

Einnahme:

- direkt i. d. Mund
- Verdünnt mit Tee, Saft
- verdünnt in heißem Wasser → Alkohol verdunstet → kalt einnehmen

Tinktur

auch zur Herstellung von Salben geeignet

- alt: von Färbung → Färbung
- dünnflüssiger, meist alkoholischer Auszug aus pflanzlichen oder tierischen Stoffen



Alkohol mind. 40-45 Vol.%
z.B. Schnaps, Doppelkorn, Wodka

große Schraubgläser aus besten weithalsig



- frische Kräuter (Wildsammlung, biolog.)
 - getrocknete Kräuter
 - Blüten
 - Wurzel frisch / getrocknet
 - Verhältnis zum Alkohol 1:10
- Filtertüte + Filter
Alternative: Nylonstrümpf, Sieb

Dunkelglasflasche (evtl. mit Tropfeinsatz)
↓
• dunkle Lagerung
• Beschriftung
• haltbar 1-2 Jahre

Zubereitung:

- Kräuter... zerkleinern → dicht in ein Glas füllen
- mit Alkohol bedecken (mindestens), (höchstens → so viel, dass man noch umrühren kann)
- an einen ungestörten Ort stellen, ca. 7-30 Tage
- 1x oder mehrmals täglich gut schütteln
- Kräuter entfernen, Tinktur filtern
- Fläschchen mit Name und Datum beschriften

Mögliche Tinkturen:

- Baldrian-Tinktur → Wurzel → Herbst
(beruhigend - Nervosität)
- Johanniskraut-Tinktur → gelben Blüten → Mai-Juni, ...
(Stress, Depression, ...)
- Ringelblumen-Tinktur → Blüten → Sommer
(Wundheilung)
- Nelken-Tinktur → Nelkenwurzel & Wurzel → Herbst
(Zahnfleischentzündung)
- Karden-Tinktur → Wurzel → Herbst
(Waren, Borreliose, ...)

Sammeltipps:

- nur in unbelasteten Regionen / Stellen sammeln
(gejähete Felder, Straßenrand, durch Kot, Chemie verunreinigt,
→ Fuchsbandwurm)
- respektvoll sammeln → nur so viel wie man braucht
→ an Stellen, wo viel vorkommt
- günstige Zeiten
 - ▶ Blüten, Knospen, Blätter → bei Sonnenschein bis mittags
 - ▶ Samen, Früchte ganztags
 - ▶ Wurzeln im Herbst (Blätter braun), Frühjahr (b. Beginn d. Blattaustriebes)
- zwei-jährige Pflanzen z.B. Karden, Klette
im 1. Jahr ernten, da Pflanze noch nicht aufgestiegen hat
(keinen Stängel) → Wurzel nicht holzig!
- ausdauernde Pflanzen z.B. Beinwell, Baldrian, Keisernelke
Ernte ab 2. Jahr
Seltenerwurzeln stehen lassen!

Quellen: www.zentrum-der-gesundheit.de
www.wikipedia.de
www.wildfind.com