



## Johanniskraut *Hypericum perforatum*

auch genannt: Gewöhnliches / Durchlöchertes Johanniskraut, Echt-/Tüpfel-Johanniskraut, Tüpfel-Hartheu

Familie: Johanniskrautgewächse (Clusiaceae)

Schutzstatus: ungefährdet



### Beschreibung

Heilpflanze des Jahres 1995; Arzneipflanze des Jahres 2015

Stauden      Höhe 15 bis 100 cm

wächst an Wegrändern, im Steingarten, im Heidegarten, am Gehölzrand oder in einer mageren Blumenwiese; *Hypericum polyphyllum* ist die bekannte Zierform mit wesentlich größerer Blüte

gelbe sternförmige Blüte (Juni bis August), sommergrüne Staude

aufrechte Stängel, horstbildend, grundständig; Blatt ist aromatisch, oval, länglich, lederartig, zugespitzt, mit schwarzen Drüsen als Punkte gegen das Licht sichtbar; Flachwurzler, Pionierpflanze; Samen: Kaltkeimer

### Ansprüche

Standort: Sonne bis Halbschatten

Boden: frisch bis trocken



# Johanniskraut

## Ökologie

Anzahl der Tierarten, die sich von dieser Pflanze ernähren:

Wildbienen: 9 (Nektar und/oder Pollen, davon keine spezialisiert)

Schmetterlinge: 2

Raupen: 19 (davon 8 spezialisiert)

Schwebfliegen: 6

Käfer: 1

Nektarwert: 1/4 - gering

Pollenwert: 3/4 - viel



## Essbarkeit, Verwendung und Sonstiges

ungiftig

In der Naturheilkunde hilft er als Tee gegen Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen. Verwendbar als Aroma, Gewürz, Salat, essbare Dekoration.

Blüht zu Johanni (Nacht vom 23.06. auf den 24.06.), alte Heilpflanze, Verwendung als Johanniskrauttee, Johanniskrautöl und Johanniskrauttinktur.

Vorsicht bei hohen Dosen, denn es macht die Haut empfindlich gegenüber UV-Strahlung.

*Hinweis: Es sollten nur Pflanzen oder Pflanzenteile verzehrt werden, die sicher erkannt werden. Außerdem sind manche Pflanzen nur in Maßen genießbar bzw. ungenießbar. Bei Vergiftungserscheinungen wie Durchfall oder Erbrechen wenden Sie sich bitte an den Giftnotruf München unter: Tel. 089/19240.*

### **Schon gewusst?**

Bei Zerreiben der Pflanze, insbesondere von Knospen, Blüten und Früchten, bekommt man rote Finger, was am Hypericin liegt. Dieser Pflanzenfarbstoff ist als Arzneistoff, hauptsächlich als Antidepressivum, bekannt.

---

#### Quellen:

Bundesamt für Naturschutz, Daten und Informationen zu Wildpflanzen Deutschlands, <https://www.floraweb.de> [04.06.2024]

Informationsportal Natura DB <https://www.naturadb.de> [04.06.2024]

Beiser, Rudi: Unsere essbaren Wildpflanzen, Kosmos, 2022

Hecker, Ulrich: Bäume und Sträucher: Bestimmen in drei Schritten, BLV, 2016

Kröger, Georg W. und Kirmeier, Peter: BdB Handbuch Wildgehölze,

Grün ist Leben, 1998

