

	UNTERSTUFE	KLEINLEBESWESEN
EMPFEHLUNG	MITTELSTUFE	PFLANZEN
	OBERSTUFE	SELBER MACHEN
15		
Massageöl mit Johanniskraut oder Ringelblume		

Viele Pflanzen haben heilende Wirkungen. Mit Hilfe verschiedener Flüssigkeiten können einer Pflanze ihre Wirkstoffe entlockt werden. Dies wird «Pflanzenauszug» genannt.

Hier stellt ihr einen «Pflanzen-Öl-Auszug» her.

Nebstehend werden zwei wichtige Heilpflanzen vorgestellt. Lest beide Beschreibungen und entscheidet euch – abhängig von der Jahreszeit, welchen Ölauszug ihr herstellen möchtet. Die Ringelblume blüht fast den ganzen Sommer lang, Johanniskraut nur im Hochsommer.

Pro Arbeitsgruppe braucht ihr

Zutaten:	Material:
6 kleine Zweige Johanniskraut (ca. 8 cm) oder	4 Scheren
6 Ringelblumen	2 Massstäbe
2 dl Mandelöl	1 Trichter
	4 Filzstifte
	– Etiketten
	– Haushaltspapier
	1 Flasche à 2dl
	4 kleine Flaschen à 50ml

Und so wirds gemacht:

Achtung: Für einen Ölauszug müssen die Pflanzen trocken sein, sonst fängt er bald an zu schimmeln! Feuchte Pflanzen mit Haushaltspapier trocknen.

- Sucht im Kräutergarten entweder Johanniskraut oder Ringelblumen und schneidet kleine Zweige oder Blüten ab.
- Füllt die grosse Flasche mit Kräutern. Zerrupft die Blüten oder schneidet sie klein. So kommt die Wirkung besser ins Öl.
- Mit dem Trichter füllt ihr nun die Flasche vorsichtig mit Mandelöl (50ml pro Person). Alle Kräuter müssen gut bedeckt sein. Verschliesst die Flaschen gut und putzt sie, wenn nötig mit dem Haushaltspapier.
- Erfindet einen Namen für Euer Massageöl, schreibt ihn auf eine Etikette und klebt diese auf die Flasche. Vergesst euren Namen und das Datum nicht.
- Räumt euren Arbeitsplatz auf und stellt alles Material sauber in der Box zurück.

- Zuhause stellt ihr die Flasche an einen hellen, sonnigen Ort.
- Nach drei Wochen sind die Wirkstoffe der Pflanze ins Öl übergegangen. Ihr könnt dann die Kräuter absieben und für jede/n von euch eine kleine Flasche abfüllen.
- Wenn ihr das Öl kühl lagert, ist es mindestens ein Jahr lang haltbar.

Johanniskraut *Hypericum perforatum*

Das Johanniskraut ist eine wichtige Heilpflanze und seit uralter Zeit in verschiedenen Kulturen bekannt. Das Johanniskraut blüht um den Sommeranfang, die Sonnenwende, wenn die Sonne am längsten scheint.

Wenn eine Blüte zwischen den Fingern zerrieben wird, tritt ein roter Farbstoff aus. Dieser heisst Hypericin und hat die Eigenschaft die Lichtempfindlichkeit der Haut zu erhöhen.

Wenn ihr ein Blatt gegen das Licht hält, seht ihr, dass es viele kleine Löchlein hat. Es ist «perforiert» das heisst durchlöchert. Daher auch der Name: *Hypericum perforatum*.

Seine Heilwirkung hat viel mit Sonne und Licht zu tun:

- Bei einem Sonnenbrand wirkt das Johanniskraut-Öl kühlend und heilend aber es darf nie vor dem Sonnenbaden eingerieben werden, weil es die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht.
- Bei Traurigkeit oder Depressionen kann Johanniskrauttee oder -tinktur helfen, es hat die Kraft der Sonne in sich und bringt Licht in den Körper.

Johanniskraut wird auch als Wundheilmittel gebraucht. Es wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und heilend. Bei Erkältungen und Verspannungen kann Johannisöl einmassiert werden.

Früher wurden getrocknete Blumensträuße aus Johanniskraut über der Tür aufgehängt zum Schutz vor bösen Geistern und Krankheiten. Mehr könnt ihr nachlesen in der Bibliothek.

Ringelblume *Calendula*

Die Ringelblume blüht von Anfang Juni bis in den Herbst hinein vor allem in Gärten. Sie kann von hellgelb bis dunkelorange gefärbt sein.

Ihre Samen haben eine lustig geringelte Form, daher vermutlich der Name Ringelblume. Da sie so lange blüht, eigentlich über den ganzen Kalender, (lateinisch: *calendae*) hat sie den lateinischen Namen *Calendula*. Sie gehört zu der Familie der Korbblütler.

Die Ringelblume ist eine alt bekannte Heilpflanze. Sie wirkt wundheilend, desinfizierend, entzündungshemmend und ist gut für schlecht heilende Wunden. Vielleicht wurdet ihr schon als Babys mit Ringelblumenöl massiert, denn Ringelblumenöl hilft entzündete, gerötete Haut zu beruhigen. Auch bei trockenen, rissigen Händen kann dieses Öl helfen.

Daneben kann die Ringelblume auch als Tee getrunken werden. Frische Blüten verschönern Salate und Desserts. Früher wurde Butter mit Ringelblumen gelb gefärbt. In der Bibliothek findet ihr Heilpflanzenbücher zum weiterlesen.