

Heilpflanze, Baum und Blume des Jahres 2019

Heilpflanze des Jahres 2019

Johanniskraut

Johanniskraut, lat. *Hypericum perforatum*, auch Johannesblut, Blutkraut genannt, ist eine sehr bekannte Heilpflanze, die in vielen Kräutergärten kultiviert wird, aber in der Natur selbst vereinzelt an Wegrändern zu sehen ist. Die Pflanze stammt aus dem Tropen Und gehört zu den Hartheu-gewächsen. Das sind sehr ausdauernde Pflanzen, manchmal auch Sträucher und Bäume. Sie sind unbehaart und haben einfache sternförmige Blütenstände, die in ihren Kammern Sekrete absondern. Es gibt über 370 verschiedenen Arten, in Mitteleuropa sind 13 bekannt.



Wir kennen das Tüpfel-Johanniskraut, dessen elyptische Blätter durchscheinend punktiert sind- daher auch der Name *Hypericum perforatum* =durchstochen. In diesen Tüpfeln sind hypericinhaltige kleine Behälter. In Europa erfolgt der Anbau der Pflanze auf Feldern, z.B. auf Mallorca und in Osteuropa.

Die Pflanzenbotschaft

Johanniskraut ist eine Lichtpflanze, die um die Sommersonnenwende blüht und für Nervenkraft steht. Der Mensch, dem Johanniskraut gut tut, hat ein schwaches Nervenkostüm und ist leicht verletzbar. Er meidet das Licht, fremde Menschen scheut er und ist lieber alleine als in Gruppen. Es scheint, dass er sich zurückzieht, weil er auf das Sonnenlicht mit depressiver Stimmung, Kopfschmerz und Hautempfindlichkeit reagiert. Dieser besorgte Träumer ist schnell überfordert, schusselig und fahrig. Das kann auch auf Kinder übertragen werden. „Raus an die Sonne“ lautet die Botschaft des Johanniskrautes.

Inhaltsstoffe und Verwendung der Pflanze

Johanniskraut enthält Hypericin, Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe, ätherische Öle, Harz, Phytosterin. Die Blüten können von Ende Juni bis September geerntet werden. Zur Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht, hat die Pflanze die meiste Kraft. Vorsichtig abgezapft kann man sie in Öl einlegen und das rote Johanniskrautöl gewinnen, das sehr gut bei Wunden, Verletzungen, Prellungen hilft.

Auch in homöopathischer Form wird *Hypericum* gerne gegeben, es hilft schnell und gut bei Sturzverletzungen. Das getrocknete Kraut kann in Teeform getrunken werden, bei Sonneneinstrahlung vermehrt es die Bildung von Pigmenten (Photosensibilisierung) auf der Haut und hellhäutige Menschen

sollten vor dem Sonnenbaden keine Johanniskraut-Präparate nehmen oder sich mit hohen Lichtschutzfaktoren schützen.

Das früher „Arnika der Nerven“ genannte Kraut kann vielseitig verwendet werden und ist eine sehr wichtige Pflanze für uns heute, da sehr viele Menschen unter Depressionen, Melancholie und nervlicher Belastung leiden.

Nebenwirkungen mit anderen Medikamenten: bei gleichzeitiger Einnahme der Pille kann es zu Zwischenblutungen und einer Abnahme der empfängnisverhütenden Wirkung kommen. Ebenso kann sich bei Einnahme von Antibiotika, Neuroleptika und Sedativa deren Wirkung reduzieren.

Historisches

Der Teufel soll sich so über die Heilkraft der Pflanze geärgert haben, dass er mit einer Nadel auf die Blätter eingestochen hat. Früher hat man Johanniskraut auch „Fuga daemonum“ genannt, was soviel wie Vertreibung des Dämons (der Depression, Melancholie und Schwermut) heißt. Zerreibt man die Blüten, tritt ein roter Saft heraus, der bei den Germanen als das Blut des Gottes Baldur galt. Der Name Johanniskraut bezieht sich auf die christliche Legende, dass die Pflanze aus dem Blut des hingerichteten Johannes hervorgewachsen sei. Dessen Geburtstag war am 24. Juni, der Hauptblütezeit der Pflanze.

Baum des Jahres 2019

Flutterulme

Die Flutterulme wurde zum Baum des Jahres 2019 gewählt, um sie von den anderen Ulmen abzuheben und ihre ganz besonderen Eigenschaften in den Vordergrund zu rücken.

Sie ist wesentlich zäher und weniger anspruchsvoll als ihre beiden anderen Ulmenschwesterarten: die Feld- und die Bergulme. Diese beiden Arten leiden unter dem extremen Ulmensterben in Europa, die Millionen von Ulmen seit 1920 durch Pilzbefall zerstört hat. Die Flutterulme verträgt Eis und lange Überflutungen. Vor allem in den Donauebene, in unseren sumpfigen, fränkischen Wäldern zwischen Kitzingen und Schweinfurt (Schweinfurter Becken) ist sie häufiger zu finden; sie wächst aber auch in Südrussland, der Rheinebene, an der Elbe und Weser. Wir haben in Europa wenige Baumarten und die Flutterulme hat sich seit der Eiszeit, als sie sich aus dem Baltikum hier ansiedelte, unter verschiedenen Klimabedingungen ihren Platz erobert.

Der Baum wird bis 35 m hoch und liebt feuchten Boden, Hügel und Auen; die Rinde ist graubraun, längsrissig und hat Schuppen. Das Blatt ist eiförmig und vorne spitz und wächst wechselständig. Die Blüten sind rötlich mit einer Blütenhülle und langen Stielen. Die Früchte sind breit, elliptisch und haben häutige, geflügelte Nüsse. Blühzeit ist von März bis April, Reife der Früchte April bis Juni.

Ihr Holz, auch Rüster genannt, ist in der Industrie nicht so geschätzt als das ihrer Schwestern, aber durch seine Zähigkeit gerne für Türen, Treppen und im Brückenbau verwendet.

Die Flutterulme bietet dem Ulmenblattfloh, der ein Honigtau-Produzent ist und nur an diese Ulmenart geht, Unterschlupf und Nahrung. Der Ulmenzipfelfalter, der bei den anderen beiden Ulmenarten keine Lebensraum mehr findet, hat hier seine Rettungsinsel.

Historisches

Rinde und Blätter wurden früher getrocknet und als Aufguss bei rheumatischen Beschwerden und Hautausschlägen verwendet. Aus den Nüssen hat man Öl gewonnen. In der germanischen Sage ist die Ulme der Stammbaum der Frau, die Kelten verehrten sie als heiligen Baum, da dort die Feen lebten. In der griechischen Mythologie steht die Ulme für das Tor zur Unterwelt.



Blume des Jahres 2018

Besenheide

Besenheide, lat. *Calluna vulgaris*, auch Immerschön, Besenkraut, Erica genannt, gehört zu den Heidekrautgewächsen (Ericaceae) und ist eine sehr genügsame Pflanze, die überall wächst und ursprünglich aus Südafrika stammt. Auch an Orten, an denen andere Pflanzen nicht wachsen wollen, wird die Besenheide gut anwurzeln und lange erfreuen.

Sie liebt trockene Heiden, Moore, Wälder und Bergwiesen und ist ungiftig. Rosa bis violette Blüten sind von August bis Oktober auch bei großer Trockenheit zu sehen, die Pflanze wird 30 bis 40 cm hoch. Die Besenheide wird oft mit der Winterheide verwechselt, diese hat jedoch nadelartige Blätter und blüht später. Über 4000 verschiedene Arten sind bekannt und in luftigen Höhen wie dem Schwarzwald, der Rhön, aber vor allem in der Lüneburger Heide wächst sie geschützt. Wo die Heide wächst, sind auch die Bienen und produzieren den feinen Heidehonig. Wir kennen sie als Garten- und Grabpflanze.



Verwendung der Pflanze

Besenheide enthält Arbutin, ein Hautaufheller, der antibakteriell in der Naturheilkunde und der wissenschaftlichen Medizin verwendet wird. Der Stoff wird im menschlichen Organismus schnell verstoffwechselt. Außerdem enthält Besenheide Schleimstoffe, Gerbstoffe und ist antiseptisch, beruhigend, blutreinigend, harntreibend. In der Volksmedizin wird sie seit Jahrhunderten innerlich und äußerlich bei Magen- Darmbeschwerden, Gicht, Hautausschlägen, Nierenproblemen. angewendet. Daher auch der Name „calluna = reinige“. Aus den Blüten und aus dem Kraut kann man einen Aufguss bereiten und auch Umschläge machen.

Historisches

Der Name „Besenheide“ kommt von der früheren Verwendung als kurze Besen, mit denen man den Boden fegte. Im Krieg hat man die Blüten als Tee-Ersatz aufgebraut.

Text: Barbara Wallochny, Dezember 2018

Bilder: Galen Vinson