

MAGISCHES SONNENLICHT: JOHANNISKRAUT- ÖL SELBER MACHEN



Das Johanniskraut wird schon seit Jahrtausenden als magisches Kraut geschätzt: Es heißt, die leuchtend gelben Blüten speichern die Kraft der Sonne. Es wird erzählt, dass man mit einem geheimen Johanniskraut- Zauber die Sprache der Tiere versteht. Heutzutage ist Johanniskraut in der Pharmazie ein beliebtes Heilmittel gegen Depressionen und Angstzustände. Für die uns interessant ist aber vor allem, dass ein selbst hergestelltes Öl aus Johanniskrautblüten kleine Hautverletzungen wie Schürfstellen, Stiche und Verbrennungen heilen kann. Das ist auch gemeinsam mit Kindern ein faszinierendes Projekt!

Das kniehohe Kraut blüht in der Mitte des Sommers leuchtend gelb, ihr findet es an Wegrändern und auf Wiesen. Hält man die Pflanze gegen das Licht, so sind viele kleine Drüsen zu sehen. In diesen Drüsen ist ein roter Saft enthalten. Wenn ihr eine Blüte zwischen den Fingern zerreibt, tritt die rot-orangene Flüssigkeit hervor und es ist gut vorstellbar, dass diese die Kraft der Sonne gespeichert hat.

TIPP TIPP TIPP:

Pflanzen richtig erkennen: Um bei der Bestimmung der Heilpflanzen sicher zu sein, empfehle ich die App „PlantNet“, die es kostenlos im Appstore gibt. Hier kann man einfach Fotos der Blätter oder Blüten hochladen und erhält sofort eine Bestimmung der Pflanze.



Aus den frischen Blüten des Johanniskrautes könnt ihr mit wenig Aufwand ein hochwertiges heilendes Haut-Öl herstellen. Und das geht so:

- Sammelt einen großen Strauß des blühenden Krautes (am besten mit einer Schere das obere Drittel abschneiden, dann bleibt die Pflanze erhalten)
- Streift die Blüten und Blätter vom Stängel
- Füllt die Pflanzen in ein Schraubglas (sodass das Glas locker bis oben ausgefüllt ist)
- Gießt ein hochwertiges Pflanzenöl darüber (so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind)
- Nun alles an einem warmen und sonnigen Ort sechs Wochen ziehen lassen und ab und zu schütteln.
- Zauber-zauber und etwas Geduld: Das Öl verfärbt sich rot!
- Das rote Öl abseihen und dunkel und kühl lagern (z.B. in einer dunklen Flasche mit luftdichtem Verschluss).



Anwendung

Das rote Öl hat bei der Erneuerung von Gewebe eine große Heilkraft. Einfach auf die geschürfte, juckende, verbrannte oder entzündete Haut tupfen und einziehen lassen oder verbinden (natürlich nicht bei richtig großen offenen Wunden!)

Zur Stimmungsaufhellung wird empfohlen, sich im dunklen Winter Gesicht und Arme mit dem Öl einzureiben, denn Johanniskraut macht unsere Haut lichtdurchlässiger und das wirkt sich positiv auf das Gemüt aus (deshalb solltet ihr es jedoch nur an trüben Tagen auf die Haut geben, da es in Kombination mit viel intensiver Sonne sonst zu Rötungen kommen kann).

Man kann das Öl im Winter auch ins Badewasser geben (etwa einen Esslöffel für ein Vollbad).



Text & Bildrechte: Barbara de Haen

Viel Spaß und bleibt gesund!