

Johanniskrautöl

Echtes Johanniskraut - *Hypericum perforatum*

Das Johanniskraut beginnt in der Regel um die Sommersonnenwende zu blühen. Es trägt gelbe, kleine Blütenköpfe, deren Staubgefäße wie Sonnenstrahlen aus ihr herausleuchten. Man findet das echte Johanniskraut an trockenen, sonnigen Standorten. Gerne steht es an Ackerrändern und auf Trockenwiesen zusammen mit Königskerze und Schafgarbe. Wer einen sandigen Garten hat und freien Wuchs erlaubt, der hat gute Chancen, vom Johanniskraut überrascht zu werden.

Um es sicher zu erkennen, hält man seine kleinen, ovalen Blätter gegen das Licht und entdeckt die hellen oder schwarzen Pünktchen, die das Blatt scheinbar zerlöchern (daher der Name „perforatum“). Um noch sicherer zu sein, zereibt man eine der prallen Knospen. Wenn sich die Finger lila färben, hat man es ganz sicher mit dem echten Johanniskraut zu tun. Wunderbar.

Um nun das Rotöl herzustellen, zupft man gemütlich die Knospen und Blüten ab, gibt sie in ein sauberes Glas und übergießt es dann mit Olivenöl. Dabei sollen die Blüten frei im Glas schwimmen. Damit das Öl seine tiefe Röte bekommt, muss es für 4–6 Wochen mit geschlossenem Deckel direkt in die Sonne gestellt werden. In dieser Zeit, gehen die heilsamen Stoffe der Pflanze in das Öl über und man kann zuschauen, wie es sich ganz allmählich verfärbt. Das Öl sieht man, wenn es fertig ist durch ein Tuch ab und füllt es in dunkle Fläschchen. Nun hat man ein schmerzlinderndes, entzündungshemmendes Öl, welches man hervorragend zum Einreiben bei Rückenschmerzen, bei entzündlichen Pickeln und vor allem bei leichten Verbrennungen auftragen kann.

Nicht zu vergessen ist die Anwendung als Narbenöl, bei schlechtheilenden oder immer wieder schmerzenden Narben.

Da das Johanniskraut der Sonne zugeordnet ist und es förmlich alle Sonnenkraft in sich speichert, sollte man nach dem Auftragen des Öls das direkte Sonnenlicht meiden. Zuviel Licht kann die Haut reizen.

Das Öl hat einen eigentümlichen Geruch und ist bei kühler, dunkler Lagerung ein Jahr haltbar.

Nachtkerze – *Oenothera biennis*

Eigentlich gibt es diese Pflanze ja nur, weil eines Tages der Nachtzugfahrer fast einen kleinen Zwerg überfahren hätte, aber noch im letzten Augenblick bremsen konnte. Es war zu dieser Zeit auch nicht leicht mit dem Nachtzug fahren, denn die Strecke war so dunkel, dass man nicht viel erkennen konnte. Zum Dank schenkte der Zwerg dem Zugfahrer ein Säckchen mit schwarzen Samen. Der sagte zwar höflich dankeschön, aber eigentlich wusste er damit rein garnichts anzufangen. Während der Fahrt schüttelte er die Samen aus dem Lokfenster, denn das Säckchen konnte er gut gebrauchen.

Übers Jahr vergass er das Geschenk und quälte sich mit schlechter Sicht Nacht für Nacht durch die Dunkelheit. Bis eines Tages...ja...plötzlich an der Bahnschiene entlang gelbe Lichter schienen. Erst eine und dann immer mehr und jedes Jahr erblühten Neue, bis seine Bahnstrecke von leuchtenden Nachtkerzen gesäumt waren. Unser Lokführer kannte natürlich ihre richtigen Namen nicht und nannte sie Eisenbahnerlaterne. Er erinnerte sich an den Zwerg mit seinem Säckchen und schüttelte verdutzt den Kopf. Nun wäre es ja möglich, dass in dem Säckchen ein kleiner Zettel lag, den der Lokführer erst garnicht gesehen hatte. Und darauf könnte geschrieben stehen, dass er die Blüten ernten solle für sein Kind, das hustend im Bette lag. Und die Knospen und Wurzeln solle er seiner Frau mitbringen, damit sie diese in der Pfanne brate und wahrscheinlich stand auf dem Zettel auch, dass ihn die Samen als schwarzes Gold zu gewissem Wohlstand bringen würden. Er sollte sie im Herbst sammeln und in einer Mühle pressen lassen, dieses Öl wäre sehr kostbar, brächte ein reine Haut und eine gesunde Leber. So ungefähr trug es sich zu und nun steht die Nachtkerze auch wild in meinem Garten. Sie öffnet zur Dämmerung ihre Blüten und einige Insekten sind ganz verrückt nach ihr. Blüten, Knospen und die einjährige Wurzel sind in der Küche eine Spezialität und wer die Samen selber sammelt und täglich einen Löffel gründlich kaut, kann auf das teure Nachtkerzenöl verzichten. Da sie erst im zweiten Jahr blüht, ist es wichtig ihre unscheinbare Rosette im ersten Jahr stehen zu lassen. Am besten man lässt in seinem Garten Raum für wilde Ecken und zum Dank kommen nachts die Zwerge mit den Samensäckchen und streuen überraschende Geschenke aus.

