



**Celticgarden**



Heilkräuter ~ Tinkturen  
aus der  
Volksheilkunde



Kafuschka

Kleine Bibliothek  
Altes Wissen Band 14

**Rechtlicher Hinweis:** Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen -, Sach-, - oder Vermögensschaden ist ausgeschlossen. In allen medizinischen Fragen ist der Rat eines Arztes, Heilpraktikers oder Apotheke massgebend. Es muss vor einer Selbstbehandlung gewarnt werden, weil die beste Kenntnis über Heilpflanzen keinen Arzt ersetzen kann.



**1. Auflage Katja Kröger, Wittenburg 2016  
Design und Gestaltung: Katja Kröger**

**Jeglicher Nachdruck ist nicht gestattet!  
1. Auflage 2016  
© 2016 by Celticgarden ~ Verlag  
Alle Rechte vorbehalten.**

Band 14 ist vollbracht aus meiner kleinen Bibliothek „Altes Wissen“. Dieses mal hat es etwas länger gedauert, aber Geduld ist bekanntlicherweise der Schlüssel zum Erfolg. Bloss ich habe keine ;)

Diesmal geht um Heilkräuter ~ Tinkturen, die immer beliebter werden. Ich stelle euch hier über 40 Tinkturen aus der Volksheilkunde vor und für was man sie verwendet.

Ich wünsche euch viel Spass und Inspiration beim Lesen

Eure Katuschka  
Wittenburg 2016



## Baldrian ~ Tinktur

Für eine Baldrian-Tinktur nehmt ihr die zweijährigen Wurzeln. Gut säubern, klein schneiden und ein wenig im Mörser zerquetschen. Die zerkleinerten Baldrianwurzeln füllt ihr in ein Glas und übergießt sie mit 40% Alkohol, so das alle Wurzelstücke gut bedeckt sind. Verschiessen und durchschütteln und an einen hellen, aber nicht sonnigen Ort 3-4 Wochen durchziehen lassen. Täglich schütteln und nach möglicher Schimmelbildung kontrollieren. Danach abfiltern und in kleine braune Tropferfläschen umfüllen.

3 x täglich 10-30 Tropfen in etwas Wasser oder einem Tee einnehmen. Bei Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörung und Verspannung.



## Bernstein ~ Tinktur

Bernsteintinktur kann bei Kopf- und Gliederschmerzen sowie Muskelverspannungen auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden, wie z.B. bei Kopfschmerzen an den Schläfen oder auf der Stirn. Ferner ist Bernstein dafür bekannt, bei Depressionen und Niedergeschlagenheit seine Wirkung zu entfalten, als Öl, Tinktur oder als Heilstein.

Für eine Tinktur aus Bernstein nimmt ihr ca. 20 g Rohbernstein und übergießt ihn mit ca. 100 ml 40% Wodka oder Vergleichbarem. Gut verschliessen und für 7-10 Tage durchziehen lassen. Die Tinktur muss harzig riechen und schmecken, dann ist eure Bernsteintinktur fertig. Auch hier wird abgefiltert und in neue dunkle Flaschen umgefüllt. Wird diese Tinktur innerlich eingenommen, dann bitte mit Wasser oder Tee vermischen.



## Bärlauch ~ Tinktur

Auch aus Bärlauch lässt sich eine Tinktur zubereiten. Es werden dafür seine Blätter genommen, die man im Frühjahr, meistens in Buchenwäldern sammeln kann. Dabei sollte aufgepasst werden, dass keine Blätter des Aronstabs, der Herbstzeitlosen oder des Maiglöckchens ausversehen mit gesammelt werden. Es wurden Bärlauch-Blätter auch schon mal mit den Blättern der Tulpe verwechselt. Bärlauchblätter erkennt man an ihrem knoblauchartigen Geruch.

In der Volksmedizin wird der Bärlauch-Tinktur folgende Eigenschaften nachgesagt:

stärkend, bakterienhemmend, blähungswidrig, blutfettsenkend, blutreinigend, blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, entwässernd, immunstimulierend, pilztötend, schwermetallausleitend, verdauungsfördernd.

Schwangere sollten von einer Einnahme absehen.

Diese Tinktur wird in der Volksmedizin bei Bluthochdruck, zur Anregung des Stoffwechsels, Beschwerden im Magen- und Darmtrakt, Frühjahrskur eingenommen. Es wird ihr sogar eine lindernde Wirkung bei Rheuma nachgesagt. Seine blutdrucksenkende Wirkung beugt Schlaganfall und Herzinfarkt vor.



Die Zubereitung einer Bärlauch ~ Tinktur ist einfach:

Es werden in einem Glas kleingeschnittene Bärlauchblätter mit 40% Wodka übergossen und verschlossen für ca. 3 Wochen an einem hellen und warmen Ort stehengelassen. Öfters schütteln. Nach den 3 Wochen wird alles abgefiltert und in dunkle Tropferflaschen umgefüllt. Über den Tag verteilt, kann man bis zu 3 x täglich 15-20 Tropfen einnehmen. Diese Bärlauchtinktur kann gut in Kräutertees oder reinem Wasser zu sich genommen werden.



## Besenheide ~ Tinktur

Die Besenheide soll sich tatsächlich mit radioaktiver Strahlung und Schwermetallen im Körper verbinden; die dadurch besser ausgeschieden werden.

Um so eine Tinktur selber zu machen benötigt ihr eine Handvoll zerkleinerte und blühende Triebspitzen. Das Ganze übergießt ihr mit 40 % Alkohol bis alles gut bedeckt ist. Durchschütteln und für 6 Wochen durchziehen lassen. Täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung hin kontrollieren. Abfiltern und in kleine braune Flaschen umfüllen. Über den Tag verteilt sollen 12 Tropfen täglich eingenommen werden.



## Birken ~ Tinktur

Für eine Birken-Tinktur nehmt ihr ca. 10 g Birkenknospen und übergießt sie mit 50 ml 40% Alkohol (Wodka). Das Glas wird verschlossen und für 3 Wochen stehengelassen. Ab und zu schütteln. Danach abfiltern und in dunkle Tropferflaschen umfüllen. Diese Tinktur entfaltet ihre Eigenschaften bei hartnäckigem Husten und bei kleinen Wunden. Bei der Wundbehandlung vermischt ihr diese Tinktur 1:10 mit Wasser und betupft die betroffenen Stellen.



## Blutweiderich ~ Tinktur

Eine Tinktur aus dem Blutweiderich soll Blutzuckersenkend sein und daher bei Diabetes helfen. Um so eine Tinktur herzustellen benötigt ihr 10 - 20 g getrocknete oder frische Blätter und Blüten. Sie werden etwas zerkleinert und mit 40% Alkohol ausgefüllt, dass alles bedeckt ist. Verschliessen und gut durchschütteln. Die Ziehzeit beträgt ca. 2 - 3 Wochen. Täglich schütteln und kontrollieren auf mögliche Schimmelbildung. Danach abfiltern und in kleine Tropferfläschen umfüllen. Es können bis zu 50 Tropfen verteilt auf den Tag in Kräutertee oder Wasser eingenommen werden.



## Brennessel ~ Tinktur

10 g getrocknetes oder frisches Brennesselkraut  
50 ml 40 - 70% Alkohol

Das Brennesselkraut wird mit dem Alkohol übergossen und für ca. 4 Wochen stehen gelassen. Dann wird es abgefiltert und in kleine Fläschen umgefüllt. Es können 3 x 10 - 15 Tropfen am Tag mit Wasser verdünnt eingenommen werden. Diese Tinktur kann, vermischt mit Wasser, in die Kopfhaut einmassiert werden, um Haarausfall vorzubeugen.

## Eichenrinde ~ Tinktur

Für eine Tinktur nehmt ihr 2 Esslöffel Eichenrinde und giesst 250 ml 70% Alkohol hinzu. Es muss alles bedeckt sein. Verschlussen und für 14 Tage an einem warmen Ort durchziehen lassen. Es sollte täglich geschüttelt werden. Danach abfiltern und in kleine braune Fläschchen umfüllen. Diese Eichenrinde - Tinktur ist entzündungshemmend und kann vermischt mit Wasser verwendet werden.



## Ehrenpreis ~ Tinktur

Eine Ehrenpreis-Tinktur wird überwiegend äusserlich bei Juckreiz der Haut verwendet. Um diese Tinktur herzustellen, werden 10 g Ehrenpreis mit 80 - 100 ml 40% Alkohol übergossen und für 2 Wochen an einem hellen Platz stengelassen. Es sollte öfters durchgeschüttelt werden. Danach abfiltern und in dunkle Fläschchen umfüllen. Äusserlich nimmt man sie als Einreibung. Wer sie innerlich einnehmen möchte, mischt dazu 3 x täglich 10-15 Tropfen in Kräutertee oder Wasser.

## Gänseblümchen ~ Tinktur

Ich möchte euch die Gänseblümchen-Tinktur vorstellen, die sehr gut bei Quetschungen, Rheuma, unreiner Haut und sogar bei Erkältungen ihre Wirksamkeit zeigt.

Die Gänseblümchen werden in ein Glas randvoll gefüllt und mit dem Wodka übergossen. Anschliessend gut verschliessen und an einem kühlen und dunklen Ort für ca. 3-4 Wochen ziehen lassen. Danach abfiltern, eventuell die Blüten noch ein bisschen ausdrücken und in saubere kleine Flaschen umfüllen.



## Gänsefingerkraut ~ Tinktur

Ihr nehmt ein Schraubglas eurer Wahl und bis zur Hälfte mit zerkleinerten Blättern des Gänsefingerkrauts befüllen. Diese übergiesst ihr mit soviel 40% Alkohol (Wodka oder Korn) bis alles bedeckt ist. Verschliessen, gut durchschütteln und an einen nicht zu warmen Ort ziehen lassen. Täglich schütteln und nach Schimmelbildung kontrollieren. Nach 3 Wochen abfiltern und in braune (dunkle) Flaschen umfüllen.

Ein paar Tropfen in Wasser oder Tee können bei Magen- und Bauchkrämpfen eingenommen werden, aber auch bei anderen Krampfschmerzen.

## Giersch ~ Tinktur

Diese Tinktur wird bei Appetitlosigkeit eingenommen. Für eine Giersch-Tinktur nehmt ihr eine Handvoll Blätter, zerkleinert sie und übergießt es mit 40% Alkohol (Wodka oder Korn) bis alles bedeckt ist. Dieser Ansatz wird 3 - 4 Wochen an einen nicht zu warmen Ort stehen gelassen. Täglich schütteln und auf möglicher Schimmelbildung kontrollieren. Nach der Ziehzeit abfiltern und in dunkle Flaschen umfüllen. Die Einnahme erfolgt 3 x täglich 10 - 15 Tropfen in Wasser oder Tee vermischt.



## Günsel ~ Tinktur

Der Günsel ist leider nicht so bekannt unter den Heilkräutern. Was mich selber ein bisschen erstaunt. Zumal er gut bei Sodbrennen und auch bei Magengeschwüren helfen soll. Er hat eine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung. So eine Tinktur aus dem Günsel ist schnell und einfach herzustellen und sollte in keinem Heilkräuter-Apothekenschränkchen fehlen. Für eine Günsel-Tinktur sammelt ihr ein Glas voll Blätter und übergießt sie mit einem Doppelkorn. Dann verschließt ihr das Glas und lasst es für gut 4 Wochen durchziehen. Danach filtert ihr alles ab und gießt die Tinktur in kleine, dunkle Dosierflaschen. Von dieser Tinktur können bis zu 50 Tropfen täglich eingenommen werden.

## Hafer ~ Tinktur

Die Hafertinktur soll seine Wirkung bei einer Raucherentwöhnung entfalten, aber auch beruhigend wirken, wenn uns Einschlafprobleme plagen. Auch wenn die „Nerven mal blank liegen“, ist die Tinktur ein wunderbarer Begleiter. Die Hafertinktur sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Um eine Tinktur aus Hafer herzustellen, benötigt ihr 5 g grüne Haferkörner und übergießt sie mit 50 ml 40% Alkohol (Korn/Wodka). Verschluss und für 14 Tage an einen warmen aber nicht sonnigen Ort durchziehen lassen. Einmal am Tag sollte diese Tinktur geschüttelt werden. Bei Schlaflosigkeit kann – 2 Stunden vorm Zubettgehen – 20 Tropfen eingenommen werden. Bei einer Raucherentwöhnung werden mehrmals täglich 5 – 10 Tropfen in ein Glas Wasser vermischt und eingenommen.



## Hasel ~ Tinktur

Für eine Tinktur werden ca. 10 g frische oder getrocknete Haselnussblätter mit 50 ml hochprozentigem Alkohol (40 – 70 %) übergossen. Die Blätter müssen überdeckt sein. Diese Mischung wird für 2-3 Wochen stehen gelassen und ab und zu gut durchschütteln. Danach wird abgefiltert und in kleine braune Tropferfläschen ungefüllt. Diese Tinktur kann auch in Salben mit verwendet werden. Äusserlich wird sie bei Verstauchungen, kleinen Wunden und Prellungen verwendet. Haselnussblätter werden gerne als Ersatz für die Zaubernuss (Hamamelis) genommen.

## Hirtentäschel ~ Tinktur

Für eine Tinktur aus dem Hirtentäschel nehmt ihr 10 g zerkleinertes Hirtentäschelkraut und übergießt es mit 100 ml 40% Alkohol (Wodka/Korn). Verschliessen und für 2-3 Wochen an einen warmen aber nicht sonnigen Ort durchziehen lassen. Öfters schütteln und auf Schimmelbildung kontrollieren. Danach abfiltern und in geeignete Flaschen umfüllen. Hirtentäschel-Tinktur leistet gute Dienste bei den Wechseljahresbeschwerden (täglich 3 x 15 - 25 Tropfen in Wasser, Zuckerwürfel oder Tee) oder auch bei Blutungen. Dafür müsst ihr die Tinktur 1:1 mit Wasser mischen und als Umschlag über die Wunde legen



## Holunderblüten ~ Tinktur

Für eine Tinktur aus den Holunderblüten benötigt ihr 1 Teil Holunderblüten und 5 Teile 40% Alkohol (Wodka oder Korn). Die Blüten werden von den kleinen Stielen abgepflückt und in ein Glas gelegt. Dann wird alles mit dem Alkohol übergossen, dass alles bedeckt ist. Verschliessen und gut durchschütteln und für 4-6 Wochen an einen kühlen und dunklen Ort stellen. Täglich kontrollieren. Eine Bekannte behandelt damit ihren Heuschnupfen. 3 x täglich 2 Teelöffel in ein Glas Wasser oder Tee verdünnt einnehmen.

## Hopfen ~ Tinktur

Für eine Tinktur aus Hopfen benötigt ihr ca. 30 - 50 g grüne Pflanzenteile (Blätter, Zapfen, Stengel). Diese Pflanzenteile werden zerkleinert und in ein Glas gefüllt. Aufgegossen wird mit 40% Alkohol bis alles bedeckt ist. Verschließen und gut durchschütteln. Das Gemisch wird für 10 - 14 Tage an einen hellen aber nicht sonnigen Ort zum Durchziehen gestellt. Wie immer, täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung kontrollieren. Nach der Ziehzeit abfiltern und in kleine braune Tropferfläschen füllen. Es können bis zu 30 Tropfen bei Nervosität oder Einschlafproblemen bis zu 3 x täglich eingenommen werden.



## Ingwer ~ Tinktur

Die Ingwertinktur ist nicht so bekannt, wie der Ingwertee. Dabei kann man sie schnell und einfach selber zubereiten. Sie soll bei Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Übelkeit und Erkältungen ihre Wirkung entfalten. Bei Kopfschmerzen massiert man die Tinktur auf die Stirn oder die Schläfen ein. Bei Magenbeschwerden mit Übelkeit werden 3 x täglich 10 - 20 Tropfen in Wasser oder Tee eingenommen. 10 g Ingwerwurzel (Rhizom) zerkleinern und mit soviel 40% Wodka auffüllen bis alles bedeckt ist. Diese Mischung wird für 10 - 14 Tage stehen gelassen und mehrmals am Tag geschüttelt. Danach alles abfiltern und am besten die Ingwerstückchen gut auspressen. Ich mache es mit einer Kartoffelpresse. Eure fertige Tinktur füllt ihr in kleine dunkle Fläschen.

## Johanniskraut ~ Tinktur

Für eine Johanniskraut - Tinktur werden nur die Blüten verwendet. Es werden so viele Blüten gesammelt, wie in euer Glas hineinpassen. Dann wird alles mit 40% Alkohol (Wodka oder Korn) übergossen, bis die Blüten bedeckt sind. Verschliessen und gut durchschütteln. An einen warmen und dunklen Ort stellen und täglich schütteln und kontrollieren, ob vielleicht eine Schimmelbildung vorliegt. Die Ziehzeit beträgt 4 - 6 Wochen. Danach abfiltrern und in kleine Tropferfläschen umfüllen. Es können bis zu 50 Tropfen täglich in etwas Tee oder Wasser eingenommen werden. Bis zu 3 x täglich. Gelagert werden Tinkturen an dunklen Orten und haben eine Haltbarkeit von ca. 1 Jahr. Diese Tinktur wird bei nervöser Anspannung verwendet.



## Kamillenblüten ~ Tinktur

Für eine Kamillen-Tinktur nehmt ihr eine Handvoll Blütenköpfe und übergiesst sie mit soviel 40% Alkohol bis alles bedeckt ist. Verschliessen und gut durchschütteln. Das ganze wird für 3 - 4 Wochen an einen warmen, aber nicht sonnigen Platz stellen. Täglich schütteln und nach möglicher Schimmelbildung kontrollieren. Abfiltrern und in kleine Fläschen umfüllen. Bis zu 3 x täglich 10 - 30 Tropfen bei Halsschmerzen oder Menstruationsbeschwerden einnehmen.



## Klettenlabkraut ~ Tinktur

Für eine Tinktur nehmt ihr eine Handvoll Klettenlabkraut, was ihr ein wenig zerkleinert und füllt es in euren Behälter. Es wird mit 40% Alkohol übergossen, so das alles bedeckt ist. Verschließen und gut durchschütteln. Die Ziehzeit beträgt 14 Tage. Täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung hin kontrollieren. Danach abfiltern und in kleine braune Flaschen umfüllen. Mit dieser Tinktur können Schuppenflechte, Hautbeschwerden und Hautunreinheiten behandelt werden, am besten als Umschlag.



## Knoblauchsrauken ~ Tinktur

Es wird ein kleines Glas mit zerkleinerten Blätter der Knoblauchsrauke befüllt und mit 40% Wodka/Korn aufgefüllt bis alles bedeckt ist. An einen warmen aber nicht sonnigen Ort 4 Wochen durchziehen lassen. Täglich schütteln. Abfiltern und in braune Tropferflaschen umfüllen. Mit dieser Tinktur können kleine Wunden ausgewaschen oder auch bei einer Erkältung eingenommen werden. Dafür nimmt man 3 x täglich 15 - 25 Tropfen in etwas Kräutertee oder Wasser vermischt.

## Kornblumen ~ Tinktur

Für diese Tinktur benötigt ihr 10 g Kornblumen (getrocknet oder frisch) und ca. 50 - 70 ml 40 % Alkohol. Ihr füllt die Blüten in ein Glas und übergießt sie mit dem Alkohol, dass alles bedeckt ist. Verschiessen und gut durchschütteln. 10 - 14 Tage sollte die Ziehzeit betragen und es wird dabei täglich kontrolliert, ob eine mögliche Schimmelbildung vorhanden ist. Danach filtern und in kleine Flaschen umfüllen. Diese Tinktur kann mit ein wenig Wasser verdünnt bei Kopfschuppen auf die Kopfhaut einmassiert werden.



## Löwenzahn ~ Tinktur

Für eine Löwenzahn-Tinktur nehmt ihr 10 g zerkleinerte Löwenzahnblüten,- Blätter,- und Wurzeln und übergießt sie mit ca. 50 ml 70% Alkohol. Nun wird es verschlossen und für 14 Tage an einen warmen aber nicht sonnigen Ort stehen gelassen. Täglich schütteln. Danach abfiltern und in kleine braune Flaschen umfüllen. Eine Löwenzahn-Tinktur kann ihre Eigenschaft bei Stoffwechsellkuren entfalten. Sie wirkt leicht entwässernd und verdauungsanregend. Auch bei Rheuma soll sie gute Dienste leisten. Es werden bis zu 3x täglich 15-20 Tropfen mit Wasser vermischt vor jeder Mahlzeit eingenommen.

## Mädesüss ~ Tinktur

Es wird ca. 1 Handvoll Mädesüssblüten und Blätter mit 250 ml 40% Alkohol übergossen (Wodka oder Korn). Das Glas fest verschliessen und gut durchschütteln. Zum Durchziehen an einen warmen aber nicht sonnigen Ort stellen und täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung kontrollieren. Nach 3 - 4 Wochen ist die Mädesüss-Tinktur fertig und du kannst sie abfiltern und in kleine dunkle Flaschen umfüllen. Sie lindert Schmerzen in den Gelenken, indem du deine Gelenke damit einreibst.



## Möhren (wilde) ~ Tinktur

Diese Tinktur wird aus den Samen der wilden Möhre hergestellt. Dafür nehmt ihr eine Handvoll Samen und übergiesst sie mit 40% Alkohol. Es muss alles bedeckt sein. Verschliessen, schütteln und an einen nicht so sonnigen Ort 3 - 4 Wochen durchziehen lassen. Täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung achten. Diese Tinktur soll ein natürliches Verhütungsmittel sein. Es sollen täglich 1 - 2 ml dieser Tinktur vermischt in Tee oder Wasser eingenommen werden. Wenn die Zeit der Periode kommt, absetzen und danach wieder täglich einnehmen. Laut Erfahrungsberichten weiblicher Anwender soll es funktionieren, worauf ich mich aber nicht verlassen würde!

## Nelkenwurz ~ Tinktur

Für eine Nelkenwurz-Tinktur nehmt ihr die Wurzeln, zerkleinert und füllt sie mit 40% Alkohol (Wodka oder Korn) auf. Verschiessen und gut durchschütteln. An einen warmen aber nicht sonnigen Ort 2-3 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln und nach möglicher Schimmelbildung kontrollieren. Dann abfiltern und in kleine dunkle Flaschen umfüllen. Diese Tinktur kann bei Durchfall oder Entzündungen im Mundraum verwendet werden. 3 x täglich 10 Tropfen in Tee oder Wasser vermischen.



## Odermennig ~ Tinktur

Zerkleinerte Blütenriebe werden mit soviel Alkohol (40%) übergossen bis alles bedeckt ist. Alles gut verschliessen, durchschütteln und für 10-14 Tage an einen nicht zu hellen Ort durchziehen lassen. Dabei täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung achten. Abfiltern und in kleine Flaschen umfüllen. Bei Heiserkeit oder Verlust der Stimme können bis zu 3 Teelöffel täglich in Wasser oder Kräutertee vermischt, eingenommen werden.

## Ringelblumen ~ Tinktur

Diese Tinktur kann bei Ein- und Durchschlafbeschwerden und auch bei leichten Kopfschmerzen eingenommen werden. Für diese Tinktur benötigt ihr so viele Blütenblätter und zerkleinerte Blütenkörbchen, wie zur Hälfte euer Glas befüllt werden kann. Dann übergießt ihr sie mit 40% Alkohol, wie zum Beispiel Wodka oder Korn. Alles wird gut verschlossen und durchgeschüttelt. Nun stellt ihr euer Glas an einem nicht zu hellen Ort und lasst es 10 - 14 Tage durchziehen. Es muss täglich geschüttelt und auf mögliche Schimmelbildung kontrolliert werden. Danach filtert ihr alles ab und füllt es in kleine Tropferfläschen. 20 - 30 Tropfen täglich können eingenommen werden.



## Rotklee ~ Tinktur

Um eine Rotklee-Tinktur herzustellen, füllt ihr Rotkleeblüten in euer Glas und füllt es mit soviel 40% Alkohol auf, dass alle Blüten bedeckt sind. Dann verschliesst ihr das Glas und schüttelt gut durch. An einen nicht zu warmen Ort 4 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln und nach möglicher Schimmelbildung kontrollieren. Nach den 4 Wochen abfiltern und in kleine braune Tropferfläschen umfüllen. Diese Tinktur kann bei schmerzhafter Periode und bei Hitzewallungen in den Wechseljahren eingenommen werden. 3 x täglich bis zu 20 Tropfen.

## Schafgarben ~ Tinktur

Bei Verdauungsbeschwerden könnt ihr euch eine Schafgarben-Tinktur herstellen. Dazu befüllt ihr euren Behälter mit getrockneten und leicht zerquetschten Schafgarbenblüten und übergießt sie mit 40 % Wodka oder Korn. Gut verschliessen und schütteln und an einen nicht so sonnigen Ort 14 Tage durchziehen lassen. Dabei täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung kontrollieren. Danach abfiltern und in kleine braune Tropferfläschen umfüllen. Es werden 3 x täglich 20 - 30 Tropfen verdünnt in Tee oder Wasser eingenommen.



## Schöllkraut ~ Tinktur

Für eine Tinktur nimmt man nur das oberirdische Kraut und übergießt es mit 40% Alkohol (Wodka o. Korn). Gut verschliessen, durchschütteln und an einen nicht so warmen Ort 14 Tage ziehen lassen. Öfters schütteln und auf Schimmelbildung achten. Danach abfiltern und in kleine braune Fläschen umfüllen.  
Dieses Tinktur leistet gute Dienste bei Warzen.

## Sonnenhut ~ Tinktur

Für eine Tinktur aus dem Sonnenhut benötigt ihr die Blütenblätter, Stängel und die Blütenböden. Diese Pflanzenteile werden zerkleinert und mit 40% Alkohol (Wodka oder Korn) übergossen. Alles gut verschliessen und gut durchschütteln. Zum Durchziehen wird es an einem nicht zu dunklen Ort, für 3 - 4 Wochen, hingestellt. Wie immer, muss es täglich geschüttelt und auf mögliche Schimmelbildung hin kontrolliert werden. Nach der Ziehzeit abfiltern und in kleine dunkle Flaschen umfüllen. Diese Tinktur kann für die Weiterverarbeitung der Sonnenhutsalbe verwendet werden. Es können bis zu 40 Tropfen 3 x täglich eingenommen werden. Diese Tinktur findet innerlich wie auch äusserlich Verwendung, zum Beispiel bei chronischen Erkältungen.



## Spitzwegerich ~ Tinktur

Für eine Spitzwegerich-Tinktur nehmt ihr die Blätter und schneidet sie klein. Ein kleines Schraubglas wird damit gefüllt und mit 40% Alkohol übergossen. Das Schraubglas wird nun verschlossen und für 4-6 Wochen an einen warmen und hellen Ort stehen gelassen. Danach wird es abgelftert und in kleine Tropferflaschen umgefüllt. Diese Tinktur kann bei kleinen Verletzungen, Verbrennungen und auch Mückenstichen verwendet werden. Auch bei Verbrennungen an der Brennnessel wirkt diese Tinktur sehr gut.

## Taubnessel (weisse) ~ Tinktur

Für eine Tinktur nehmt ihr zerkleinerte Taubnesselblätter und füllt sie in ein Glas mit Schraubverschluss. Mit 40% Alkohol aufgießen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Verschliessen und an einen warmen, aber nicht sonnigen Ort für 4 Wochen ziehen lassen. Ab und schütteln und auf eventuelle Schimmelbildung achten. Danach abfiltern und in eine braune Tropferflasche umfüllen. Es können 10 - 15 Tropfen täglich, verdünnt in Tee oder Wasser, bei Weisfluss oder Menstruationsschmerzen eingenommen werden.

## Veilchen ~ Tinktur

Das Duftveilchen kann ab März gesammelt werden. In der Volksheilkunde wird diese Tinktur bei Krämpfen während der Menstruation, Blähungen, Einbildung von Krankheiten (Hypochondrie), Erkältungen und Nervosität verwendet. Dem Veilchen seine Eigenschaften sind krampflösend, beruhigend, husten- und schleimlösend und entspannend. In manchen Büchern wird das Veilchen auch äusserlich bei Schilddrüsen- und Kehlkopfkrebs verwendet, aber das möchte ich mal so stehen lassen, weil ich mich von solchen Heilversprechen bei schwerwiegenden Krankheiten distanzieren möchte. Vielleicht begleitend zur Krebstherapie kann man es verwenden, aber es sollte vorher mit einem Arzt oder Heilpraktiker besprochen werden. Für eine Veilchen-Tinktur nehmt ihr so viele Blüten wie in euer Glas hineinpassen und übergiesst es mit 40% Alkohol. Das Gemisch sollte an einen warmen und hellen Ort für ca. 2 Wochen durchziehen. Öfters durchschütteln. Danach abfiltern und in kleine dunkle Tropferfläschen umfüllen. Es können täglich bis zu 6 Tropfen von dieser Veilchen-Tinktur eingenommen werden.



## Waldmeister ~ Tinktur

Für eine Waldmeister-Tinktur benötigen wir 10 g leicht angewelktes Waldmeisterkraut. Es wird mit 50 ml 40 - 60% Alkohol übergossen. Das Gefäß zuschrauben und leicht schütteln. Es muss alles überdeckt sein. Es wird bis zu 7 Tage an einem warmen Ort angesetzt. Danach abfiltern und in braune Flaschen umfüllen. Von dieser Tinktur können auf den Tag verteilt 15 Tropfen vermischt in Wasser oder auf einen Stück Würfelzucker eingenommen werden. Ihre Eigenschaft ist krampf- und schmerzlösend, sowie auch beruhigend.



## Weissdorn ~ Tinktur

Eine Weissdornblüten-Tinktur kann bei begleitend bei einem Altersherz oder bei venösen Durchblutungsstörungen einnehmen. Es werden 15-20 Tropfen morgens und abends zusammen mit Tee, Wasser oder Saft eingenommen. 60 g getrocknete Weissdornblüten übergiesst ihr mit 120 ml 70% Alkohol und lasst es für 5-7 Tage stehen. Dann wird es abgefiltert und in eine Tropferflasche umgefüllt.

## Wermut ~ Tinktur

Für eine Wermut-Tinktur wird das oberirdische Kraut geerntet und kleingeschnitten. Mit 40% Alkohol übergossen, dass alle Pflanzenteile überdeckt sind. Für 3-4 Wochen an einen nicht zu hellen Ort durchziehen lassen. Täglich schütteln und auf mögliche Schimmelbildung kontrollieren. Nach der Ziehzeit abfiltern in kleine braune Flaschen umfüllen. Es können 10 - 40 Tropfen auf den Tag verteilt eingenommen werden. Am besten in Wasser oder Tee vermischt. Diese Tinktur wird bei Magen - und Verdauungsbeschwerden eingenommen. Kann aber auch bei Appetitlosigkeit verwendet werden.



## Zitronenmelissen ~ Tinktur

Ich hatte mal eine Statistik gelesen, wonach jeder zweite Mensch an Lippenherpes weltweit erkrankt sei. Ich weiss nicht, ob man dem Bericht Glauben schenken darf, das sehr viele Menschen darunter leiden. Diese Melissentinktur ist nicht nur gut gegen Lippenherpes, sondern auch bei Fußspitz und bei Herz- und Kreislaufbeschwerden. Bei Lippenherpes oder Fusspitz nehmt ihr ein bisschen von der Tinktur auf einen Wattelbausch und betupft die betroffenen Stellen damit. Bei Herz- und Kreislaufproblemen werden zweimal täglich 10-15 Tropfen eingenommen. 10 g frische Zitronenmelissenblätter werden in ein Glasbehälter gegeben und mit 50 ml hochprozentigem Alkohol (40%) übergossen. 10-14 Tage an einen warmen, aber dunklen Ort stehen lassen. Danach abfiltern und in eine dunkle Tropfenflasche füllen.

## Zitronen~Tinktur

Die Zitrone ist bekannt für ihren Ausgleich im Säure-Basengleichgewicht in unserem Körper. Aber ihre Eigenschaften entfaltet sie auch bei Gicht, Rheuma, Gallensteinen, Arterienverkalkung. Sie desinfiziert, fördert unsere Verdauung und wirkt auch noch blutreinigend. Oftmals fallen in der Küche Zitronenschalen an, die meistens im Müll entsorgt werden. Es kann aus ihnen eine Tinktur hergestellt werden, die uns gerade bei Verdauungsbeschwerden sehr gute Dienste leisten. Die ätherischen Öle der oberen Schicht der Zitronenschale sind keim- und bakterientötend. Sie bringen Linderung bei Infektionen und Entzündungen. Diese Zitronen-Tinktur, die ich hier aufschreibe, soll verdauungsfördernd sein, also bei Appetitlosigkeit und Verstopfung ihre Wirkung entfalten.

### Zutaten

30 g frische Zitronenschale  
(die erste Schicht und ungespritzt)  
150 ml Alkohol (50 - 70%)

### Zubereitung

Ihr gebt die zerkleinerte Zitronenschale in ein Glas und übergießt es mit dem Alkohol bis alles bedeckt ist. Verschiessen und gut durchschütteln. Das Gemisch wird für 10 - 14 Tage an einen dunklen und nicht so warmen Ort stehen gelassen. Öfters schütteln und noch möglicher Schimmelbildung kontrollieren. Danach abfiltern und in kleine braune Flaschen abfüllen.

Eine Tinktur wird in der Regel mit 70% Alkohol hergestellt. Es kann aber auch mit 40% Alkohol wie Wodka oder Korn zubereitet werden. Bitte denkt dran, wenn jemand in der Vergangenheit ein Alkoholproblem hatte, sind diese Tinkturen nichts für denjenigen. Tinkturen nimmt man im allgemeinen bei Hautpilzen, Akne, Hautekzemen und Furunkeln, aber auch für andere Beschwerden. Für diese Behandlung werden die Tinkturen mit Wasser vermischt. Dazu nehmt ihr ein kleines Stück Leinen oder einen Wattebausch. Vermischen tut ihr die Tinktur mit 2 Teilen Wasser und betupft die behandelten Stellen. Wenn ihr sie innerlich einnehmen wollt, ist es besten wenn ihr dazu Kräutertee oder reines Wasser nehmt. Alkoholarme Tinkturen wie zum Beispiel für Schwangere, trockene Alkoholiker oder Menschen die Alkohol nicht zu sich nehmen möchten, sollte die Tinktur (ca. 3-5 ml) in einem Glas mit kochendem Wasser geben und für ca. 5 Minuten stehen gelassen. Dadurch verdunstet der Alkohol. Man kann auch den Alkohol durch Essig oder Glycerin ersetzen, wobei Glycerin nicht jedermanns Sache ist. Das Internet gibt darüber viel Informationen.



### Grundrezept einer Tinktur:

10 g getrocknete oder frische Heilkräuter  
50 ml 70% Alkohol (40% Alkohol geht auch)  
Kleine dunkle Tropferflaschen

Eure zerkleinerten Heilkräuter übergießt ihr mit dem Alkohol und lasst es für gut 10 Tage durchziehen. Öfters die Flasche schütteln. Ihr könnt es aber auch länger durchziehen lassen. Je nachdem wie ihr wollt. Danach filtert ihr es ab und füllt es in eure kleinen dunklen Flaschen. Am besten sind natürlich die, wo ein Tröpfchenzählaufsatz drauf ist. Nun macht ihr euch noch ein schönes Etikett drauf, damit ihr wisst was es ist.

Ein kleiner Tip von mir: Wenn ihr viel mit ätherischen Ölen euer Zuhause „beduftet“ könnt ihr nachdem diese Flaschen alle sind, es gut säubern und für eure Tinkturen nehmen. Diese Flaschen müssen nur sehr heiss und gründlich gereinigt werden.



Arnika-Tinktur bei Gelenkschmerzen und Verstauchungen  
Bärlauch-Tinktur bei Bluthochdruck  
Baldrian-Tinktur bei Kopfschmerzen und  
Durchschlafproblemen  
Beinwell-Tinktur bei Gelenkschmerzen und Knochenbrüchen  
Bernstein-Tinktur bei Kopf- und Gliederschmerzen und Muskelverspannungen  
Brennnessel-Tinktur bei Blasenschwäche, Allergien und Frühjahrsmüdigkeit  
Eisenkraut-Tinktur bei chronischem Husten  
Fichten-Tinktur bei Husten  
Frauenmantel-Tinktur bei Frauenbeschwerden  
Gänseblümchen-Tinktur bei unreiner Haut  
Goldruten-Tinktur bei Harnwegsbeschwerden  
Günsel-Tinktur bei Sodbrennen  
Hafer-Tinktur bei Raucherentwöhnung  
Hopfen-Tinktur bei Einschlafproblemen  
Ingwer-Tinktur bei Erkältungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Reisekrankheit  
Johanniskraut-Tinktur bei Magen- und Darmbeschwerden (nervös bedingt), leichten Depressionen und Wunden  
Kamillen-Tinktur bei Menstruationsbeschwerden, Magenschmerzen, Halsentzündungen und Koliken (Niere/Galle)  
Kapuzinerkresse-Tinktur bei Schwäche des Abwehrsystems  
Kardenwurzel-Tinktur bei Borreliose  
Kastanien-Tinktur bei Gelenkbeschwerden und Hexenschuss  
Knoblauch-Tinktur bei Erkältungen und zur Stärkung der Abwehrkräfte  
Kornblumen-Tinktur bei Kopfschuppen (auf die Kopfhaut einmassieren)  
Königskerzen-Tinktur bei Rheuma (Einreibung)

Lavendel-Tinktur bei Insektenstichen und leichten Kopfschmerzen

Löwenzahn-Tinktur bei Rheuma und Warzen Mädesüss-Tinktur bei Kopfschmerzen und Erkältungen

Melissen-Tinktur bei Kopfschmerzen und Lippenherpes

Nelkenwurz-Tinktur bei Durchfall

Odermennig-Tinktur bei Mund- und Halsbeschwerden

Ringelblumen-Tinktur bei Wunden, Hautentzündungen, Insektenstichen und Pilzen

Salbei-Tinktur Zahnfleischentzündungen

Schafgarben-Tinktur bei Wunden und Ekzemen

Spitzwegerich-Tinktur bei Mückenstichen, kleinen Wunden

Thymian-Tinktur bei Erkältungen

Wacholder-Tinktur bei Atemwegs- und Hauterkrankungen

Wasserdost-Tinktur bei Heuschnupfen und Erkältungen

Weihrauch-Tinktur bei Rheuma und depressiven Verstimmungen

Weissdorn-Tinktur bei Durchblutungsstörungen

Wermut-Tinktur bei Magen- und Verdauungsbeschwerden



Bevor ihr eine Tinktur verwendet, bitte ich, das ihr euch genauestens

informiert. Denn manche Tinkturen werden nur äusserlich, wie zum Beispiel die Arnika-Tinktur verwendet. Jede Apotheke gibt euch da Informationen und Beratung.



Ende



„Die Bildung kommt  
nicht vom Lesen, sondern  
vom Nachdenken über das  
Gelesene!“

Carl Filthy 1833 ~ 1909