

# **Johanniskrautsalbe - Sonnenkraft fuer die Haut**

Johanniskraut, auch Arnika des kleinen Mannes genannt, ist eine Pflanze voller Licht. Sie speichert die Kraft der Sommersonne in ihren leuchtend gelben Blüten und schenkt uns eine Salbe, die wohltuend, heilend und beruhigend wirkt - eine kleine Hausapotheke in Tiegelform!

## **Wofuer kann Johanniskrautsalbe verwendet werden?**

- leichte Verbrennungen und Sonnenbrand
- Muskelverspannungen und Prellungen
- Narbenpflege
- trockene, rissige Haut
- Nervenberuhigung (z. B. Ischias oder Hexenschuss)
- kleine Wunden und Schurfwunden (nicht auf offene Wunden!)

## **Rezept fuer eine einfache Johanniskrautsalbe**

Zutaten:

- 100 ml Johanniskrautöl
- 10 g Bienenwachs
- optional: 5 Tropfen atherisches Lavendelöl

## **Schritt-fuer-Schritt-Anleitung**

1. Vorbereitung:

- Schraubglas oder Tiegel bereithalten und reinigen.

2. Erwärmen:

- Johanniskrautöl und Bienenwachs im Wasserbad erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist.

3. Verfeinern (optional):

- Lavendelöl hinzugeben und gut umrühren.

#### 4. Abfüllen:

- In Tiegel füllen und auskühlen lassen. Dunkel und kühl lagern.

### **Anwendungshinweis**

Eine kleine Menge auf die betroffene Stelle geben und sanft einmassieren.

Am besten abends auftragen - Johanniskraut macht die Haut lichtempfindlich!

Nicht bei direkter Sonneneinstrahlung anwenden.

### **Fazit**

Die Johanniskrautsalbe ist ein Geschenk aus der Natur - leicht herzustellen und vielseitig einsetzbar. Sie bringt Linderung für die Haut und ein Gefühl von Sonnenwärme und Geborgenheit.