

Johannisöl richtig ansetzen

Aus den meisten Pflanzenbüchern kann man entnehmen, wie Johanniskrautöl ausgezogen werden kann. Doch viele Rezepturen sind veraltet.

Heute weiss man genauer, welche Inhaltsstoffe bei Auszügen relevant sind. Beim Johanniskraut lösen sich vor allem Hyperforin, ätherisches Öl und Flavonoide. Diese Wirkstoffe sind vor allem antibakteriell, entzündungshemmend und wundheilend. Die rotfärbenden Abbauprodukte des Wirkstoffes Hypericin sind aufgrund ihrer Löslichkeit nur in Spuren vorhanden und darum nicht von Bedeutung. Hyperforin ist aber nicht lichtstabil und sollte darum dunkel, aber warm, ausgezogen werden. Ätherisches Öl und Flavonoide jedoch lösen sich besser am Licht. Darum ist es sinnvoll, zwei Chargen anzusetzen und diese nachher miteinander zu mischen. So erhält man den besten Auszug mit optimaler Wirkung für die äussere Anwendung.

Das Öl brauchen Sie auch nicht länger als 3 Wochen zu mazerieren, wenn Sie täglich 1-2mal gut umrühren und sich dabei Zeit lassen. So können gelöste Inhaltsstoffe besser und schneller in das Öl übergehen. Die Qualität des Öls bleibt auf diese Weise auch besser erhalten.

Auszugsöle im Allgemeinen können schimmeln, wenn sie noch Feuchtigkeit enthalten. Darum sind einige Regeln zu beachten:

- Johanniskraut bei trockenem und sonnigem Wetter ernten. Es darf nicht feucht sein. Also nicht waschen – nur gut ausschütteln!
- Johanniskraut vor dem Schneiden einige Stunden anwelken lassen, damit Feuchtigkeit verdunsten kann.
- Gläser zum Ansetzen müssen peinlich sauber und trocken sein.
- Glas 1 Woche mit Küchenpapier oder Gazetuch zudecken, damit Feuchtigkeit entweichen kann, erst nachher mit Deckel verschliessen.
- Das angesetzte Glas kann auch zuerst noch ein paar Stunden offen in den Backofen gestellt werden: 50°C einstellen, Türe leicht offen lassen. So kann die vorhandene Feuchtigkeit schneller verdunsten. Anschliessend an die Wärme stellen.
- Die beste Ölqualität erhalten Sie, wenn Sie ein stabiles Öl verwenden. Bewährt haben sich raffiniertes Mandelöl, kaltgepresstes Oliven- oder Jojobaöl. Wählen Sie keine Samenöle, denn diese sind nicht lichtstabil. Stellen Sie darum das Auszugsöl nie an die Sonne!



Auf der nächsten Seite finden Sie nun das Rezept im Detail.

Johanniskrautöl selbermachen

<p>Frisches Johanniskraut (vor allem Blüten, mit wenig Stiel und Blättern).</p> <p>Erntezeit: Wenn die ersten Blüten bereits vorüber und die ersten Fruchtsätze vorhanden sind (am meisten Hyperforingehalt)</p>	<p>Kraut einige Stunden anwelken lassen, dann fein schneiden.</p> <p>In zwei Schraubdeckelgläser mit geeigneter Grösse geben und bis zum Rand auffüllen.</p>
<p>Raffiniertes Mandelöl oder kaltgepresstes Olivenöl</p>	<p>Darüber leeren, bis die Pflanzen gut damit bedeckt sind.</p> <p>Gläser mit Haushaltspapier oder Gazetuch zudecken und mit Gummiband fixieren. Ein Glas an einen warmen, hellen Ort stellen (z.B. hinter der Glasscheibe). Das zweite Glas mit einem Haushaltspapier oder Küchentuch umwickeln (ausser Sie haben ein dunkles Glas gewählt) und fixieren, damit möglichst kein Licht eindringen kann. Dieses stellen Sie auch an einen warmen Ort.</p> <p>Täglich mit peinlich sauberem Löffel 1-2mal während 1-2 Min. umrühren, anschliessend wieder zudecken. Nach einer Woche entfernen Sie das Küchenpapier bzw. Gazetuch und verschliessen Sie das Glas mit dem Deckel.</p> <p>Die nächsten 1-2 Wochen verfahren Sie genauso wie zuvor: Täglich 1-2mal umrühren.</p> <p>Nach 2-3 Wochen Öl abfiltrieren. Ista das Öl nicht klar und sauber, leeren Sie es durch einen Kaffeefilter.</p> <p>Anschliessend in dunkle Flasche abfüllen und mit Datum versehen. Weissglas im geschlossenen Kasten aufbewahren.</p> <p>Haltbarkeit: 1-2 Jahre, kühl lagern.</p>