

# Rezepte zum Ausprobieren

## Johanniskrautöl mit Sonnen- & Dunkelauszug

Wusstest du, dass im Johanniskraut zwei tolle Wirkstoffe schlummern die du in Öl ausziehen kannst?

Zum einen gibt es das Hypericin (rot färbend, es bildet sich besonders gut bei Lichteinwirkung. Dann gibt es das Hyperforin (entzündungshemmend, wundheilungsfördernd), es ist lichtempfindlich und zerfällt bei Sonnenlicht - daher braucht es einen dunklen Auszugsteil.

So bekommst du ein Johanniskrautöl, das beide Wirkstoffe enthält.

### Zutaten

- ca. 30 g frisches Johanniskraut mit Blüten, oberes Drittel des Krautes kann verwendet werden (am besten mittags, sonnig, zur Hauptblüte)
- 250 ml hochwertiges Öl (z. B. Olivenöl oder Mandelöl)
- 2 saubere Schraubgläser (je ca. 150–250 ml)
- Flaschen zum Abfüllen

### Zubereitung

- Kraut vorbereiten
- Frisch gesammeltes Kraut vorsichtig ausschütteln (nicht waschen!) und zerkleinern, dabei können Blätter, Blüten und Stiele verwendet werden.
- 1–2 Stunden auf einem Tuch anwelken lassen, damit Feuchtigkeit verdunstet

### Aufteilen & Ansetzen

- Blüten gleichmäßig auf zwei Gläser verteilen
- Mit Öl auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist, verschließen.
- Dabei darauf achten, dass die Pflanzenteile vollständig vom Öl bedeckt sind
- Ein Glas für den Sonnenauszug (Hypericin) → hell, sonnig, warm stellen
- Ein Glas für den Dunkelauszug (Hyperforin) → kühl, dunkel (z. B. Vorratsschrank) stellen

### Ausziehen lassen

- Beide Gläser 4–8 Wochen ziehen lassen
- Täglich leicht schütteln

### Vereinen & Abfüllen

- Nach der Ziehzeit beide Öle abseihen (feines Tuch/Sieb)
- Beide Öle zusammen in einer sauberen Flasche mischen und beschriften
- Kühl und dunkel lagern → Haltbarkeit ca. 1 Jahr

Aus diesem Öl kann man einen wunderbaren Bärenbalsam herstellen, mehr dazu in meinem Kurs über Pflanzenverbündete.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

**Noch mehr Rezepte und aktuelle Termine unter:**

[www.hulda-holunder.at](http://www.hulda-holunder.at) 



© 2025 Hulda – Marion Kaser