

# Kräuter-Tinkturen selbst herstellen

## Was ist eine Tinktur?

Eine Tinktur ist ein Auszug aus Pflanzenstoffen, hergestellt durch Ansetzen in Alkohol. Dadurch dass Alkohol ätherische Öle und Gerbstoffe besser löst können mit dieser Methode manche Heilpflanzen besser extrahiert werden. Außerdem sind diese alkoholischen Lösungen lange haltbar.

## Mengenverhältnis

Als Ausgangsstoff können sowohl frische als auch getrocknete Pflanzen verwendet werden. Für eine ausgewogene Tinktur sollten höchstens 5 verschiedene Pflanzen verwendet werden. Eine größere Anzahl könnte die Wirksamkeit der Einzelbestandteile reduzieren.

Am besten stellt man für jede gewünschte Heilpflanze eine eigene Tinktur her.

**Ein gutes Grundverhältnis** für Tinkturen ist **1 Teil Pflanzenmaterial zu 5 Teilen alkoholische Lösung**.

Zum Beispiel: Verwende 10 g getrocknete Kräuter auf 50 g Alkohol (beispielsweise 70%ig).

**Bei stark wirksamen Pflanzen** wie Arnika oder sehr voluminösen Kräutern wie beispielsweise Ringelblume wird das Verhältnis angepasst – nutze hier **1 Teil Pflanze auf 10 Teile Alkohol**.

## Anleitung: So setzt du die Tinktur richtig an

**1. Ansetzen:** Übergieße das Pflanzenmaterial mit der alkoholischen Lösung und verschließe das Gefäß fest. Stelle es für 4 bis 6 Wochen (mit Vollmond dabei) an einen sonnengeschützten Ort z.B. an Fensterbrettrahmen oder auf Schrank), beschrifte es mit Namen und Datum.

- Blätter und Blüten benötigen 4 Wochen;
- Früchte, Wurzeln, Rinden oder Samen etwa 6 Wochen.

Vergiss nicht, die Mischung **regelmäßig zu schütteln!**

**2. Abfiltrieren:** Nach der Ansetzzeit siehst du die Tinktur zunächst ab und lässt sie für eine weitere Woche ruhen. So können sich alle Schwebeteilchen absetzen. Danach filtriere die Tinktur erneut – am besten durch einen feinen Stoff oder – falls vorhanden - mit einem Feinsieb oder einem Filter mit einer Messanzahl von mindestens 200. Damit erhältst du eine besonders reine Tinktur, bei welcher sich auch nach längerer Stehzeit kein Bodensatz bildet.

**3. Abfüllen:** Fülle die fertige Tinktur in eine dunkle, lichtgeschützte Flasche (Braun- oder Violettglas) ab, damit die Qualität optimal erhalten bleibt.

## Lagerung und Haltbarkeit

Bei richtiger Lagerung, also lichtgeschützt und bei Raumtemperatur, ist deine Tinktur mindestens ein Jahr haltbar – oft sogar länger. Damit bist du bestens ausgestattet für verschiedenste Beschwerden!

**Vor EMF (WLAN-Handystrahlung etc.) schützen:** in Alu gewickelt oder in Holzschrank aus Lärche, Kiefer, Zirbe, oder in Alukoffer

## Vorteile von selbstgemachten Tinkturen

Selbstgemachte Tinkturen sind eine wertvolle Ergänzung für deinen Kräutervorrat. Sie bieten gegenüber Tees den Vorteil, dass sie schwer wasserlösliche Inhaltsstoffe wie Gerbstoffe und ätherische Öle in einer viel konzentrierteren Form enthalten und dadurch leichter zu dosieren sind.

Ihre lange Haltbarkeit – oft mehrere Jahre – macht sie zudem praktisch für die langfristige Lagerung.

Während einige Tinkturen in verdünnter Form innerlich angewendet werden können (wie Baldrian, Salbei, Thymian, Ringelblume), eignen sich andere nur für die äußerliche Anwendung, zum Beispiel als Einreibungen (z.B. Beinwell, Arnika, Salomonsiegel/Weißwurz).

## Welche Alkoholkonzentration ist die richtige?

Für die Zubereitung einer Tinktur greifen viele im Hausgebrauch auf **Vodka, Kornbrand** oder Schnaps (Eigengeschmack oft störend) zurück, die mind. **40% Alkohol** enthalten.

Besser wäre mind. 50% Alkoholgehalt durch Hinzufügen von **Weingeist 96%igem** aus der Apotheke)

Die höhere Alkohol-Konzentration verlängert die Haltbarkeit der Kräuterauszüge auf Jahre.

Da bestimmte Inhaltsstoffe je nach Alkoholgehalt besser oder schlechter gelöst werden, ist es wichtig, die Konzentration entsprechend den gewünschten Wirkstoffen auszuwählen. Eine grobe Einteilung kann dabei wie folgt vorgenommen werden:

**Gerbstoffhaltige Pflanzen** wie Eichenrinde, Blutwurz, Hamamelisrinde etc. sollten mit 70% Alkohol angesetzt werden.

**Ätherische Öl-haltige Pflanzen** wie Thymian, Lavendel, Pfefferminze etc. benötigen 50% bis 70% Alkohol.

**Flavonoide** (Ackerschachtelhalm), **Saponine** (Goldrutenkraut) und **Bitterstoffe** (Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Löwenzahnwurzel etc.) benötigen lediglich 40% Alkohol.

**Schleimstoffe** (Malve, Eibisch) lösen sich auch bereits mit 20-30% Alkohol.

## Wie stelle ich die benötigte Alkoholkonzentration her?

Wasser und Alkohol haben eine unterschiedliche Dichte, weshalb man für die gewünschte Alkoholkonzentration ein sogenanntes Mischungskreuz braucht. Je nach gewünschter Alkoholkonzentration braucht man für 100 g der Alkohol-Wasser-Mischung folgende Mengen an 96%-Alkohol und Wasser:

70%	67,6 g	32,4 g
50%	46 g	54 g
40%	36,1 g	63,9 g
35%	31,3 g	68,7 g
20%	17 g	83 g

Mit dieser Anleitung bist du bestens gerüstet, um die Naturheilkräfte für dich zu nutzen. Probiere es aus und entdecke die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten deiner eigenen, hochwertigen Tinktur!