

Steckbrief:

“Tinkturen / Urtinkturen herstellen: Anleitung:”

benötigt werden:

zu Beginn:

- ✓ getrocknetes / frisches Kraut
- ✓ weithalsiges Glas mit Deckel
- ✓ Alkohol
- ✓ ein möglichst sonniger Lagerplatz



nach 6 Wochen Ziehzeit:

- ✓ feinmaschiges Sieb (kein Metall!)
- ✓ ein zweites Glas etc. zum Umfüllen
- ✓ Kaffeefilter (Einsatz für Kaffeefilter)
- ✓ dunkle Flaschen mit Tropfausguss
- ✓ Etikette, Stift
- ✓ dunklen, kühlen Lagerplatz
- ✓ einen Lappen/Tuch zum Unterlegen, falls etwas danebengeht

Anwendung:

Innerliche Anwendung:

- ✚ **tropfenweise mit etwas Wasser verdünnt** (nicht mit Metalllöffel!)
Tropfen im Mund halten – auf der Zunge zergehen lassen, so dass die Wirkstoffe durch die Mundschleimhaut in die Blutbahn gelangen können.
- ✚ 5-10 Tropfen bei stärkerer Konzentration und Urtinktur
- ✚ 20-30 Tropfen bei schwächerer Konzentration und Tinktur
- ✚ 3 x täglich ca. 20 min. vor den Mahlzeiten einnehmen.
- ✚ In den Tee tropfen – der Tee sollte bereits etwas abgekühlt sein, damit die Wirkstoffe nicht verdampfen

Äußerliche Anwendung:

- ✚ zum Einreiben der betreffenden Körperregionen
- ✚ zur Salbenherstellung, Tinkturenmischungen

1. Für eine Urtinktur frisches Heilkraut sammeln.
Für eine Tinktur getrocknetes **Heilkraut bereitstellen**.
2. **Das Mischungsverhältnis Kraut : Alkohol bestimmen:**
100g Kraut : 500ml Alkohol, oder 100g Kraut : 300ml Alkohol, oder 100g Kraut : 200ml Kraut. Oder nach Gefühl: das Glas zu 1/4 bis 1/3 mit dem Kraut befüllen
3. **Das Glas mit dem Kraut befüllen**
4. **Alkohol drüber gießen** mit einem Alkoholgehalt ab (idealerweise) 40%.
5. Kurz warten und schauen, ob sich die Kräuter nach oben abheben. Wenn das der Fall ist, dann **einen Kräuterring** aus den dünnen Stielen/Ästen der Pflanze **formen** und oben auf die Kräuter drauflegen, er sollte fest sitzen, so dass er die Kräuter unten halten kann – leicht nach unten drücken, so dass das gesamte Kraut und der Kräuterring mit Alkohol bedeckt sind.
6. Auf einen **sonnigen Platz** stellen und hier **sechs Wochen ziehen lassen**. (Im Kalender vermerken, wann die Tinktur umgefüllt werden sollte.)
7. **Täglich schütteln oder die ersten 3 Tage mit Alkohol nachgießen**. Hierfür sollte das Glas beim 1. Befüllen nicht voll mit Alkohol begossen werden, so dass ausreichend Platz zum Nachgießen bleibt.
8. **Nach 6 Wochen – durch ein Kunststoffhaarsieb absieben** (oder Kaffeefilter).
9. **1 Tag stehen lassen**, damit sich die Schwebeteilchen noch absetzen können.
10. Danach **noch einmal durchsieben** (Kaffeefilter).
11. **In dunkle Flaschen** mit Tropfausguss **abfüllen**.
12. **Ein Etikett befestigen und beschriften:** Abfüll-Datum, Name des Heilkrauts und ob es eine Tinktur oder eine Urtinktur ist, Ethanolgehalt, Mischungsverhältnis Kraut:Ethanol (wenn noch Platz vorhanden ist, dann kann man hier noch die Anwendungsgebiete vermerken – also bei welchen Leiden diese Ur/tinktur verwendet werden kann.)



Hinweis: Alle im Kräuterlehrgang gemachten Angaben beruhen auf eigenen Erfahrungen, Erprobungen und Überlieferungen. Sie wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt und bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch kann hierfür keine Garantie / Verantwortung übernommen werden. Jegliche Haftung unsererseits ist ausgeschlossen. Jede/r Nutzer/in ist für ihr/sein Tun eigenverantwortlich. Unsere Empfehlungen und Lehrgänge ersetzen nicht die individuelle Beratung durch eine Fachperson (Arzt, Apotheker, etc.)