

# Johanniskraut

*Von Dr. Detlef Eichberg*



*Hypericum perforatum* wird um 50 n. Chr. erstmals als fiebersenkende und wundheilungsfördernde Pflanze beschrieben. Heutzutage sind die stimmungsaufhellenden Effekte des Hypericins auf die menschliche Psyche durch zahlreiche Studien belegt. Einige Arbeitskreise der Johanniskrautforschung wollen sogar eine annähernd ebenbürtige Wirkung wie die der trizyklischen Antidepressiva gefunden haben.

Allerdings muss Johanniskraut als Extrakt in Konzentrationen von mindestens 800 bis 1000 Milligramm pro Tag und über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden, damit eine Wirksamkeit spürbar werden kann.

Der Einsatz von Johanniskraut erfolgt somit bei Verstimmungszuständen, Depressionen und Befindlichkeitsstörungen, u. a. auch in den Wechseljahren. Hellhäutige Menschen sollten sich während der Therapie keiner intensiven Sonneneinwirkung aussetzen, da es zu einer erhöhten Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Einwirkung kommen kann.