

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

Staude 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

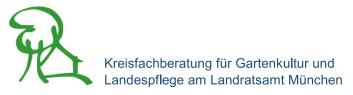
gelbe sternförmige Blüte (Juni bis August), sommergrüne Staude

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:

Grün ist Leben, 1998

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,

