



Alte Heilkräuter neu entdeckt Das Johanniskraut

Mein Name ist Rosi, als Kräuterbäuerin und Kräuterpädagogin hat jetzt die Erntezeit begonnen. In den Sommermonaten füllen wir nicht nur unsere Vorratskammern auf sondern auch unseren Körper mit Sonnenenergie. Dazu passt das Sonnenkraut des Sommers am besten.

Das Johanniskraut

Fuga daemonum oder Teufelsaustreiber wurde dieses Kraut mit den sonnen-gelben Blüten genannt und es besitzt wahrhaftig die Macht, jene Dämonen zu vertreiben, die unseren Geist, unsere Gedanken und unsere Seele beherrschen. Johanniskraut bringt wieder Licht und helle Gedanken in unsere Köpfe und Seelen zurück u. wird immer noch bei Depressionen eingesetzt. Schon der Name verrät, dass dieses Sonnenkraut seine Blüten dann öffnet, wenn die Sonne ihren höchsten Stand im Jahr erreicht. Dies wird als Sommersonnenwende bezeichnet und genau am 24. Juni ist auch der Johannestag, welcher so manchen Gepflogenheiten seinen Namen gibt. Nicht nur das Johanniskraut, nein auch die Johannisbeere, Johanninüsse und der Johannikäfer, welcher das Glühwürmchen ist, sind mit diesem Lostag eng verbunden. In manchen Gegenden wird das segenspendende Johannifeuer entfacht. Johanniskräuter gibt es viele. Man ist sich bis heute nicht einig, ob jene anderen Arten dieselbe Heilwirkung haben.

Ausschließlich das Echt- oder Tüpfel-johanniskraut erweist als Heilpflanze seine wahren Dienste. Das echte Johanniskraut weist sieben Merkmale auf.

Getüpfelte Blätter, zweikantiger Stängel, der innen mit Mark gefüllt ist. Die Blüte ist auf einer Seite gekerbt und auf der anderen glatt. Es fehlen die schwarzen Drüsen oder sind nur einzeln vorhanden. Beim quetschen der Blüten tritt Blut aus, diesen Merkmal besitzen andere Arten auch. Dieses Kraut wird auch als Arnika der Nerven bezeichnet. Warum? Johanniskraut wurde auf zweierlei Weise eingesetzt. Innerlich eingenommen als Tee oder Tinktur, hatte es die aufhellende Wirkung der Sonne und vertrieb somit Winterdepressionen. Weil es aber auch Schmerzen und Entzündungen hemmt, wurde es bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, meist gegen nervöse Unruhen und Spannungskopfschmerzen. Es wirkt beruhigend, antidepressiv, wundheilend, blutstillend, schmerzstillend, entzündungshemmend, harntreibend, wurmtreibend, reinigend und den Stoffwechsel regulierend.

Bei uns in den Bergen wird immer noch das Rotöl angesetzt, ich verwende es bei Hämorrhoiden, zum Abheilen von Brandwunden, Sonnenbrand, kleineren Wunden und Narben.

Rezept Johanniskraut: Rotöl in einem Schraubglas gut 1/3 mit Kraut füllen und den Rest mit Öl auffüllen. Vorsicht dass sich kein Schimmel bildet. Nach fünf Wochen in eine dunkle Flasche abfüllen.

Der Volksname Hartheu und Unserer Frauen Bettstroh weisen ebenfalls auf die weitere Verwendung hin. Das Bettstroh wurde vor allem den Wöchnerinnen ins Bett gelegt, damit sie sich nach der Geburt schnell wieder erholten. Hartheu kam daher, weil sich die Stiele im Heu hart anfühlten. Es heißt dass der Teufel das Johanniskraut fürchtet wie Weihwasser. Schwere seelische Störungen, massive Stimmungsschwankungen wurden früher als Besessenheit angesehen. Deshalb wurde der Beelzebub, ein weiterer Name des Teufels, mit dem Hartheu ausgetrieben. Die Bauern hängten Büschel zum Schutz vor Dämonen, dem Teufel oder gar Unglück in den Stall und in die Häuser. Man warf sogar einen Johanniskrautkranz auf die Dächer, um sich vor Blitzschlägen zu schützen.

Mir gefällt die Überlieferung wie das Johanniskraut zu seinen perforierten Blättern kam. Es heißt dass der Teufel nach einer Wette sich eine arme Seele holen wollte. Diese wusste um die Wirksamkeit des Johanniskrautes und versteckt sich dahinter. Aus lauter Wut darüber, zerstach er die Blätter mit seinen scharfen Krallen. Heute sieht man noch diese Löcher, wenn man das Johanniskrautblatt in die Sonne hält

Bauernregel:

2. Juli. Maria Heimsuchung: Regnet's am Tag unsrer lieben Frauen, da sie das Gebirg tät beschauen, so wird sich das Regenwetter mehren und 40 Tag nacheinander währen. Geht Maria übers Gebirge naß, bleiben leer Scheune und Fass.



Hiermit möchte ich meinen Schwestern Ida und Klara, deren Freundin Frieda Kneissl und meinem Schwager Georg für die Hilfe, die ich in den letzten zwei Jahren durch sie erfahren durfte, ein aufrichtiges Vergelt's Gott sagen!