

Johanniskraut ist Arzneipflanze des Jahres 2015

Stimmungsaufhellender Effekt: Seit langem erprobtes Mittel für seelisches Wohlbefinden



Johanniskraut für die Seele ©iStock.com/APOMEDICA

[\[Fotos \]](#)

Wien (pts006/15.12.2014/08:30) - **Weil es nachgewiesen gegen depressive Verstimmungen hilft, hat der Studienkreis "Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde" an der Universität Würzburg das Johanniskraut zur Arzneipflanze des Jahres 2015 gewählt.**

Das Ergebnis der Wahl überrascht nicht: Denn als eine der am besten untersuchten Pflanzen gilt Johanniskraut seit langem als erprobtes Mittel für seelisches Wohlbefinden. Es lindert in der dunklen Jahreszeit, aber auch typisch in den Wechseljahren auftretende leichte depressive Zustände auf natürliche Art. Der stimmungsaufhellende Effekt wurde in einer Vielzahl von Studien belegt. (1,2) Neuesten Erkenntnissen zufolge werden die Botenstoffe des Gehirns gleich auf mehrere Weise positiv beeinflusst. So kommt es etwa zu einer Hemmung der Wiederaufnahme von Serotonin aus dem Spalt zwischen zwei Nervenzellen (synaptischer Spalt). Das erhöht die Konzentration von Serotonin und bessert die Stimmung.(3)

Die wichtigsten Wirkstoffe des Johanniskrauts sind dabei die rot färbenden Hypericine, die beste Wirksamkeit hat aber der Gesamtextrakt. Ausreichend hohe Wirkstoffmengen werden als Trockenextrakt in pflanzlichen Arzneimitteln verarbeitet. Diese sind nur in der Apotheke erhältlich (zum Beispiel Dr. Böhm® Johanniskraut 600 mg Filmtabletten). Johanniskraut ist im Allgemeinen gut verträglich. Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten, deren Spiegel sehr genau eingestellt sein muss (wie etwa zur Blutverdünnung), oder auch wenn bereits ein Antidepressivum eingenommen wird, sollte aber zunächst immer eine Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Lange Tradition

Der Einsatz von Johanniskraut ist keineswegs neu. Schon im Mittelalter wurde die Pflanze gegen Melancholie eingesetzt, wie Aufzeichnungen aus einem der ältesten erhaltenen Dokumente der Klostermedizin, dem "Lorscher Arzneibuch" entnommen werden kann. Äußerliche Anwendungen des Johanniskrauts, vor allem zur Behandlung von Wunden, gab es bereits in der Antike.

Seinen Namen hat das Johanniskraut übrigens dem Umstand zu verdanken, dass es rund um den Johannistag, am 24. Juni, strahlend gelb zu blühen beginnt. Der lateinische Name *Hypericum perforatum* bezieht sich auf die zahlreichen Öldrüsen, welche die Blätter gelocht erscheinen lassen.

Über den Studienkreis

Seit 1999 wird an der Universität Würzburg eine Pflanze des Jahres ausgezeichnet, die sich durch ihre besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen verdient gemacht hat. In vergangenen Jahren waren es zum Beispiel das Efeu (2010), die Passionsblume (2011) oder die Kapuzinerkresse (2013). 2015 ist es das Johanniskraut.

Dem Würzburger "Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde" gehören Medizinhistoriker, Ärzte, Apotheker und Biologen an.

Kurzinfo APOMEDICA

1968 gegründet, ist das Grazer Pharmaunternehmen heute führender österreichischer Hersteller von pflanzlichen, rezeptfreien Arzneimitteln und innovativen Nahrungsergänzungsmitteln.

Die Produkte der vier Dachmarken Dr. Böhm®, Apozema®, LUUF® und Lasepton MED® unterliegen strengen Qualitätskontrollen und sind ausschließlich in Apotheken erhältlich.

Neben der erfolgreichen Performance am heimischen OTC-Markt, ist APOMEDICA auf den europäischen Märkten Deutschland, Niederlande, Italien, Slowenien, Ungarn und seit Anfang 2010, im Zuge seiner Expansionsstrategie auf den osteuropäischen Märkten, auch in Tschechien und der Slowakei vertreten.

Literaturangaben:

- 1) EMA Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC, 2009)
- 2) Linde K et al. (2008). St. John's wort for major depression. Cochrane Database Syst Rev(4):CD000448.
- 3) Schmidt M. Rationale Phytotherapie am Beispiel Johanniskraut. ÖAZ 18/2011

(Ende)

Aussender: Hennrich Daniela - Hennrich.PR
Ansprechpartner: Daniela Hennrich
Tel.: +43 1 879 99 07
E-Mail: office@hennrich-pr.at
Website: www.hennrich-pr.at