

## Johanniskraut

### *Hypericum perforatum*

Die etwa 490 Arten der Familie der Johanniskrautgewächse sind fast weltweit verbreitet. *Hypericum*-Arten gedeihen als einjährige, mehrjährige und ausdauernde Arten. Sie sind kleine Pflanzen von wenigen Zentimetern Höhe, aber auch Sträucher und sogar kleine Bäume. Bekannt ist vor allem das medizinisch genutzte Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*). Bereits in der Antike wurde Johanniskraut als Heilpflanze verwendet. Heute werden Auszüge von Blüten zur Behandlung von leichten bis mittelstarken depressiven Verstimmungen oder nervöser Unruhe eingesetzt.

