

## Johanniskraut



Johanniskraut ist anspruchslos und fast überall zu finden, gedeiht auch im Garten.  
Das echte Johanniskraut färbt rot ab.

### Johanniskraut-Oel

Das desinfizierende und pflegende Rotöl lässt sich leicht selber herstellen.

Frische Johanniskrautblüten in ein gut verschliessbares Glas geben, mit Oliven-/Raps- oder Sonnenblumenoel überdecken, 3 Wochen unter täglichem schütteln an der Sonne „reifen“ lassen. Das Oel durch ein Tuch sieben, in kleine, gut verschliessbare Fläschchen abfüllen, kühl und dunkel lagern.

Das Oel wird bei Mückenstichen, leichten Verbrennungen sowie für Haut- und Narbenpflege verwendet. Frühzeitig mit einem Wattestäbchen aufgetragen kann es bei „Fieberbläschen“ helfen.

Vor grossflächiger Anwendung vorher testen, gelegentlich können allergische Reaktionen auftreten.

Vorsicht bei der Ernte, die Blüten verursachen Flecken auf der Kleidung.

Für die Herstellung von Johannistinktur verwendet man statt Oel 90%-igen Alkohol, ansonsten ist das Vorgehen dasselbe.