

Basiswissen
Teil 1

Die Herstellung von Tinkturen

Mit hochprozentigem Alkohol lassen sich die heilkräftigen Wirkstoffe aus Blättern, Blüten und Wurzeln herauslösen.



Maria Seidl-Kosmann zeigt, wie eine Tinktur hergestellt wird. Kontakt: Marias Blütenzauber, seidl-maria@hotmail.de

■ Früher war es für die Menschen selbstverständlich, Ölauszüge, Salben und andere Mittel für die Hausapotheke mit selbst angebauten oder gesammelten Kräutern herzustellen und die Heilkraft der Pflanzen für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen. Da heute kaum noch jemand weiß, wie das geht, zeigt die Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann in einer neuen Serie der LandApotheke die grundlegenden praktischen Anwendungen – und zwar Schritt für Schritt. Wir beginnen mit dem Ansetzen von Tinkturen, die einen wichtigen und hochwirksamen Bestandteil jeder Hausapotheke darstellen. Geeignet sind dafür alle heimischen Heilpflanzen. Tinkturen werden direkt eingenommen, dienen aber auch als wertvolle Zugabe bei der Herstellung von Salben, Umschlägen, Packungen und weiteren Naturheilmitteln.



FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE

DAS BRAUCHEN SIE: Schneidbrett, großes Messer (für frische Pflanzen), Mörser (für getrocknete Pflanzen), großes verschließbares Glasgefäß (hell), Holzlöffel, Seiher, Baumwolltuch, Gefäß mit Ausgießer, evtl. Trichter, Tinkurflasche (dunkel), Etikett; frische oder getrocknete Heilpflanzen (Blüten, Blätter oder Wurzeln), 40-prozentiger Alkohol (z. B. Doppelkorn, Wodka, Obstbrand)



1. HEILPFLANZEN VORBEREITEN: Der Alkoholauszug, der aus frischem Pflanzengut hergestellt wird, nennt sich Urtinktur. Blüten und Blätter dürfen nicht feucht sein, wenn sie gesammelt und klein geschnitten werden. Frische Wurzeln (nur die jungen, nicht holzigen Stücke) sollten nach dem Waschen trocknen, bevor sie klein geschnitten werden. Getrocknete Heilpflanzen werden im Mörser zerrieben.
2. HEILPFLANZEN EINFÜLLEN: Dabei die verschiedenen Mengenverhältnisse beachten: Frische Blüten, Blätter oder Wurzeln werden im Verhältnis von 1 zu 2, getrocknete Pflanzen im Verhältnis von 1 zu 5 zum Alkohol eingefüllt.
3. MIT ALKOHOL AUFGIESSEN: Den abgemessenen Alkohol zugeben.
4. UMRÜHREN: Den Ansatz mit einem Löffel umrühren oder gut schütteln.
5. ZIEHEN LASSEN: Den Ansatz 2–3 Wochen an einem warmen Ort (auf dem Fensterbrett, über dem Ofen oder der Heizung), aber nicht in der prallen Sonne ziehen lassen.
6. TÄGLICH SCHÜTTELN: Am besten mehrmals täglich gut schütteln.
7. ABSEIHEN: Den Ansatz durch ein Sieb, das mit einem Baumwolltuch ausgelegt ist, abseihen.
8. AUSPRESSEN: Das Tuch mit den abgeseihten Pflanzen auspressen.
9. ABFÜLLEN: Die fertige Tinktur in dunkle Glasflaschen abgießen. Vor dem weiteren Gebrauch empfiehlt es sich, eine kleinere Menge in eine andere Flasche abzufüllen – damit eventuelle Verunreinigungen bei der Anwendung nicht die gesamte Tinktur beeinträchtigen.
10. BESCHRIFTEN: Die Flasche mit einem Etikett (Inhalt und Tag der Herstellung) versehen.
11. EINNEHMEN: Meist nimmt man dreimal täglich vor dem Essen 15–20 Tropfen in einem Glas Wasser verdünnt ein. Kindern gibt man die Hälfte – auch in Wasser oder auf einem Stück Zucker.
12. HALTBARKEIT: Tinkturen halten sich in der Regel dunkel und kühl gelagert zwei Jahre.

Damit sich die Wirkstoffe besser aus den getrockneten Kräutern lösen, mahlt man sie mit dem Mörser zu einem groben Pulver. Frische Wurzeln werden nach dem Waschen gut getrocknet, vom Kraut getrennt und in kleine Stücke geschnitten



Das Basiswissen Teil 1 gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info