

## 1. Ausscheidung: - Haut

### Johanniskraut

*Hypericum perforatum*

Seinen Namen verdankt es dem ersten geistlichen Ritterorden, dem Johanniterorden von Jerusalem. Während der Kreuzzüge verwendeten die Ritter das Kraut zur Wundversorgung auf den Schlachtfeldern. Gegen Melancholie wurde es zur damaligen Zeit ebenso verwendet. Was aber in Vergessenheit geriet. Die Schulmedizin bewies in den 1970er Jahren die antidepressive Wirkung.

Als Wundheilmittel bei Sonnenbrand, bei leichten Verbrennungen, bei Hautrissen, infizierten Wunden und Insektenstichen wird **Johanniskrautöl**, auch **Rotöl** genannt, eingesetzt.

#### Hier das Rezept:

Blühende Triebspitzen in ein Schraubglas geben und mit kaltgepresstem Distel-, Walnuss- oder Sonnenblumenöl übergießen und in der Sonne während 3 bis 6 Wochen ziehen lassen. Um die blutrote Farbe zu entwickeln, muss das Öl ausreichend Sonne bekommen. Täglich das Glas drehen. Das Öl durch ein Sieb ablaufen lassen und in einem Schraubglas aufbewahren.

**Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema:** Gänseblümchen (*Bellis perennis*), Knotige Braunwurz (*Scrophularia nodosa*), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Ringelblume (*Calendula officinalis*), Thymian (*Thymus vulgare*)



Foto: pixabay.com