

Sonne für die Seele



© Andre B. / www.fotolia.com

Unsere Vorfahren sahen in den goldgelben Blüten des **Johanniskrauts** die eingefangene Kraft der Sonne, die alles Dunkle und Dämonische vertreiben konnte und Licht ins verdunkelte Gemüt brachte.

Der stimmungsaufhellende Effekt des Johanniskrauts wurde im Mittelalter noch mystifiziert, inzwischen ist die antidepressive Wirkung wissenschaftlich bestätigt. Fertigarzneimittel auf Basis von Johanniskrauttrocknextrakt enthalten Auszüge der Arzneidroge *Hyperici herba*, welche aus den getrockneten, kurz vor oder während der Blütezeit gesammelten oberirdischen Teilen von *Hypericum perforatum* L. bestehen.

Etwas Botanik *Hypericum perforatum* L. ist aus der Familie der Hypericaceae (Hartheugewächse) und wächst in Europa, Nordafrika und Westasien auf sonnigen Heiden, Grasplätzen und an Wegrändern. Die bis zu einem Meter hoch werdende Staude ist am rundlichen, zweikantigen Stängel zu erkennen. Neben den goldgelben zu Trugdolden zusammengesetzten fünfstrahligen Blütenständen sind die mit punktförmigen Drüsen überzogenen Laubblätter, die im Licht wie perforiert erscheinen, charakteristisch für die Pflanze und haben zur Artbezeichnung *perforatum* geführt.

Etwas Historie Schon in der Antike wurde Johanniskraut geschätzt. Der damalige Name *hypereikon* (von griechisch *hyper* = über und *eikon* = Bild) deutet auf den abergläubischen Gebrauch der Pflanze. Sie wurde bei den Griechen und Römern über Götterdarstellungen gehängt, um böse Geister fernzuhalten. Heute noch erinnern volkstümliche Namen wie Hexenkraut oder Teufelsflucht an den Einsatz des Krauts zur Dämonenbekämpfung und Teufelsaustreibung im Mittelalter. Bezeichnungen wie Blutkraut oder Johannisblut beziehen sich auf den blutrot gefärbten Saft, der beim Zerreiben der Blüten austritt. Sie verweisen zudem auf Johannes den Täufer. Einer Legende nach bildete sich die Pflanze aus seinem Blut. Außerdem hat Johanniskraut um den 24. Juni herum, dem Johannistag, seine Hauptblütezeit.

Innerliche und äußerliche Anwendungsgebiete Für die externe Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Myalgien und Verbrennungen ersten Grades werden ölige *Hypericum*-Zubereitungen wie das

mit Olivenöl hergestellte Rotöl verwendet. Für die Pflege trockener und zu Ekzemen neigender Haut existieren O/W-Emulsionen. Weitaus häufiger kommt die Heilpflanze innerlich bei leichten bis mittelschweren Depressionen zum Einsatz.

Mit und ohne Rezept Es sind apotheken- und verschreibungspflichtige Präparate mit derselben Einzeldosis erhältlich. Dabei bestimmt die ausgewiesene Indikation, ob ein Medikament unter die Rezeptpflicht fällt. So dürfen solche mit der Indikation „mittelschwere Depression“ nur auf Rezept abgegeben werden, während andere zur Behandlung „leichter vorübergehender depressiver Störungen“ für die Selbstmedikation zugelassen sind. Hintergrund dafür ist die Auffassung des Gesetzgebers, dass mittelschwere Depressionen in ärztliche Behandlung gehören.

Wirkmechanismus Die Wirkung ist vom Gesamtextrakt abhängig. Als wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe werden im Wesentlichen Hypericin, Hyperforin und Flavonoide angesehen. Deklariert wird in der Regel aber nur der Hypericingehalt. Als Wirkmechanismus nimmt man eine Wiederaufnahmehemmung verschiedener Neurotransmitter (Noradrenalin, Serotonin und Dopamin) aus dem synaptischen Spalt an. Damit wirken Johanniskrautpräparate ähnlich wie die synthetischen trizyklischen Antidepressiva und Serotonin-Wiederaufnahme-Inhibitoren/SSRI. Auch ist zudem wie bei den synthetischen Präparaten mit einem verzögerten Wirkungseintritt nach zwei bis drei Wochen zu rechnen.

Interaktionen beachten In der Beratung ist auf mögliche Wechselwirkungen des Phytotherapeutikums hinzuweisen. Durch eine Erhöhung der Aktivität des Cytochrom-P450-Isoenzym CYP 3A4 und des Transporterproteins P-Glykoprotein kann es zu einer schnelleren Metabolisierung gleichzeitig eingenommener Arzneistoffe kommen, was absinkende Wirkstoffspiegel der Komedikation zur Folge hat. Daher sollten beispielsweise bei paralleler Anwendung von hormonellen Kontrazeptiva zusätzliche Verhütungsmaßnahmen erfolgen. Während der Einnahme von Johanniskraut kann zudem eine erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut auftreten, wobei der photosensibilisierende Effekt erst bei wiederholter Gabe sehr hoher Extrakt-Konzentrationen einsetzen soll.

Frage der Dosierung Bei der Empfehlung einer wirksamen Tagesdosis kann man sich an den Angaben in der Monographie der Kommission E orientieren. Darin wird als mittlere Tagesdosis für die innerliche Anwendung 2 bis 4 Gramm Droge oder 0,2 bis 1,0 Milligramm Gesamthypericin in anderen Darreichungsformen genannt. Damit liegen Präparate mit 500 bis 900 Milligramm Extrakt im geforderten Intervall und müssen nur einmal täglich eingenommen werden. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*