

Johanniskraut



In den letzten Tagen und Wochen war ich ziemlich geknickt, niedergeschlagen und antriebslos. Das fehlende Sonnenlicht und die Kälte des langen Winters haben auf mein Gemüt geschlagen. Gott sei Dank hatte ich letztes Jahr vorgesorgt. Das kleine Wunderkraut, das mir (unter anderem) geholfen hat, ist Johanniskraut. Und ich finde ja, dass alleine das Bild dieser leuchtenden Blüten schon das Herz erwärmt.

Johanniskraut ist – innerlich verwendet – ein ideales Heilkraut für ein angeschlagenes Nervensystem (wenn ich es auch ein paar Tage anwenden musste, bis es seine volle Wirkung preisgab). Abgesehen davon, kann das Johanniskraut auch äußerlich verwendet werden, es lindert einen schmerzenden Sonnenbrand und unterstützt die Wundheilung. Allerdings sollte man es äußerlich nur abends bzw. nicht in der starken Sonne des Südens nutzen, da es die Lichtempfindlichkeit bei manchen Menschen erhöht (aber wer hat schon Lust, mit Sonnenbrand in die Sonne zu gehen). Aber auch geräuchert, gibt das Johanniskraut seine gespeicherte Sonnenenergie ab. Ich lege dann die getrockneten Blüten auf ein Räucheröfchen mit Gitter. Direkt auf der Räucherkohle würden mir die zarten Blüten nur verbrennen.

Ich habe vor ein paar Jahren das echte Johanniskraut in meinem Garten angepflanzt. Wichtig ist, dass man darauf achtet, dass es sich um das echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) handelt. Wer das Kraut noch nicht so gut kennt, kann es einfach in einer guten Gärtnerei erstehen und selbst anpflanzen. So pflückt man die richtige Pflanze und lernt sie

nebenbei wirklich gut kennen – von den ersten grünen Blättern im Frühjahr, über die üppige Blüte rund um Johannis (24. Juni) bis zum Zurückziehen im späten Herbst.

Meine letztjährige Ernte war ziemlich üppig. (War damals vielleicht schon klar, dass der Winter sehr lang werden würde?). Einen Teil des Heilkrauts habe ich getrocknet. So kann ich die Blüten einerseits räuchern, andererseits auch mit heißem Wasser überbrühen und nach wenigen Minuten Ziehzeit den Tee genießen.



Einen zweiten Teil habe ich dazu verwendet, "Rotöl" herzustellen. Ich habe die Blüten, samt einiger Knospen, Früchte und Blätter für mehrere Wochen in Olivenöl angesetzt. Hier scheiden sich ja die Geister, welches Öl und welche Pflanzenteile man verwenden soll. Im Zweifelsfall konsultiere ich immer ein wenig mein Gefühl. Und das meinte, dass jeder Pflanzenteil seine individuelle Heilkraft hat und Olivenöl schon ohne ausgezogene Pflanzen hilfreich ist.



Zu guter Letzt habe ich Johanniskraut, gemeinsam mit anderen stimmungsaufhellenden Pflanzen (wie Melisse, Rose oder Rosmarin), in Alkohol angesetzt und meine "Gute Laune" Tropfen hergestellt. In antriebslosen Zeiten bin ich immer dankbar, wenn ich einfach und rasch Tropfen verwenden kann.

Natürlich soll das Johanniskraut nicht nur über die "Winterschermütigkeit" helfen, sondern auch in anderen, schweren Zeiten.

Achtung! Dieses Kraut ist wirklich stark! Nicht anwenden, wenn man die Pille, Immunsuppressiva, Herzmedikamente oder andere intensive Medikamente einnimmt. Außerdem innerlich nicht verwenden, wenn man schwanger ist oder schwanger werden will!

Es schreibt: Blütenfrau Isabell Resch, die ihr Leben den heimischen Kräutern verschrieben hat (www.bluetenreich.cc oder facebook.com/bluetenreich.cc), Anbieterin von Workshops, Köstlichem und Gesundem und demnächst auch Bio-Naturkosmetik mit heimischen Heilkräutern. Anmeldungen zur Blütenpost bitte [hier](#).