

Johanniskraut

Fachbereichsarbeit von Ines Sturm

Innsbruck, 23. April 2007

1. Vorwort

1.1. Mein beruflicher Werdegang

Ich habe im Jahre 1981 in Ried i. I. diplomiert und anschließend zwei Jahre auf der Unfallchirurgie in Innsbruck gearbeitet. Nach einem halben Jahr Auslandsaufenthalt in London begann ich an der Innsbrucker Transplantationschirurgie zu arbeiten. Während dieser zehn Jahre absolvierte ich die Intensivausbildung und hatte die Stationsleitung für vier Jahre inne. Nach einer Kinderpause begann ich im Jahre 2000 meinen Wiedereinstieg auf der Unfallobservation in Innsbruck.

Warum Komplementärpflege?

Als die Diagnose Wahrnehmungsstörung bei einem meiner Söhne diagnostiziert wurde, konnte ich diese, trotz intensiver Auseinandersetzung, einige Zeit nicht akzeptieren. Die Schulmedizin war notwendig, jedoch nicht ausreichend. So begab ich mich auf die Suche nach ergänzenden und weiterführenden Therapien, die sehr hilfreich waren. Dieser Weg beeinflusste mich auch in meinem Beruf und führte mich über die Aromapflege, die an der Innsbrucker Klinik 2004 eingeführt wurde, schließlich zur Komplementärpflege.

2. Einleitung

Das erste Heilpflanzenseminar faszinierte mich sehr. So begann ich im Frühjahr viele Pflanzen zu sammeln. Als Tee, Tinkturen oder Ölauszüge verarbeitete ich sie dann weiter, arbeitete viele Heilpflanzenporträts aus und hielt einige Fachvorträge. Durch diese intensive Beschäftigung entdeckte ich das große Potenzial von Johanniskraut und war so beeindruckt, dass ich meine Facharbeit darüber schreiben wollte.



Da mich meine ArbeitskollegInnen immer wieder mit dem Faktor Zeit konfrontierten, setzte ich mich mit der Frage auseinander: **Welche Anwendungsmöglichkeiten bietet die Unfall– Intermediate Care um das Johanniskraut zu implementieren?**

Im Hauptteil werde ich das Johanniskraut mit seinen Inhaltsstoffen, der allgemeinen Heilwirkung, den Indikationen, den Darreichungsformen und den Gegenanzeigen beschreiben. Im Anschluss daran beschäftigte ich mich mit der Umsetzung in die Praxis. Am Ende dieser Fachbereichsarbeit werde ich noch zwei Studien zum Johanniskraut erwähnen.

3. Hauptteil

3.1. Botanik

Johanniskraut *Hypericum perforatum* L



© Sturm Ines getrocknetes Johanniskraut

3.1.1. Aussehen

Das Johanniskraut wächst an Waldlichtungen, Wiesen, Wald- und Wegrändern bzw. Böschungen. Die Pflanze scheint förmlich von Sonne durchtränkt. Da es so viele verschiedene Arten gibt, sind die Erkennungsmerkmale des Echten Johanniskrauts besonders wichtig und diese sind:

- der zweikantige Stängel,
- die perforierten Blätter,
- die fünf goldgelben Blütenblätter, welche sich durch das Hypericin rot färbt, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. (vgl. Mitschrift Komplementärausbildung, Ursel Bühring, 2006)



Perforiertes Johanniskrautblatt

mit schwarzen Löchern – Hypericin
und durchsichtigen Löchern – Ätherisches Öl

(www.wikipedia.de, 29.1.2007)

3.1.2. Inhaltstoffe

- Hyperforin ist ein Flavonoid; es wird angenommen, dass eine der Hauptwirkung von Hyperforin dessen antidepressive Wirkung darstellt. Hyperforin ist ein Wiederaufnahmehemmer von Neurotransmittern. (www.wikipedia.de 29.1.2007)
- Phloroglucinderivat
- Flavonoide
- Gerbstoffe
- Ätherisches Öl
- Hypericin

3.1.3. Hauptwirkungen

3.1.3.1. Äußerlich

- zusammenziehend
- wundheilend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd

- antibakteriell
- antiviral
- antimykotisch



© Sturm Ines – Knie

3.1.3.2 Innerlich

- stimmungsaufhellend

3.1.4. Indikationen

3.1.4.1. Äußerlich

- Schnitt- und Schürfwunden
- Prellungen und Verstauchungen
- Verrenkungen
- Verbrennungen 1. Grades und Sonnenbrand
- Nervenschmerzen
- Gürtelrose
- Hexenschuss und verspannte Muskulatur
- bei rheumatischen Beschwerden
- Decubitusprophylaxe
- alte Narben und Amputationsbeschwerden
- gut geeignet zur Pflege spröder und trockener Haut



© Sturm Ines trockene, schuppige Altershaut

3.1.4.2. Innerlich

- bei Angstzuständen und (Winter-) Depressionen
- Erschöpfung
- Wechseljahrbeschwerden
- Migräne
- Wetterfühligkeit
- Bettnässen
- Schlafstörungen

3.1.5. Anwendungsarten

3.1.5.1. Äußerlich

- Einreibung
- Teilwaschung
- Ölkompressen

3.1.5.2. Innerlich

- Tinktur
- Tee
- Fertigpräparate

3.1.5.3. Teezubereitung

1 TL der Droge, das sind 2g, mit 150ml heißem Wasser übergießen und 7min. bedeckt ziehen lassen. 3-mal tgl. 1 Tasse über 2-3 Monate lang trinken.

3.1.6. Gegenanzeigen

Es sind keine Gegenanzeigen bekannt.

3.1.7. Wechselwirkung

Wechselwirkungen bei Fertigpräparaten sind zu beachten, denn diese sind dosisabhängig. Keine Wechselwirkungen wurden beobachtet, bei einer Tagesdosis von weniger als 900mg, wie sie bei Tee- oder Tinkurgaben verabreicht werden. Bei einer Tagesdosis über 900mg wurden Wechselwirkungen bei Cyclosporin, Digoxin, Indinavir und anderen bisher beobachtet. Auswirkungen auf orale Kontrazeptiva sind noch nicht eindeutig nachgewiesen.

3.1.8. Nebenwirkungen

Eine Photosensibilisierung ist möglich, vor allem bei hellhäutigen Personen. (vgl. Heilpflanzen in der Pflege, S. 233)

3.2. Mystik

Über das Johanniskraut ranken sich viele Legenden:

Als „Fuga Daemonium“ (Jageteufel) wurde es bezeichnet, da ihr neben den Heilkräften auch die Fähigkeit Dämonen zu verjagen zugeschrieben wurde. Es wurde an die Fenster und Türen der Häuser und Ställe gesteckt, um Gewitter fernzuhalten. Außerdem soll es aus dem Blut von Johannes dem Täufer hervorgegangen sein.

(www.wikipedia.de 15.11.2006)

An Johanni, dem Tag der Sonnenwende, soll die Pflanze besondere Kräfte in sich bergen. Als lebensspendende Sonne banden unsere Vorfahren das Johanniskraut in Kränze und warfen es übers Dach oder banden es in Sonnenwendsträußchen, als Schutz von Mensch und Heim für's nächste Jahr. In altgermanischen Sonnenwendkulturen galt das Johanniskraut als Lichtbringer – eine Funktion die es bis heute innehat. (vgl. Freiburger Heilpflanzenblätter 1, Bühring)

Eine andere Legende erzählt: „Als der Lieblingsjünger des Herrn bis zum Tode betrübt unter dem Kreuz stand, sammelte er die mit dem heiligen Blut getrockneten Pflanzen sorgfältig, um sie als treues Andenken an des Heilands Tod an fromme Gläubige zu verschenken.“

Oder, als der Hl. Johannes gefangen genommen werden sollte, steckten die Veräter Johanniskrautsträuße an die Fenster des Hauses, indem sich Johannes aufhielt. Doch ein Wunder geschah, die Blumen erblühten plötzlich an den Fenstern aller Häuser und führten die Verfolger in die Irre.

Wenn Mädchen in der Johannisnacht Zweige des Krautes ins Wasser streuten sahen sie am Aufblühen der verwelkten Blüten, wie es im nächsten Jahr mit dem Freier bestellt sein würde.

Die oberösterreichischen Bauern legten das Kraut zwischen zwei Scheiben Brot und gaben es dem Vieh zum Fressen damit die Tiere von Krankheit verschont blieben. (vgl. Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Maria Treben, S. 48)

„Die fünfstrahligen Blüten des Johanniskrautes, darin sahen die Alten die Kraft der Sonne und der Fünfstern war ein Zeichen für die guten Kräfte, erinnerte er sie doch an das heilige Symbol der Druiden. Die Christen sahen darin die fünf Wundmale des Herrn.“ (vgl. Medizin der Erde, Fischer Rizzi, S. 121)

Den Brauch sich zur Sommersonnenwende früh morgens im Tau des Johanniskrauts zu wälzen um stark und kräftig zu werden, diesen gab es in Island. (vgl. Medizin der Erde, Fischer Rizzi, S. 122)

Eine Sage aus dem Mittelalter erzählt, dass die Pflanze aus dem Blut, das Johannes der Täufer bei seiner Enthauptung vergossen hat, entsprungen ist.

(www.medizinauskunft.de/, 15.3.2007)

„Kein Kraut ist in allen Ländern zu finden, das in Heilung der Wunden diesem beikomme“.

Paracelsus

3.3. Das Johanniskrautöl

Der lateinische Name vom Johanniskrautöl ist **Hyperici oleum**. Meist wird der Ölauszug mittels Olivenöl hergestellt.

3.3.1. Wirkungen

3.3.1.1. Äußerliche Anwendung

Aufgrund des hohen Flavonoidgehaltes wirkt das Johanniskrautöl, auch Rotöl genannt, entzündungshemmend. Der Inhaltsstoff Hyperforin wirkt antiakteriell (*Hyperforin ähnelt in gewissen Anteilen bekannten Antibiotika und wirkt vor allem gegen grampositive Bakterien, gegen multiresistente Staphylokokken und gegen penicil-*

linresistente Staphylokokoccus – aureus – Stämme), antimykotisch und viruzid und die Gerbstoffe wirken adstringierend.

Das Öl wirkt schmerzstillend, fördert die Durchblutung, Wundheilung und eine gute Narbenbildung. Es kommt zu keiner Photosensibilisierung nach einer äußerlichen Anwendung, trotzdem sollte danach die direkte Sonnenbestrahlung vermieden werden. (vgl. Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, S. 323)

4. Umsetzung

In der Praxis stellte sich bald heraus, dass die meisten Patienten über das Johanniskraut und sein großes Indikationsspektrum informiert waren.

Schwieriger war dies bei den ArbeitskollegInnen. Die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt, um diverse Anwendungen in den Stationsalltag zu integrieren, stellte sich immer wieder. Dabei versuchte ich meine KollegInnen ausführlich zu informieren ohne Ihnen etwas aufzuzwingen bzw. aufzudrängen. Vielmehr wollte ich sie anhand positiver Feedbacks von PatientInnen überzeugen und zum Mitmachen animieren.



Dabei musste ich bald erkennen, dass die innerliche Anwendung aufgrund der kurzen Aufenthaltsdauer der PatientInnen, die durchschnittlich 2-4 Tage beträgt, nicht durchführbar war. Die äußerliche Anwendung konnte in Form von Einreibung, temperierter Ölkomresse und Teilwäsche verwendet werden.

4.1. Arbeitsblatt Johanniskrautölkompressen

4.1.1. Indikationen

- Verspannungsschmerzen
- Trigeminusneuralgie
- Ischialgie
- Gürtelrose
- Nervenschmerzen

4.1.2. Pflegeziel

- Beweglichkeit
- Schmerzlinderung
- Entspannung
- Beruhigung

4.1.3. Material für die Johanniskrautölkompresse

- Johanniskrautöl
- Innentuch z.B. ein Baumwolltuch, Komresse ca. 20 mal 10cm
- Butterbrotpapier (als Schutz für die Wärmflasche)
- 2 Wärmflaschen
- Baumwollwatte in einer Stoffhülle oder Baumwollschlauchverband
- evt. Außentuch



© Sturm Ines Material für eine Johanniskrautölkomresse

4.1.4. Durchführung

- Innentuch auf das Butterbrotpapier legen, 50 gtt Öl (=2 EL) auftragen und dicht einpacken

- zwischen zwei heißen Warmflaschen anwärmen
- Wattesäckchen ebenfalls anwärmen
- nach etwa 5–10 Minuten zum Patienten bringen
- Ölkompresse aus der Verpackung nehmen, mit der öligen Seite auf die gewünschte Körperstelle legen
- Wattesäckchen oder Rohwolle darauf legen
- mit Außentuch (z.B. Frotteebadetuch) oder der Kleidung fixieren
- Patienten gut zudecken, damit der Körper insbesondere die Füße warm sind

4.1.5. Anwendungsdauer

Die Ölkompresse kann solange belassen werden, wie der Patient sie als wohltuend empfindet. Natürlich kann sie auch über Nacht belassen werden. Bei einer Anwendung mit temperierten Ölkompresen sollte der Patient nicht schwitzen.

4.1.6. Anwendungshäufigkeit

Die Anwendung sollte einmal täglich für 5 Tage durchgeführt werden. Anschließend zwei Tage pausieren.

4.1.7. Nachbereitung

Besonders wichtig ist, nach Abnahme der Kompresse die Nachruhe, welche mindestens 30-45 Minuten dauern sollte, einzuhalten.

4.1.8. Kontraindikationen

Es sind bisher keine Kontraindikationen bekannt. Aufgrund der möglichen Photosensibilisierung sollte die behandelte Stelle nicht der Sonne ausgesetzt werden. (vgl. Arbeitsblatt, Komplementärausbildung Wickel und Kompressen I – Ölkompresen, Evelin Habicher, 2006)

4.2. Fallbeispiele

4.2.1. Beispiel einer Johanniskrautölkompresse

Ein 60-jähriger Mann stürzte 4 Meter ab. Er erlitt eine Brustwirbelkörper-Fraktur, kam nach der Operation zu uns auf die Station mit neurologischen Ausfällen, die Sensibilität war teilweise vorhanden.

Am 2. postoperativen Tag klagte der Patient über Rückenschmerzen, vor allem in der Sacralregion, da er *„das ständige am Rücken liegen nicht mehr aushalte und sich dadurch verkrampfe“*. Mein Angebot, eine Ölkompresse mit Johanniskrautöl

anzubringen, nahm der Patient dankend an. Der Patient schlief daraufhin ein und benötigte während der ganzen Nacht keine Schmerzmedikamente mehr.

4.2.2. Beispiel einer Teilwäsche

Ein 91-jähriger Mann ist zu Hause gestürzt, zog sich dabei eine Acetabulumfraktur zu. Der Patient musste nicht operiert werden und wurde auf der Unfallchirurgischen Station aufgenommen. Der Allgemeinzustand verschlechterte sich und der Patient wurde mit einer beginnenden Pneumonie auf die Unfall-Observation transferiert. Ich betreute den Patienten drei Nächte lang. Vom Tagdienst wurde ich informiert, dass der Patient in der Nacht sehr unruhig, zeitweise desorientiert und immer wieder über Schmerzen (verspannte Muskulatur, Prellungen) am Rücken und in den Beinen klagte. Ich begann mit der Ganzkörperwaschung wie üblich, nach dem Wasserwechsel emulgierte ich 5ml des Johanniskrautöls mit 100ml Milch. Diese Lösung fügte ich dem Wasser in der Waschschüssel bei.



© Sturm Ines Vorbereitung zur Teilwäsche

Damit wusch ich dann den Rücken und die Beine. Die erste Nacht verlief eigentlich wie alle anderen auch, aber ab der zweiten Nacht schlief der Patient wesentlich ruhiger und klagte deutlich weniger über Schmerzen. Als ich ihn in der dritten

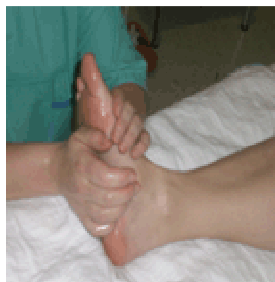
Nacht wusch, erzählte mir der Patient, der mich nicht wieder erkannte, folgendes: „.....du wäschst mich so fein und angenehm wie die Dame von letzter Nacht. Das Wasser riecht so gut“. Er schlief die ganze Nacht entspannt, ruhig und ohne über Schmerzen zu klagen.

4.2.3. Beispiel einer Rhythmischen Fußeinreibung mit Johanniskraut

Ein 55-jähriger Mann wurde nach erfolgter Wirbelsäulenoperation an die Unfall – Observation transferiert. Der Patient wurde mit der Diagnose inkompletter Querschnitt konfrontiert. Er hatte Angst, wie viel Sensibilität und Motorik wieder hergestellt werden kann. Zum Zeitpunkt der Aufnahme hatte er eine unterschiedliche Sensibilität zwischen linkem und rechtem Bein. Ziel meiner Einreibung war, das Fühlen der Beine (soweit vom Istzustand aus möglich) wieder bewusster zu machen. Weiters wollte ich seinen Beinen, die er als nicht mehr zum Körper dazugehörig empfand, eine besondere Aufmerksamkeit schenken.

Ich fragte den Patienten, ob ich seine Beine mit Johanniskrautöl einreiben dürfe. Ich gab ihm keine Information wie dies vor sich gehen würde, damit ich ihn in seinem Empfinden nicht beeinflusse. Mit einer anschließenden Befragung war er einverstanden.

Der Patient gab mir folgendes Feedback:



© Sturm Ines

*„Ich empfand es sehr angenehm, habe jede Bewegung gespürt, konnte fühlen, dass die Bewegungen mit unterschiedlichem Druck und sehr langsam ausgeführt wurden. Nach etwa 15 Minuten verspürte ich am rechten Bein, dass es an der Fußsohle wärmer war, ich spürte mein Bein ist **am Leben**. Obwohl ich mich davor mental nicht schlecht fühlte, geht es mir jetzt deutlich besser.“*

5. Zusammenfassung

Man kann heute feststellen, dass aufgrund der längeren Lebenserwartung und der sportlichen Aktivität (auch im höheren Alter) bestimmte Diagnosen nicht mehr nur auf junge Patienten sondern auch auf Junggebliebene zutreffen. Drachenfliegen und Mountainbiken mit über 70. Somit bringen vermehrt Patienten zu ihren akuten Diagnosen, bestehende Abnützungen, Vorerkrankungen und chronische Leiden mit. Daraus würden sich zunehmende Möglichkeiten von einem vermehrten Anwenden von Komplementärer Pflege ergeben.

Patienten wollen heute genauestens informiert sein und reagieren äußerst positiv auf ein breites, individuelles Pflegeangebot. Die komplementären Anwendungen bieten hiermit ein großes Einsatzgebiet in der Pflege. Der Patient soll, will und darf selber entscheiden.

Im Stationsalltag konzentrierte ich mich auf die **äußerlichen Anwendungen** des Johanniskrautöls, die sehr wohl umsetzbar waren. Wobei auch hier zwischen den einzelnen Anwendungen zu unterscheiden war. Hautpflege, Intertrigo-Prophylaxe und Teilwäsche ist sehr gut in den normalen Arbeitsablauf zu integrieren. Es bedarf auch keines erhöhten Zeitaufwands bei der temperierten Ölkompressen, da ein Wickelfach mit den benötigten Utensilien griffbereit ist. Somit setzte ich die Ölkompressen vor allem bei Schmerzen, Verspannungen und zur Schlafförderung ein.

Die Rhythmische Fußeinreibung hingegen war nicht so einfach in die Praxis umzusetzen. Denn es stellte sich heraus, dass es hier besonders wichtig ist, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Das heißt, man konnte nicht sagen, sie ist nur im Nachtdienst oder nur im Tagsdienst durchführbar. Es war abhängig von der Anzahl und dem Zustand der MitpatientInnen, die die Ruhe, und somit die Atmosphäre mitbestimmten.

Folglich kann man äußerliche Anwendungen mit Johanniskrautöl sehr wohl auf unserer Abteilung implementieren.

6. Schlussfolgerung

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass es bei all meinen Johanniskrautanwendungen, die ich durchgeführt habe, schwer festzustellen war, was letztlich dem Patienten geholfen hatte. War es die Nähe, die Aufmerksamkeit, die Zuwen-

dung, die Wärme der Kompresse, die Einreibung oder der Zusatz. Für mich als Pflegende aber wichtig – ist der Erfolg.

Dieser wurde mir durch die zahlreichen positiven Feedbacks der PatientInnen bestätigt. Dieser Erfolg beruht auf einfach durchzuführende Handlungen, die sehr wohl im Alltag einer Unfall-Observation umzusetzen sind. Die PatientInnen waren durchwegs begeistert, dass so „Altbekanntes“ Platz hat in unserer heutigen „High-tech Medizin und Pflege“.

Dennoch bin ich der Meinung, dass noch viel Überzeugungsarbeit zu leisten ist, bevor komplementäre Anwendungen ein fixer Bestandteil in der Gesundheits- und Krankenpflege werden und nicht nur ein Beitrag einzelner Pflegepersonen sind.



Legende zum Johanniskraut

Zu früheren Zeiten kam der Teufel noch gelegentlich auf die Erde und verliebte sich dabei in ein junges, hübsches Mädchen. Diese jedoch erkannte den Teufel und ergriff die Flucht und suchte Schutz hinter einem Johanniskrautstrauch (die Sträucher waren zu früheren Zeiten viel größer als heute). Vor lauter Zorn weil er dem Mädchen nichts antun konnte, durch die immens große Heilkraft des Johanniskrauts, schlug der Teufel mit seinen langen

Fingernägel auf den Strauch wütend ein.

Daher hat das Johanniskraut durchlöchernde – perforierte Blätter.

7. Anhang

7.1. Studien

Über das Johanniskraut sind schon sehr viele Studien gemacht worden vor allem an der Freiburger Klinik:

Vor etwa 30 Jahren wurde von einer russischen Arbeitsgruppe nachgewiesen, dass die antibiotische Wirkung von Johanniskraut auf dem Hyperforin beruht.

Dr. Schempp forscht an der Universität Heidelberg seit mehreren Jahren an Johanniskraut und seinen Inhaltsstoffen. Er erforschte, dass reines Hyperforin, eine fettlösliche Substanz, die im Johanniskrautöl enthalten ist, entzündlich und gegen multiresistente Staphylokokken wirkt. Erst durch die Freiburger Arbeitsgruppe konnten die Ergebnisse bestätigt werden. Staphylokokken sind Bakterien, die sich besonders gerne auf der entzündeten Neurodermitis – Haut ausbreiten und zu einer Verschlimmerung des Krankheitsbildes beitragen können.

(vgl. <http://www.journalmed.de/aktuellview.php?id=450>, 25.1.2007)

Eine andere Studie belegt die antidepressive Wirkung bei leichter bis mittelschwerer Depression:

„Dass die Wirkstoffe des Johanniskrautes eine starke Auswirkung auf die Bildung der Botenstoffe im Gehirn haben und somit eine positive Wirkung bei leichter bis mittlerer Depression, Angstzuständen, nervöser Unruhe und nervös bedingter Schlaflosigkeit.“

(<http://burgenland.orf.at/magazin/imland/geniessen/stories/16405/>, 23.09.2006)

8. Literaturverzeichnis

Bühning, U. (2006). *Johanniskraut*. Mitschrift Weiterbildung Komplementäre Pflege, Rinn.

Bühning, U. & Sonn, A. (2005). *Heilpflanzen in der Pflege*. Bern: Hans Huber Verlag.

Bühning, U. (2002). *Freiburger Heilpflanzenblätter 1*.

Bühning, U. (2005). *Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde*. Stuttgart: Sonntag Verlag.

Fischer-Rizzi, S. (2005). *Medizin der Erde*. Baden: AT-Verlag.

Treben, M. (Antiquarisch). *Gesundheit aus der Apotheke Gottes*.

Habicher, E. (2006). *Wickel und Kompressen I – Ölkompressen*. Handout Weiterbildung Komplementäre Pflege, Rinn.

Internetadressen:

www.journalmed.de (25. 01. 2007). *Johanniskrautextrakt lindert Hautentzündungen und wirkt gegen multiresistente Staphylokokken* (Ausgabe 04-03).

www.medizinauskunft.de (15.03.2007) *Johanniskraut: Heilpflanze für Seele und Haut*.

Wiegele, M. <http://burgenland.orf.at> (23.09.2006) *Johanniskraut: Balsam für die Seele*.

www.wikipedia.de (15.11.2006) *Echtes Johanniskraut: Beschreibung*.

Innsbruck, 23. April 2007

Sturm Ines Maria