

## Rezept für das Herstellen einer Tinktur (von Tinkturen)

Wir leben hier in einer Gegend in der zahlreiche heilkräftige Kräuter wachsen. Warum diese nicht selbst verarbeiten und z.B. eine Urtinktur herstellen.

Dazu benötigt man ein Schraubglas (Marmeladen oder Honigglas) und Alkohol.

**Ich empfehle Primasprit (Rewe).** Dieser ist zwar preislich intensiver, die Tinkturen halten aber auch länger. Alternativ geht ein klarer Schnaps mit möglichst hohem Prozentteil von mindestens 38-40 %. Der Alkoholgehalt entscheidet, wie lange man die Tinktur verwenden kann. Eine gut hergestellte Tinktur kann man in der Regel ein Jahr oder länger verwenden.

Heilkräuter sollten möglichst frisch verwendet werden. Sie können Heilkräuter entweder selbst sammeln oder kaufen. Wenn Sie die Heilkräuter waschen möchte, trocknen Sie die Heilkräuter vor dem Verkleinern vorsichtig mit absolut sauberen Tüchern. Beispielsweise Haushaltstücher aus Papier. Vor der Verwendung sollten die Kräuter trocken sein. Und dennoch möglichst frisch.

Heilkräuter zerkleinert in ein Schraubdeckel-Glas geben. Bis etwa zur Hälfte können Sie das Glas mit den Kräutern füllen. Den hochprozentigen klaren Schnaps über die Kräuter geben bis diese vollständig bedeckt sind. Das Glas sorgfältig verschließen und in die Sonne stellen.

Die Wartezeit beträgt in der Regel mindestens sechs Wochen und länger. In der Regel wird die Tinktur umso stärker, je länger die Tinktur steht. Die Tinktur sollte alle paar Tage immer mal geschüttelt werden.

Nach 6-8 Wochen - oder auch länger - filtert man die Tinktur ab. Dazu nimmt man z.B. einen Kaffeefilter aus Papier. Die abgefilterte Flüssigkeit ist jetzt eine Urtinktur. Diese Tinktur füllt man am besten in eine **dunkle Flasche**. Wenn Sie keine dunkle Flasche haben können Sie auch eine andere Glasflasche verwenden, die Sie mit Aluminiumfolie umwickeln. Zusätzlich lagert man die Flasche möglichst Licht geschützt in einem Schrank.

**Die Braunglas - Flaschen können Sie auch gerne bei mir in der Naturheilpraxis kaufen.**

**Wichtig:** die Flasche von außen beschriften mit dem Inhalt und dem Datum der Fertigstellung. Ansonsten kann man sehr leicht vergessen, was man hergestellt hat.

**Einnahme:** 3 Tropfen auf 1 Glas Wasser, über den Tag schluckweise verteilt trinken. In akuten Notfällen 1 Tropfen pur auf die Zunge. Kann auch äußerlich angewendet werden.

**Einnahmeanleitungen** bekommen Sie ebenfalls gerne in meiner Beratung in meiner Praxis.  
**Bitte achten Sie darauf, dass Sie nur Kräuter verarbeiten, die Sie sicher zuordnen können.**

Ich biete regelmäßig Kräuterwanderungen an. Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich gerne bei mir anmelden.