starker Überhitzung und Rötung reagieren. Beim Schifahren oder Winterwandern im Hochgebirge gehört auch kein Johanniskrautöl in irgendeiner Form ins Gesicht! Zur Behandlung von schon eingetretenen Verbrennungen gibt es allerdings kaum eine wirkungsvollere Möglichkeit als Johanniskrautöl!

Eine Ausnahme aller dieser Regeln stellt die Anwendung von Johanniskraut als Blütenessenz dar, vor allem dann, wenn der „Lichtmangel“ nicht physisch zu verstehen ist, sondern von sehr tiefliegender seelischer Finsternis herrührt. In solchen Fällen werden Blütenessenz oder Dreiklang zu liebevollen Begleitern für „gebrannte Kinder“.

Johanniskraut hat mir das so gesagt: „Das Licht und die Wärme des Lebens und der Liebe leuchten wie die Sonne in dir und hüllen dich in einen goldenen Mantel...“