



ARZNEIPFLANZEN WERKSTATT JOHANNISKRAUTÖL



JOHANNISKRAUT - EINE GESCHICHTE

Interessiert haben mich Pflanzen immer schon.

Ich bin am Land aufgewachsen. Als Kind war es meine liebste Beschäftigung, auf unserem Hof, im Garten, auf den Wiesen und im Wald kleine Häuschen zu bauen, mit Beeren, Blättern, Blüten und Erde zu kochen und mit meinem Bruder und Nachbarskindern "Familie" zu spielen.

Mit 17 Jahren bin ich dann in die Stadt, nach Graz, gezogen. Erste eigene Wohnung, viel Neues kennengelernt, Veranstaltungen, Parties, Freunde.

JEDER LEBENSABSCHNITT HAT SEINE ZEIT und WICHTIGKEIT

Nach einigen Jahren gings ins Ausland, verschiedene Kontinente, verschiedene Kulturen, verschiedene Lebensweisen.

Keine dieser Zeiten möchte ich missen.

Dennoch -

ich wusste immer, dass ich irgendwann einen kleinen Bauernhof haben möchte. Was genau ich dort machen werde, mit wem und wovon ich dann leben werde - das stand noch weit in den Sternen.

UNSER HOF

Und dann war es plötzlich soweit. Es war das Jahr 2002.

Mein Mann und ich kamen gerade zurück von einer längeren Afrikareise.
Da wurde uns ein kleiner, alter Hof in der Südoststeiermark gezeigt.

Wild, verfallen, romantisch, wundervoll.



Wir haben nicht lange überlegt, und den Hof gekauft.
Und renoviert. Und wir arbeiten immer noch dran.
Und wir lieben es immer noch.

MEIN ALLERERSTES JOHANNISKRAUTÖL

Jedenfalls -

noch in **diesem ersten Sommer** hab ich auf der Wiese **Johanniskraut** gefunden und Öl daraus hergestellt.

ICH HAB ES IMMER NOCH!



Es steht im Badezimmer -
mittlerweile natürlich schon lange nur
noch als Deko.

Die Farbe ist verblasst. Aber es wundert
mich, dass das Öl überhaupt noch soviel
Farbe enthält. Steht es doch schon über 20
Jahre, ungeschützt vor Lichteinstrahlung,
im Badezimmer vor dem Spiegel.

Dort sehe ich es täglich und freu mich
darüber, all diese Schritte in meinem Leben
gemacht zu haben.

Welches Öl ich damals verwendet habe
weiß ich nicht mehr. Ich denke Olivenöl.

Und ich kann mich noch erinnern, dass ich in diesem Sommer die ersten Beete
am Grundstück angelegt hab.

Es waren Gemüsebeete mit klassischen Küchenkräutern.

Der Startschuß war gefallen.

Nachdem das Haus bewohnbar renoviert war und 3 Kinder auf der Welt waren,
hab ich mich 2008 mit Garten und Kursen selbständig gemacht.

Und genauso gibt es mich heute, 2026, als Mutter von 3 Söhnen, Bäurin und
Kursleiterin immer noch. Dafür bin ich unendlich dankbar!

DEIN JOHANNISKRAUT ÖL

Vorbereitung

Du musst nicht die einzelnen Blüten absammeln. Schneid vom Johanniskraut den oberen Teil, wo alle **jungen Blätter, Blüten, Knospen** und vielleicht auch schon ein paar **Samenkapseln** drauf sind, ab. Auch in den Knospen, Blättern und Samenkapseln sind wertvolle Inhaltsstoffe drin. Es darf alles mit ins Glas. Wichtig ist auch, dass das Pflanzenmaterial möglichst frisch ist!

- 250 ml Olivenöl
- 3 handvoll Johanniskraut
- 20 ml Weingeist (optional)

1 Schraubglas

1 Stück Stoff oder Küchenrolle

Johanniskrautöl

- zerkleinere das Pflanzenmaterial gründlich
- befülle ein Schraubglas mit den Pflanzen
- übergieße nun alles mit dem Olivenöl
- das Glas sollte die ersten Tage nicht verschlossen werden
- stell es direkt in die Sonne und befestige ein Stück Stoff über der Öffnung, damit keine Fremdkörper in das Glas gelangen können



Wenn der Ansatz einige Tage lang viel Sonne getankt hat und warm gestanden ist, kannst du nun das Glas verschließen. Lass es weiter an einem warmen Ort stehn.

Das Glas wird täglich überprüft, ob sich innen am Deckel Kondenswasser gebildet hat. Wenn ja, werden die Wassertropfen mit einem sauberen Tuch abgewischt. Danach wird das Glas durchgeschüttelt.

Nach 1-3 Wochen kann der Inhalt filtriert und das rote Öl in Fläschchen gefüllt werden.

- Kühl und dunkel lagern!
- mind. 1 Jahr haltbar.

DEIN JOHANNISKRAUT BALSAM

Vorbereitung

Desinfiziere die Tiegel (am besten mit Weingeist besprühen), stelle einen Topf mit heißem Wasser auf den Herd. Er sollte so groß sein, dass der Behälter mit dem Johanniskrautöl darin Platz hat.

- 50 ml Johanniskrautöl
- 3 g Bienenwachs
- 5 g weiches Baumharz
- 10 g Sheabutter
- 10 Tr. äth. Majoranöl
- 5 Tr. äth. Rosenöl
- 5 Tr. äth. Römische Kamille öl

Topf für Wasserbad
Tiegel

Johanniskraut Balsam

- Das Johanniskrautöl wird im Wasserbad erwärmt.
- Gib nun die restlichen Zutaten dazu, bis diese vollständig geschmolzen sind.
- Nimm die Mischung vom Herd und füge die ätherischen Öle zu.
- Alles nochmal gut verrühren!
- Nun den flüssigen Balsam in Tiegel füllen, verschließen und kühl stellen (am besten in den Kühlschrank) bis alles erstarrt ist.



Wenn der Balsam zum Aushärten nicht kühl gestellt wird, dann kristallisiert die Sheabutter. Das Resultat ist eine kieselige Haptik. Die zwar die Qualität nicht stört, aber im Hautgefühl nicht sooo optimal ist.

Verwendung

Den Balsam kannst du als entzündungshemmenden Helfer bei leichten Verletzungen, Muskelverspannungen, Verbrennungen oder stumpfen Verletzungen verwenden.

- Kühl und dunkel lagern!
- mind. 1 Jahr haltbar.

VIEL FREUDE BEIM WERKELN!

HAST DU NOCH FRAGEN ZU ARZNEIPFLANZEN?

meld dich gern bei mir oder schau bei einem Einzelkurs oder der großen Kursreihe "ARZNEIPFLANZENWERKSTATT rein!

Andrea Bregar
LEBEN MIT KRÄUTERN
8330 Gossendorf 79

0043 660 1496885

www.lebenmitkraeutern.at



**INFOABEND
ARZNEIPFLANZEN
WERKSTATT**

**KURSREIHE
ARZNEIPFLANZEN
WERKSTATT**

**EINZELKURSE
ARZNEIPFLANZEN
HAUSAPOTHEKE**

