



Sonnen von innen und außen

TEXT: KARIN BUCHART

Johanniskraut fängt die Sonne ein und erhellt uns die dunklen, kalten Tage im Jahr

Strahlend gelbe Blüten und kräftig roter Pflanzenwirkstoff, so kennen wir das Johanniskraut. Für Laien stellt sich beim Spaziergang auf den bunten Wiesen dennoch oft die Frage, welche gelbe Blüte die richtige ist?

In der Volksmedizin beantwortet diese Frage der Finger-Test: man nehme eine Blüte oder Knospe zwischen zwei Finger und zerreibe sie. Ein richtig dunkelroter Fleck auf der Haut zeigt den Wirkstoff Hypericin an und signalisiert, hier kann geerntet werden. Schon seit dem Altertum berührt uns das Johanniskraut. Es zeigt von Sonnwend bis in den September hinein seine leuchtend gelben Blüten, die nicht zu übersehen sind. Das Johanniskraut überstrahlt die Sommerwiese und als Heilpflanze bringt sie uns von innen zum Strahlen und Fröhlichsein.

Johanniskraut hebt die Stimmung

Wer zu viel vom Johanniskraut erwischt, der spürt schon im Hochsommer seine Wirkung. Es macht uns lichtdurchlässiger und das kann zu Sonnenbrand führen. In den dunklen Tagen des Jahres jedoch hilft uns diese Lichtkraft. Wenn draußen alles grau, düster und kalt ist, dann ist die Zeit für den Tee aus Johanniskraut. Er hebt unseren Serotoninspiegel an und bringt damit helle Gedanken. Dabei wirkt er wie ein Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, den wir aus dem Arzneischränk kennen.

Foto: Buchart



Johanniskrautöl.

Der Olivenölauszug aus den Blüten und Knospen
Eine volksmedizinische Berühmtheit in vielen Ländern

Die natürliche Anwendung als Tee birgt keine Gefahr für eine Überdosierung, wie das oft beschrieben wird. Vom Johanniskraut Tee müsste man mehr als 1000 Tassen am Tag trinken, um den Grenzwert von Hypericin zu überschreiten.

Mein Johanniskrautöl selbst gemacht

Eine volksmedizinische Berühmtheit in vielen Ländern ist das Johanniskrautöl. Es ist der Olivenölauszug aus den Blüten und Knospen. Diese werden geerntet und über zwei bis drei Stunden leicht angetrocknet, damit nicht soviel Wasser in den Ölauszug gelangt. Dann werden Blüten und Knospen leicht zerdrückt, um die Wirkstofffreisetzung schon zu starten. Sie kommen in ein Schraubglas, werden mit Olivenöl übergossen und verschlossen. Das Ansatzglas kann nun einige Wochen in der Morgen- oder Abendsonne stehen, es soll nur nicht allzu heiß werden. Die sich bildende rote Farbe zeigt an, dass die Mazeration im Gang ist. Dabei kann abends ab und zu das Glas geöffnet werden, um die Feuchtigkeit freizusetzen. Das fertige Johanniskrautöl wird in einer dunklen Flasche gelagert.

Johanniskraut anwenden

Die offizielle Pharmazie empfiehlt das Johanniskrautöl zur Narbennachbehandlung. In der Pflege wird es als Vorbeugung gegen Wundliegen geschätzt. Das Johanniskrautöl wirkt entzündungshemmend und hilft bei Entzündungen auf der Haut und im Mund. Der Tee aus frischem oder getrocknetem Johanniskraut hebt die Stimmung und wird gerne kurmäßig in der dunklen Jahreszeit in Herbst und Winter getrunken.

Weiter Informationen:
www.buchart.at



Die Natur-Apotheke

Das überlieferte und neue Wissen über unsere Heilpflanzen

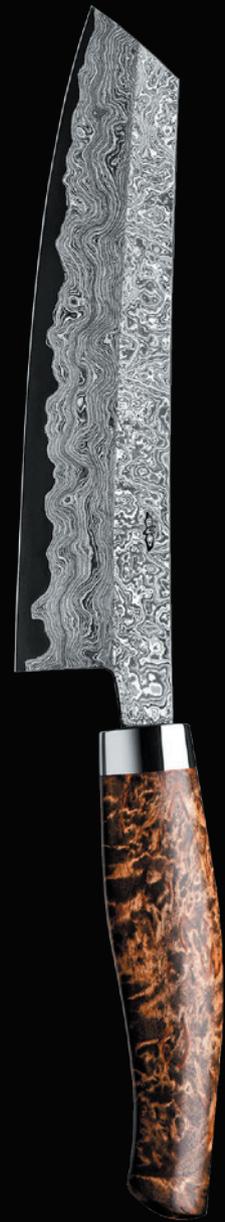
*Karin Buchart,
Miriam Wiegele*

Gebundene Ausgabe
Seitenzahl: 196
Erscheinungsdatum:
09.03.2021
ISBN: 978-3-7104-0171-8
Servus Verlag

Scala 

Ihr Messer-, Scheren-
und Besteck-Spezialist.

Graz Murgasse 1 - Mitte
Tel.: 0316/82 91 83
www.scala-murgasse.at



Wien Am Platz 4, 1130 Wien
Tel.: 01/934 60 27
www.Klingen-Boutique.at