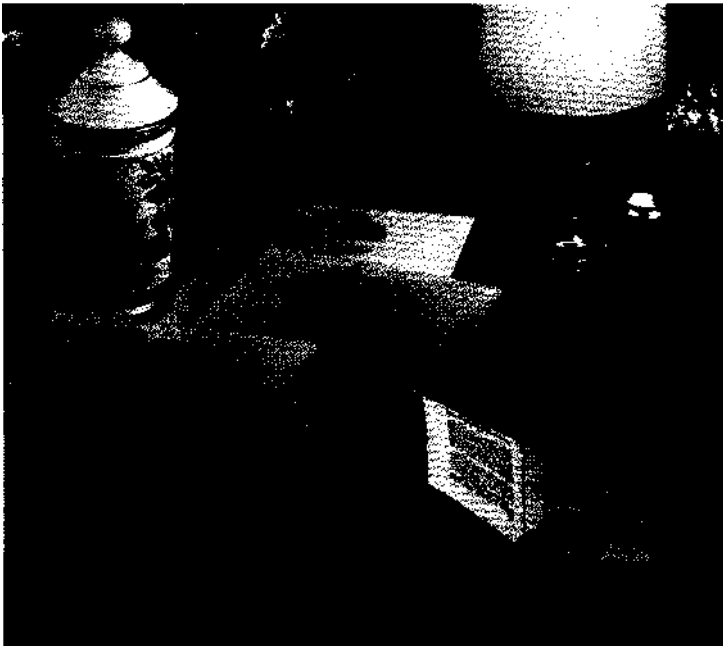


*Dr. Jörg Zittlau*

# Lebensfreude und Gesundheit durch **Johanniskraut**

Die Heilpflanze bei Depressionen, Schlafstörungen und Nervosität nutzen. Mit Rezepturen zur Stärkung des Herzens und zur Behandlung von Verletzungen



**SUDWEST**

# Inhalt



*Eine Pflanze  
mit vielfältigen  
Heilwirkungen.*

## **Vorwort**

Johanniskraut  
auf dem Vormarsch

## **Botanik und Geschichte 6**

Johanniskraut  
erkennen und sammeln 6

Johanniskraut  
anbauen und ernten 7

Ein Heilkraut mit  
langer Geschichte 9

*Johanniskraut  
ist in vielen  
Darreichungs-  
formen  
im Handel  
erhältlich.*



## **Wirkstoffe des Johanniskrauts 14**

Wirkstoff Nummer eins -  
das Hyperizin 14

Wirkstoff Nummer zwei -  
Flavonoide 16

Weitere Wirkstoffe 18

Die Farbe Rot -  
ein wichtiger Wirkstoff 20

## **Ein Heilkraut für viele Krankheiten 22**

Am besten wirkt  
das ganze Kraut 22

Nebenwirkungen 23

Krankheiten, die mit  
Johanniskraut geheilt  
werden können 24

## **Darreichungsformen 26**

Johanniskrauttee 26

Johanniskrautöl 27

Johanniskrauttinktur 28

Johanniskrautpulver 29

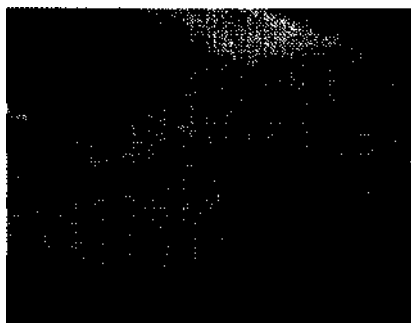
Fertigpräparate 30

## **Kombinationen mit anderen Heilpflanzen 34**

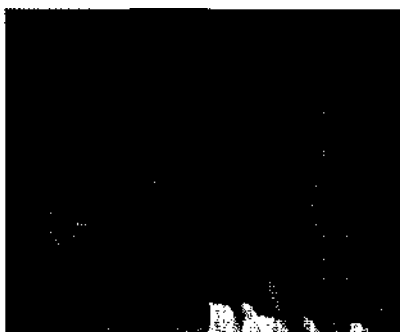
Regeln für die  
Selbstbehandlung 41

**Natürlich heilen  
mit Johanniskraut 42**

Angstzustände 42  
 Bettnässen 46  
 Bluterguss/blauer Fleck 49  
 Bronchitis 50  
 Depressive Verstimmung 52  
 Durchfallerkrankungen 59  
 Furunkel 60



Gürtelrose, Herpes zoster 63  
 Eitrige Hautpickel 65  
 Herpes labialis, Lippenherpes 66  
 Herzschwäche 68  
 Konzentrationsschwäche 70  
 Kopfschmerzen 74  
 Magenschleimhaut-  
 entzündung, Gastritis 76  
 Menstruationsbeschwerden 78  
 Muskelzerrung 80  
 Nervosität,  
 vegetative Dystonie 82  
 Neuralgien,  
 Nervenschmerzen 83



*Der Haut zuliebe:  
Johanniskraut  
zur Schönheits-  
pflege.*

Schlafstörungen 85  
 Verbrennungen  
 ersten Grades 86  
 Wechseljahresbeschwerden 87  
 Wetterfühligkeit 89

**Johanniskraut  
für die Schönheit 92**

Hautverschönernde  
 Wirkstoffe 92

**Über dieses Buch 95  
 Register 96**

*Die Kombi-  
 nation mit  
 Pflrsichblüten  
 lindert jeden  
 Husten.*

