

# Johanniskraut-Öl

- Zutaten und Materialien:
- Frische Johanniskrautblüten (*Hypericum perforatum*)
- Hochwertiges Olivenöl
- Ein Schraubglas (halb gefüllt mit Blüten)
- Ein sauberes Tuch oder ein Mulltuch
- Ein dunkler Glasflakon oder eine dunkle Flasche zur Aufbewahrung



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Sammeln der Blüten:** Pflücke die Johanniskrautblüten an einem sonnigen Vormittag, wenn die Pflanze ihre volle Blütenpracht entfaltet hat. Achte darauf, nur die frischen, unbeschädigten Blüten zu verwenden.
2. **Vorbereitung:** Fülle ein sauberes Schraubglas zur Hälfte mit den Johanniskrautblüten. Drücke die Blüten leicht an, aber achte darauf, sie nicht zu fest zu packen.
3. **Öl hinzugeben:** Übergieße die Blüten vollständig mit hochwertigem Olivenöl. Stelle sicher, dass alle Blüten vollständig bedeckt sind, um Schimmelbildung zu vermeiden. Lasse oben im Glas etwas Platz, damit das Öl sich ausdehnen kann.
4. **Extraktionszeit:** Verschließe das Glas fest und stelle es an einen warmen, sonnigen Platz. Die Fensterbank ist ideal. Lasse das Glas dort für etwa 6 Wochen stehen. Schüttele es alle paar Tage leicht, um die Inhaltsstoffe besser zu lösen.
5. **Filtern und Abfüllen:** Nach 6 Wochen hat das Öl eine rötliche Farbe angenommen. Filtere das Öl durch ein sauberes Tuch oder Mulltuch in einen dunklen Glasflakon oder eine dunkle Flasche. Drücke die Blüten gut aus, um das restliche Öl zu gewinnen.
6. **Lagerung:** Bewahre das Rotöl an einem kühlen, dunklen Ort auf. So bleibt es lange haltbar und behält seine heilenden Eigenschaften.

## Anwendung:

Das fertige Rotöl kann bei Bedarf auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Es eignet sich hervorragend zur Pflege und Heilung der Haut sowie zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen.

Viel Freude beim Herstellen und Anwenden deines eigenen Rotöls aus Johanniskraut!