

Johanniskraut

Hypericum perforatum

Hypericaceae · Hypericum · Malpighiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Ein ausdauernder Schaft-Hemikryptophyt, der Wuchshöhen von (15) 25 bis 75 Zentimeter erreicht.

WIRKUNG

Antidepressiv, heilt Wunden

ANWENDUNG

Traditionelle Medizin, moderne Pharmazie

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Depressionen

Innerlich: einnehmen und ausserdem die betroffene Körperstelle mit Johanniskraut-Öl einreiben.

Äußerlich: e Anwendung Man kann das Johanniskraut als Tee oder verdünnte Tinktur in Form von Waschungen, Bädern und Umschlägen äußerlich anwenden.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Mild bis moderate Depressionen, Wundheilung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendet in der Traditionellen Medizin zur Behandlung von Wunden und Depressionen

KULTURELLE BEDEUTUNG

Symbol für St. Johannes (Blütezeit um den 24. Juni), Schutz vor bösen Geistern, Hoffnung, Heilung, aber auch Warnung (durch Invasivität)

ERKENNUNGSMERKMALE

kräftiger aufrechter oder aufsteigender Stängel mit herzförmigen Laubblättern, die stängelumfassend sind.

WUCHS

Schaft-Hemikryptophyt

BLÜTEZEIT

- März bis Juni

STANDORT

Meadows, hillsides, open woods

HERKUNFT

Europa, West- und Zentralasien, Teile Afrikas und Chinas

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter, Blüten

ZUBEREITUNG

- Tee
- Pulver
- Extrakt

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend|Vollmond
- Teil: Frucht|Samen · Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: ... · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Pflanzenteil: Sammelzeit: Ende Juni bis September | Pflanzenteile: das blühende Kraut, Blüten

INHALTSSTOFFE

- hyperoside
- quercetin
- quercitrin
- isomangiferin
- hypericin
- mangiferin
- 3-rutinosyl quercetin
- quercitrin
- chlorogenic acid
- euxanthone
- hyperforin
- caryophyllene
- amentoflavone
- (1z,6z,8s)-8-isopropyl-1-methyl-5-methylidenecyclodeca-1,6-diene
- (-)-germacrene d
- kaempferol
- 2-methyloctane
- stigmast-5-en-3-ol
- caryophyllene oxide

- 3,4-dihydroxycinnamic acid
- hyperforin
- ent-epicatechin
- arachidic acid
- isoquercetin
- oleic acid
- myristic acid
- miquelianin
- luteolin

ÄTHERISCHE ÖLE

- hyperforin
- caryophyllene
- (1z,6z,8s)-8-isopropyl-1-methyl-5-methylidenecyclodeca-1,6-diene
- (-)-germacrene d
- caryophyllene oxide
- hyperforin
- (1s,4s)-4-isopropyl-1,6-dimethyl-1,2,3,4-tetrahydronaphthalene
- vitamin e
- gamma-tocopherol
- delta-tocopherol
-
- (1r,5r,7r,8s)-4-hydroxy-8-methyl-3,5,7-tris(3-methylbut-2-en-1-yl)-1-(2-methylbutanoyl)-8-(4-methylpent-3-en-1-yl)bicyclo[3.3.1]non-3-ene-2,9-dione
-
- (1r,3r,4r,5s,7r,8s)-8-hydroxy-4,7-dimethyl-1,5-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)-4-(4-methylpent-3-en-1-yl)-3-(2-methylpropanoyl)-9-oxatricyclo[5.2.1.0^{3,8}]decane-2,10-dione
-
- 3-methyl-4,6-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)-3-(4-methylpent-3-en-1-yl)-2-(2-methylpropanoyl)cyclohexan-1-one
-
- (1s,3s,8r,9r,10s)-3-(2-hydroxypropan-2-yl)-9-methyl-6,10-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)-8-(2-methylbutanoyl)-9-(4-methylpent-3-en-1-yl)-4-oxatricyclo[6.3.1.0^{1,5}]dodec-5-ene-7,12-dione

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

GIFTIGE TEILE

- Blüten

VERGIFTUNGSZEICHEN

dunkler Weidetiere nach der Bestrahlung durch Sonnenlicht zu Hämolyseerscheinungen („Hartheukrankheit“). Die phototoxischen Naphodianthrone wie das Hypericin wirken systemisch, nicht pigmentierte Hautstellen entwickeln Entzündungen mit Rötungen, Ödemen und Läsionen.

NEBENWIRKUNGEN

Kontaktdermatitis (durch Hypericin, phototoxisch)

GEGENANZEIGEN

Schwangerschaft: ja

HÖCHSTMENGE

900 mg pro Tag des konzentrierten (6:1) Extracts, was dem Trockengewicht von 5.4 g der getrockneten Pflanze entspricht

WECHSELWIRKUNGEN

Wer verschreibungspflichtige Arzneimittel einnimmt, muss vor der Anwendung Arzt oder Apotheker fragen. Entscheidend ist die tägliche Hyperforin-Menge. Bis 1 mg täglich sind keine klinisch bedeutsamen Wechselwirkungen berichtet. Über 1 mg täglich steigern Johanniskraut-Zubereitungen die Aktivität von CYP3A4, CYP2B6, CYP2C9, CYP2C19 und P-Glykoprotein. GEGENANZEIGE ist dann die gleichzeitige Einnahme von Cumarin-Gerinnungshemmern, Ciclosporin, Everolimus, Sirolimus, Tacrolimus, Fosamprenavir, Indinavir und anderen Proteasehemmern, nukleosidischen Reverse-Transkriptase-Hemmern, Irinotecan, Imatinib und weiteren über diese Enzyme abgebauten Krebsmitteln. Besondere Vorsicht gilt bei allen Wirkstoffen, deren Abbau über diese Enzyme läuft — etwa Amitriptylin, Fexofenadin, Alprazolam, Diazepam, Midazolam, Methadon, Simvastatin, Digoxin und Finasterid —, weil ihr Blutspiegel sinken kann. Bei hormonellen Verhütungsmitteln senkt Johanniskraut den Wirkstoffspiegel: Zwischenblutungen und ein Versagen der Verhütung sind möglich, zusätzliche Verhütung ist erforderlich. Vor geplanten Operationen sind Wechselwirkungen mit Narkosemitteln abzuklären; die erhöhte Enzymaktivität normalisiert sich binnen einer Woche nach dem Absetzen. Hinzu kommt eine Wirkverstärkung: zusammen mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern wie Sertralin oder Paroxetin oder mit Buspiron kann sehr selten ein Serotonin-Syndrom auftreten, mit Schwitzen, schnellem Puls, Durchfall, Fieber, Unruhe, Verwirrtheit, Zittern und Muskelzucken. — Ergänzend aus dem bisherigen Katalogeintrag (ohne Quellenangabe): Kann mit verschiedenen Medikamenten wechselwirken, insbesondere bei Beschleunigung ihrer Metabolisierung

- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Spiegel und Wirksamkeit von Ciclosporin sinken; dokumentierte Transplantatabstossungen. Gleichzeitige Anwendung laut BfArM-Stufenplanbescheid kontraindiziert; auch nach Absetzen des Johanniskrauts Spiegelkontrolle nötig. · Mechanismus: Induktion von CYP3A4 und P-Glykoprotein (ABCB1) durch Hyperforin (PXR-vermittelt) · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Ciclosporin
- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Tacrolimus-Spiegel fallen ab, Verlust der Immunsuppression; beim Absetzen von Johanniskraut umgekehrt Anstieg bis in toxische Bereiche möglich. Kombination kontraindiziert. · Mechanismus: CYP3A4- und P-gp-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Tacrolimus (innerliche/systemische Anwendung)
- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Wirkspiegel des Immunsuppressivums sinken; Kombination im BfArM-Bescheid als Gegenanzeige gelistet. · Mechanismus: CYP3A4- und P-gp-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Sirolimus
- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0032-1314939', 'titel': 'Herbal medicinal products and interactions - Beispiel Monographie Hyperici herba (Planta Medica, Thieme)'} · Hinweis: Plasmaspiegel der Proteaseinhibitoren sinken, Therapieversagen und Resistenzentwicklung möglich; die EU-Monographie (well-established use) nennt die gleichzeitige Anwendung als

kontraindiziert. · Mechanismus: CYP3A4- und P-gp-Induktion · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: HIV-Proteaseinhibitoren (z. B. Indinavir, Amprenavir)

- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Nevirapin-Blutspiegel sinken; Kombination laut BfArM-Bescheid kontraindiziert. · Mechanismus: CYP3A4-Induktion · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: Nicht-nukleosidische Reverse-Transkriptase-Hemmer (z. B. Nevirapin)

- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort (PubMed 15260917)"} · Hinweis: Die Plasmakonzentration des aktiven Metaboliten SN-38 sinkt bei Tumorpatienten, Wirkverlust der Chemotherapie; Kombination kontraindiziert. · Mechanismus: CYP3A4-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Irinotecan

- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Wirkspiegel des Zytostatikums sinken; im BfArM-Bescheid als Gegenanzeige fuer die gleichzeitige Anwendung gelistet (Ausnahme: monoklonale Antikoerper). · Mechanismus: CYP3A4-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Imatinib

- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Beschleunigter Abbau, INR und Gerinnungshemmung fallen ab (Thromboserisiko); nach Absetzen des Johanniskrauts droht umgekehrt Blutungsrisiko. Kombination kontraindiziert. · Mechanismus: Induktion von CYP2C9 und CYP3A4 · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: Cumarin-Antikoagulanzen (Phenprocoumon, Warfarin)

- Typ: NIE_kombinieren · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Kontrazeptive Sicherheit sinkt: dokumentiert sind Zwischenblutungen und ungewollte Schwangerschaften. Im BfArM-Bescheid als Gegenanzeige der gleichzeitigen Anwendung gelistet. · Mechanismus: CYP3A4-Induktion · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: Hormonelle Kontrazeptiva (Ethinylestradiol/Gestagen-Praeparate)

- Typ: abgeschwächt · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/RisikoBewVerf/g-l/Johanniskraut-Bescheid-051010.pdf?__blob=publicationFile', 'titel': 'BfArM, Bescheid/Bekanntmachung zu Johanniskraut-haltigen Arzneimitteln (05.10.2010)'} · Hinweis: Midazolam-Blutspiegel sinken, Wirkverlust; im BfArM-Bescheid unter den Arzneimitteln gelistet, die nicht gleichzeitig angewendet werden duerfen. · Mechanismus: CYP3A4-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Midazolam

- Typ: abgeschwächt · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort (PubMed 15260917)"} · Hinweis: Digoxin-Blutspiegel sinken, Wirkverlust; nach Absetzen des Johanniskrauts kann der Spiegel wieder ansteigen. · Mechanismus: P-Glykoprotein-Induktion (verminderte Resorption, verstaerkte Elimination) · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Digoxin

- Typ: abgeschwächt · Quelle: {'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St

John's wort (PubMed 15260917)" } · Hinweis: Verminderte Simvastatin-Blutspiegel, geringere lipidsenkende Wirkung. · Mechanismus: CYP3A4-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Simvastatin

- Typ: abgeschwächt · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort (PubMed 15260917)" } · Hinweis: Theophyllin-Blutspiegel sinken; Spiegelkontrolle und ggf. Dosisanpassung bei Beginn und Ende der Johanniskraut-Einnahme. · Mechanismus: Enzyminduktion (CYP-vermittelt) · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Theophyllin

- Typ: abgeschwächt · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort (PubMed 15260917)" } · Hinweis: Methadon-Blutspiegel sinken, Entzugssymptome moeglich. · Mechanismus: CYP3A4-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Methadon

- Typ: abgeschwächt · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort (PubMed 15260917)" } · Hinweis: Verminderte Amitriptylin-Blutspiegel, Wirkverlust des Antidepressivums. · Mechanismus: Enzyminduktion (CYP3A4/CYP2C19) · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Amitriptylin

- Typ: abgeschwächt · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort (PubMed 15260917)" } · Hinweis: Verminderte Fexofenadin-Blutspiegel bei laengerer Johanniskraut-Einnahme. · Mechanismus: P-Glykoprotein-Induktion · Partner art: arzneistoff · Pflanze latein: Fexofenadin

- Typ: verstärkt · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15260917/', 'titel': "Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort (PubMed 15260917)" } · Hinweis: Berichtete Faelle eines Serotoninsyndroms bei gleichzeitiger Einnahme; Kombination nur unter aerztlicher Kontrolle, in der Praxis meiden. · Mechanismus: Pharmakodynamisch: additive serotonerge Wirkung (Hemmung der Serotonin-Wiederaufnahme) · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: SSRI (u. a. Sertralin, Paroxetin)

- Typ: vorsicht · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-references/final-list-references-supporting-assessment-hypericum-perforatum-l-herba-revision-1_en.pdf', 'titel': 'EMA/HMPC, List of references supporting the assessment of Hypericum perforatum L., herba (Rev. 1)' } · Hinweis: Verstaerkung serotonerger Effekte bis hin zum Serotoninsyndrom moeglich; ein Fallbericht (Triptan + Fluoxetin + Hypericum, Serotoninsyndrom mit Rhabdomyolyse) ist in der EMA-Literaturliste zur Bewertung von Hyperici herba gefuehrt. · Mechanismus: Pharmakodynamisch: additive serotonerge Wirkung · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: Triptane (z. B. Sumatriptan, Rizatriptan)

- Typ: vorsicht · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Johanniskraut_56420', 'titel': 'Gelbe Liste Pharmindex - Wirkstoffmonographie Johanniskraut' } · Hinweis: Bei gleichzeitiger Anwendung photosensibilisierender Substanzen erhoelte Lichtempfindlichkeit der Haut; intensive UV-Exposition (Sonne, Solarium) meiden. · Mechanismus: Additive Phototoxizitaet (Hypericin als Photosensibilisator) · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: Photosensibilisierende Arzneistoffe

- Typ: vorsicht · Quelle: { 'typ': 'claude_websuche', 'url': 'https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jphp.12858', 'titel': "Chrubasik-Hausmann et al., Understanding drug interactions with St John's wort: impact of hyperforin content, J Pharm Pharmacol" } · Hinweis: Richtung: verminderte Exposition der Begleitmedikation, Wirkverlust; beim Absetzen Rueckgang der Induktion mit Spiegelanstieg. Praeparate mit unter 1 mg Hyperforin pro Tag zeigten in klinischen Studien deutlich seltener relevante Interaktionen (z. B. keine relevante Aenderung von Ethinylestradiol/Ketodesogestrel unter Extrakt Ze117). · Mechanismus: Hyperforin aktiviert den Pregnan-X-Rezeptor (PXR) und induziert CYP3A4, CYP2C9, CYP2C19 sowie ABCB1/P-gp; Ausmass korreliert direkt mit der Hyperforin-Dosis · Partner art: arzneigruppe · Pflanze latein: Alle CYP3A4-,

CYP2C9-, CYP2C19- und P-gp-Substrate (allgemein)

QUELLEN

• Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Echtes Johanniskraut · Felder: ['giftige_teile', 'vergiftungssymptome'] · Korpus: kiwix · Erfasst: 2026-09-03T07:46:12 · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Echtes Johanniskraut» (gefunden über «Hypericum perforatum») · Sprache: de