

Johanniskraut

Hypericum Perforatum

Information & Rezept

Botanisch:

Das Johanniskraut hat einen derben, zweikantigen Stängel. Die fünfblättrigen Blüten sind in Scheindolden angeordnet und sondern beim Zerreiben einen dunkelroten Farbstoff (Hypericin) ab. Die elliptisch geformten Blätter haben Oeldrüsen (Perforatum), die an kleine Löcher erinnern. Die Blüten blühen bis zum August.

Heilsames:

„Als Psychopharmaka der Natur“ wird Johanniskraut als Tee zur Beruhigung der Nerven (Kur 6 Wochen, 3 Tassen täglich) sowie bei Wechseljahrsbeschwerden angewendet. Das Oel (Rotöl) bei leichten Verbrennungen; Narbenpflege, generell bei grösseren Hautproblemen anwenden. Johanniskraut ist medizinisch **als Antidepressivum** anerkannt und wissenschaftlich untersucht. Meine persönliche Erfahrung: Nur hochdosierte wirkt es bei psychischen Problemen. Hautöl wirkt sensationell.

Vorsicht: Die Einnahme von hoch dosiertem Johannispräparaten (z.B. Tinktur) kann zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen. Immer den Arzt informieren, wenn Johanniskraut als Medikament verwendet wird. Der rote Farbstoff der Pflanze erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut (Sonnenbad meiden!)

Kulinarisch:

Nicht bedeutend, kann jedoch verwendet werden. Ich verwende die getrockneten Blüten für jeden Tee. Als Ergänzung mit Melisse und Schafgarbe ist er ein köstlicher Abendtee.

Wächst: an Wiesenrändern, Böschungen, liebt sonnenexponierte Böden, jede Gärtnerei bietet es zum Kauf an.

Johanniskrautöl: (Eigenanfertigung)

- Frische Blüten (ev. zarte Blätter und Stängel dazu)
- Oliven- oder Sonnenblumenöl ¹(sollte die Blüten decken)
- Schraubglas (hell) für das Sonnenlicht „einzufangen“.
- Dunkles Glas zum Lagern (ca. ein Jahr haltbar)

Die gequetschten Blüten in das Schraubglas geben und mit dem gewünschten Öl übergiessen, bis die Blüten leicht mit Oel bedeckt sind. Das Glas in die Sonne stellen und immer wieder schütteln. Ca. drei Wochen lang (Kontrolle: das Oel wird Rot) Dann das Öl filtern und in ein dunkles Glas mit Schraubverschluss lagern. Es hält ca. ein Jahr.

Tipp: etwas Morgensonne reicht aus, um eine schöne Rotfärbung zu erzielen. Ich nehme nur die Blüten. Gekaufte Oele oder Tees haben auch Blätter in der Mischung.



¹ Die Wahl des Öls hängt ab, ob wärmend (Olive) neutral (Sonnenblume) oder kühlend (Rapsöl)

Dazu gibt es eine genaue Anleitung unter: www.gruenerhut.ch/blog

Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin / JUNI 25