



Katjas Natur-Apotheke

Johanniskraut [Hypericum]

Kräuterexpertin Katja von Lipinski gibt ihr Wissen über Heilkräuter in Workshops weiter. Schauen Sie mal auf www.gruenundkreativ.de



Zur Sommer-sonnenwende ist traditionell Erntezeit für die Johanniskraut-blüten. Ich be-reite daraus ein Massageöl und eine Hautsalbe.

Ernte-Tipp

Echtes Johanniskraut erkennt man an den dunklen Öldrüsen am Blattrand. Zudem färben sich die Finger beim Zerreiben der Blütenblätter rot.



Heiltee

bei Wechseljahrsbeschwerden, Husten und leichten Durchfällen

Zubereitung: 1 TL frisches oder getrocknetes Kraut mit 250 ml nicht mehr kochendem Wasser übergießen. 4 min ziehen lassen.

Achtung: Johanniskraut kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Darum sollte man sich nach dem Genuss oder der Anwendung von Johanniskraut nicht der direkten Sonne aussetzen. Auch Medikamente können bei der Einnahme von Johanniskraut unwirksam werden!



Echtes Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Johanniskraut ist ein Erste-Hilfe-Mittel und stärkt sowohl die Immunkraft als auch die Nervenkraft. Es gehört getrocknet in den Vorratsschrank, so dass die stimmungsaufhellende Wirkung an trüben Wintertagen frisch aufgegonnen werden kann. Früher war es eines der Schutzkräuter gegen böse Geister.

Standort

Die Pflanze gedeiht an sonnigen Orten mit durchlässigem Boden.

Pflege

Die anspruchslose Staude freut sich über gelegentlich etwas in den Boden eingearbeiteten Kompost. Achtung: Sie sät sich selbst aus.



Tinktur mit Johanniskraut

zur Wundbehandlung und bei Hautproblemen

Zutaten: 1 Handvoll frische Johanniskrautblüten, Wodka oder Korn, Schraubglas

Zubereitung: Pflanzenteile in ein Glas geben, mit Alkohol übergießen und verschließen. Ca. eine Woche ausziehen lassen, dann abseihen und dunkel lagern.

Anwendung: mit Wasser verdünnt (1 Teil Johanniskrauttinktur auf 2 Teile Wasser) als Wundbehandlung oder zum Abtupfen schmerzender, juckender oder problematischer Hautstellen



Rotöl

als Massageöl bei Rückenschmerzen, als Wundauflage und bei Neurodermitis

Zutaten: 1 Handvoll Johanniskrautblüten, 250 ml Distel- oder Sonnenblumenöl

Zubereitung: Die Blüten in ein Schraubglas geben. Mit dem Öl aufgießen, so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Für sechs Wochen ausziehen lassen, danach durch ein Sieb abfiltrieren. Kühl und dunkel lagern.

Äußere Anwendung: Ein paar Tropfen Rotöl auf der Haut gut einmassieren.



Johanniskraut und Johannistag

Weil sich die Blüten am 24.6. öffnen, dem Tag für den Schutzheiligen Johannes den Täufer, wurde das Johanniskraut nach ihm benannt. Der Johannistag liegt zeitlich kurz nach der Sommersonnenwende am 21.6., dem längsten Tag und der kürzesten Nacht des Jahres. Beide Ereignisse feiert man in vielen Regionen mit gemeinsamen Festen und einem abendlichen Feuer.

Hautsalbe

hautberuhigend und wundheilend

Zutaten: 100 ml Rotöl, 12 g Bienenwachs, evtl. 5 – 10 Tropfen Johanniskrauttinktur

Zubereitung: Rotöl mit dem Bienenwachs langsam im Wasserbad erhitzen, bis das Wachs geschmolzen ist. Wenn vorhanden kann jetzt noch Johanniskrauttinktur zugefügt werden. In Tiegel abfüllen und erkalten lassen.

Äußere Anwendung: Johanniskrautsalbe auf stark juckende, nässende oder wunde Hautstellen leicht einmassieren.



Fotos: Katja von Lipinski (8), dby/Sabine Rübensaat, stock.adobe.com