

Johanniskrauttinktur - Sonnenkraft im Glas

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), das leuchtende Gold der Sommersonnenwende, trägt das Licht in sich - und schenkt es uns in dunklen Zeiten. Seine Tinktur ist eine bewährte Helferin für Seele, Haut und Nerven. Sie lässt sich einfach selbst herstellen und bewahrt den Zauber des Sommers in Tropfenform.

Wirkung & Anwendung:

- Stimmungsaufhellend: Bei leichten depressiven Verstimmungen und innerer Unruhe.
- Nervenstärkend: Bei Stress, Schlafproblemen und nervöser Erschöpfung.
- Schmerzlindernd: Bei Muskelverspannungen, Ischias und Nervenschmerzen.
- Entzündungshemmend: Bei Hautreizungen, Insektenstichen.
- Wundheilend: Unterstützt die Regeneration der Haut.

Hinweis: Johanniskraut kann die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen. Rücksprache mit Arzt/Apotheker halten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Pflücken mit Achtsamkeit:

Samme Johanniskraut an einem sonnigen Tag. Die Knospen sollten beim Zerdrücken roten Saft abgeben.

2. Ansetzen:

Fülle die frischen Blüten locker in ein Schraubglas. Übergieße sie vollständig mit 40 % Alkohol. Glas gut verschließen.

3. Ziehen lassen:

Stelle das Glas 3-6 Wochen an einen sonnigen Ort. Täglich leicht schütteln. Die Tinktur färbt sich tiefrot.

4. Abseihen:

Nach der Ziehzeit durch ein feines Sieb filtern. In dunkle Fläschchen füllen und beschriften.

Anwendung & Dosierung:

- Innerlich: 3x täglich 10-20 Tropfen in Wasser.
- Äußerlich: Einige Tropfen auf Hautstellen einmassieren.

Fazit:

Die Johanniskrauttinktur ist wie ein Sonnenstrahl für Körper und Seele - einfach herzustellen, kraftvoll in der Wirkung.