

Johanniskraut

–*Hypericum perforatum*– Hartheugewächse (Hypericaceae)

*Johannis-Feuer sei unverwehrt,
Die Freude nie verloren!
Besen werden immer stumpf gekehrt
und Jungens immer geboren.*

Johann Wolfgang von Goethe



© www.fotolia.com - Gabriella88

Dieses kurze Gedicht Goethes handelt von der Johannisnacht, der Sommersonnenwende zum 24.6. eines jeden Jahres. In dieser kürzesten Nacht des Jahres, der Zeit des höchsten Stands der Sonne, wird noch heute vielerorts in Europa ein nächtliches Fest mit großem Feuer gefeiert und allerlei Bräuche begangen, bei denen oftmals Pflanzen eine Rolle spielen.

Denn zur Hauptblütezeit des Sommers haben laut Überlieferung Pflanzen besondere Kräfte: Hartheu, Margerite, Arnika, Bärlapp, Beifuß, Eisenkraut, Kamille, Klette, Thymian und Ringelblume wurden als Heilpflanzen der Hausapotheke gesammelt. Die Frauen flochten Kräuterkränze daraus, die unterm Kopfkissen

vor bösen Träumen oder an den Gürtel gebunden vor müden Wandererbeinen genauso wie vor manch „bösem Blick“ schützten.

Während der Christianisierung haben die Missionare zunächst einen erfolglosen Kampf gegen das Brauchtum der Sommersonnenwende geführt, doch da sich das Fest nicht ausrotten lies, legten sie das Fest Johannes des Täufers in die Mittsommerzeit. So kam das echte Johanniskraut, welches auch Tüpfel Hartheu genannt wird, zu seinem Namen. Alle übrigen oben erwähnten Kräuter werden übrigens gesammelt als „Johanniskräuter“ bezeichnet.

Der rote Farbstoff, der in den Blüten und Knospen wie Blutropfen verborgen ist, gab Anstoß zu allerlei Sagen und Legenden. So soll Johannes unter dem Kreuz Jesu die mit dem heiligen Blut besprenkelten Pflanzen eingesammelt haben, um sie als Andenken an fromme Gläubige zu verschenken. Dass dieser Johannes nicht mit dem Täufer identisch sein kann, dürfte Bibelkundigen sofort auffallen. Hier gibt der Jünger Johannes den Namenspatron.

Zusätzlich zum bereits erwähnten roten Farbstoff, gaben auch die durchscheinenden Ölbehälter der Blätter vielfach Anlass zur Legendenbildung. Der Sage nach stammen diese Löcher vom Teufel, der aus Ärger über die Macht, die dieses Kraut über böse Geister und auch ihn selbst besaß, die Blätter mit Nadeln zerstoßen haben soll. Die Volksnamen Hexenkraut oder Teufelsflucht basieren darauf. Einer Volkssage nach wurde einst eine junge Magd vom Teufel begehrt. Schon fast den Verführungskünsten des Gehör-

ten erlegen, fand sie schließlich Zuflucht beim Johanniskraut. Der Teufel konnte ihrer Seele hier nicht habhaft werden und ärgerte sich sehr, denn er hatte all seine Macht über das Mädchen verloren. Voller Zorn schrie er: „Hartheu, du verfluchtes Kraut, du hast geraubt mir meine Braut!“ Zur Rache schickte er einen Fluch, den die standhafte Pflanze jedoch abwehrte. So ward die Jungfrau gerettet, die Pflanze trug jedoch das Mal des Teufels davon: Blätter, die von tausend Nadelstichen durchlöchert waren.

Kein Heilkraut wurde wissenschaftlich so genau und gründlich untersucht wie das Johanniskraut. Bekannt ist vor allem die Wirkung bei psychovegetativen Störungen, leichten bis mittleren depressiven Verstimmungszuständen, Ängsten, nervöser Unruhe und Erschöpfung. Obwohl das Johanniskraut seit über 2000 Jahren medizinisch genutzt wird, ist die Anwendung als Antidepressivum erst seit Mitte des letzten Jahrhunderts bekannt. Noch die heilkundige Hildegard von Bingen befand die Pflanze allein für das Vieh gebräuchlich. Erst später wurde die medizinische Bedeutung erkannt und beispielsweise von Paracelsus hoch geschätzt. Heute weiß man, bei leichten bis mittleren depressiven Verstimmungen sind die nebenwirkungsfreien, pflanzlichen Wirkstoffe des Johanniskrauts den gleichwertigen synthetischen Psychopharmaka vorzuziehen. In allen Fällen ist jedoch ein Arzt hinzuzuziehen.

Silke Hirndorf
Garten des Nazareners, Twist

Das Johanniskraut ist eine der Pflanzen, die üblicherweise in Bibelgärten zu finden ist, jedoch nicht wegen ihres Vorkommens in der Bibel. Johannes steht als Namenspatron für das Johanniskraut. Die Personen, sei es nun Johannes der Täufer oder Johannes der Apostel, spielen in der Bibel eine zentrale Rolle.

Beiden ist gemein, dass ihr Name auf die griechische Form des hebräischen יוחנן (Jochanan) zurückgeht, welche bedeutet „Gott (Jahwe) ist gnädig“ beziehungsweise „Gott hat Gnade erwiesen“.

Johannes der Täufer war der Sohn der Elisabeth und des schon alten Priesters Zacharias, deren Ehe lange kinderlos war. Elisabeth wurde in der Schwangerschaft von Maria, der Mutter Jesu, besucht, die bis zur Geburt bei ihr blieb. Johannes trat bei seinem öffentlichen Wirken als Bußprediger auf, worüber auch der römische Geschichtsschreiber Flavius Josephus berichtet. Er lebte als Asket in der Wüste, wo er „mit Kamelhaar bekleidet, von Heuschrecken und wildem Honig ernährt“ (Markus 1, 6 und Matthäus 3, 4) geschildert wird, was an Elia erinnert. Er verkündete am Jordan das Kommen des ersehnten Messias, vollzog zur Vorbereitung hierauf die Bußtaufe mit Wasser als Symbol für die Rettung im kommenden Weltgericht und versammelte eine Schar von Jüngern um sich. Die christliche Kirche sieht in ihm den letzten großen Propheten der biblischen Tradition. Johannes taufte Jesus im Jordan. Dabei wurde die besondere Sendung Jesu und seine Göttlichkeit zum ersten Mal offenbart: „Aus dem Himmel erscholl eine Stimme: ‚Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.‘“ (Lukas 3, 24)

Das Datum des Gedenktages des Johannes wurde entsprechend der Angaben des Lukasevangeliums vom liturgischen Datum der Geburt Jesu her errechnet: drei Monate nach Mariä Verkündigung und sechs Monate vor Weihnachten. Im Kirchenjahr ergab sich daraus das Datum der Sommersonnenwende, der 24. Juni. Jesus Christus, Maria und Johannes der Täufer sind die einzigen Menschen, bei denen die Geburtstage

(und nicht wie sonst üblich die Todestage) gefeiert und in der katholischen Kirche als Hochfest begangen werden.

Johannes der Täufer gilt als Patron vieler Berufsgruppen wie z.B. der Schneider, Färber, Sattler, Gastwirte, Winzer, Fassbinder, Zimmerleute, Architekten, Maurer, Steinmetze, Schornsteinfeger, Schmiede, Hirten, Bauern, oder Musiker.

Im Evangelium des Johannes gibt es zwei (wenn auch nicht eindeutige) Hinweise auf den Apostel Johannes als Verfasser des Evangeliums: Johannes 19, 35 und 21, 24. Auch in der altkirchlichen Tradition wurde dieses Evangelium dem Apostel zugeschrieben. Die historisch-kritische Bibelauslegung nimmt eine längere Entstehungsgeschichte des Evangeliums an, die den Apostel als eigentlichen Verfasser ausschließt. Auch der Verfasser der Offenbarung des Johannes wird wohl wiederum ein anderer gewesen sein. In der kirchlichen Tradition werden die drei, Johannes der Apostel, der Evangelist und der Verfasser der Offenbarung, als ein und dieselbe Person angesehen.

Der Apostel Johannes war der Sohn von Zebedäus und Salome. Sein Bruder war Jakobus der Ältere, einer der zwölf Apostel. Die Mutter des Johannes war mit der Mutter Jesu verwandt. Johannes, der Lieblingsjünger Jesu, zählte neben Petrus und seinem Bruder Jakobus zum engsten Kreis Jesu und war von Beruf wie Petrus Fischer. Beim letzten Abend-

mahl lehnte er an der Brust Jesu, er war bei Jesu Verklärung am Berg Tabor dabei, begleitete Jesus auf den Ölberg und ging mit ihm bis zum Kreuz, wo ihm Jesus seine Mutter als Mutter schenkte:

„Als Jesus seine Mutter neben dem Jünger stehen sah, den er besonders liebte, sagte er zu ihr: ‚Das ist jetzt dein Sohn!‘ Und zu dem Jünger sagte er: ‚Das ist nun deine Mutter!‘ Der Jünger nahm sie zu sich und sorgte von da an für sie.“ (Johannes 19, 26) Auch Johannes der Apostel gilt als Patron vieler Berufsgruppen wie der Beamten, Notare, Bildhauer, Buchdrucker, Buchbinder, Papierfabrikanten, Metzger, Glaser, Spiegelmacher, Kerzenzieher oder Korbmacher.

Jens Niermann,
Bibelgarten, Werlte

Wer mehr über biblische Kräuter lernen, Rezepte ausprobieren und Gedichten, Märchen und Mythen lauschen möchte, für den bieten wir „use“ Themenabende bei den Bibelgärtnern in Twist und Werlte an.

Johanniskraut Märchen und Mythen

Weißdorn in der Medizin und Mythologie

(siehe auch Frühjahrsausgabe 2011)

Info und Anmeldung unter info@use-emsland.de oder Tel. 05937-4071
Kosten: 9 Euro pro Person;
Mindestens 10 Teilnehmer.

Vermutlich kommt die antidepressive Wirkung durch ein Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffgruppen zustande. Das Hypericin hat sowohl antidepressive als auch antivirale Eigenschaften. Hyperforin hat eine beruhigende (sedative) und antibiotische Wirkung.

Der ölige Blütenauszug, das sogenannte Rotöl, hilft bei Verdauungsstörungen wie Aufstoßen oder Brechreiz, indem er die Verdauungsdrüsen anregt.

Äußerlich: Das entzündungshemmende Rotöl wird zur Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Myalgien (Muskelschmerzen), rheumatischen Schmerzen, Entzündungen (z.B. Brustwarzen während der Stillzeit) und Verbrennungen 1. Grades (z.B. Sonnenbrand) verwendet.

Vorsicht: Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Verkürzt die Wirkzeit von Antibiotika, Hormonpräparaten (Pille!) und blutverdünnender Mittel. Bei hochkonzentrierter Einnahme ist eine Photosensibilisierung, insbesondere bei hellhäutigen Personen, möglich.

Also Sonnenbäder meiden!