

Mario Otto

Das

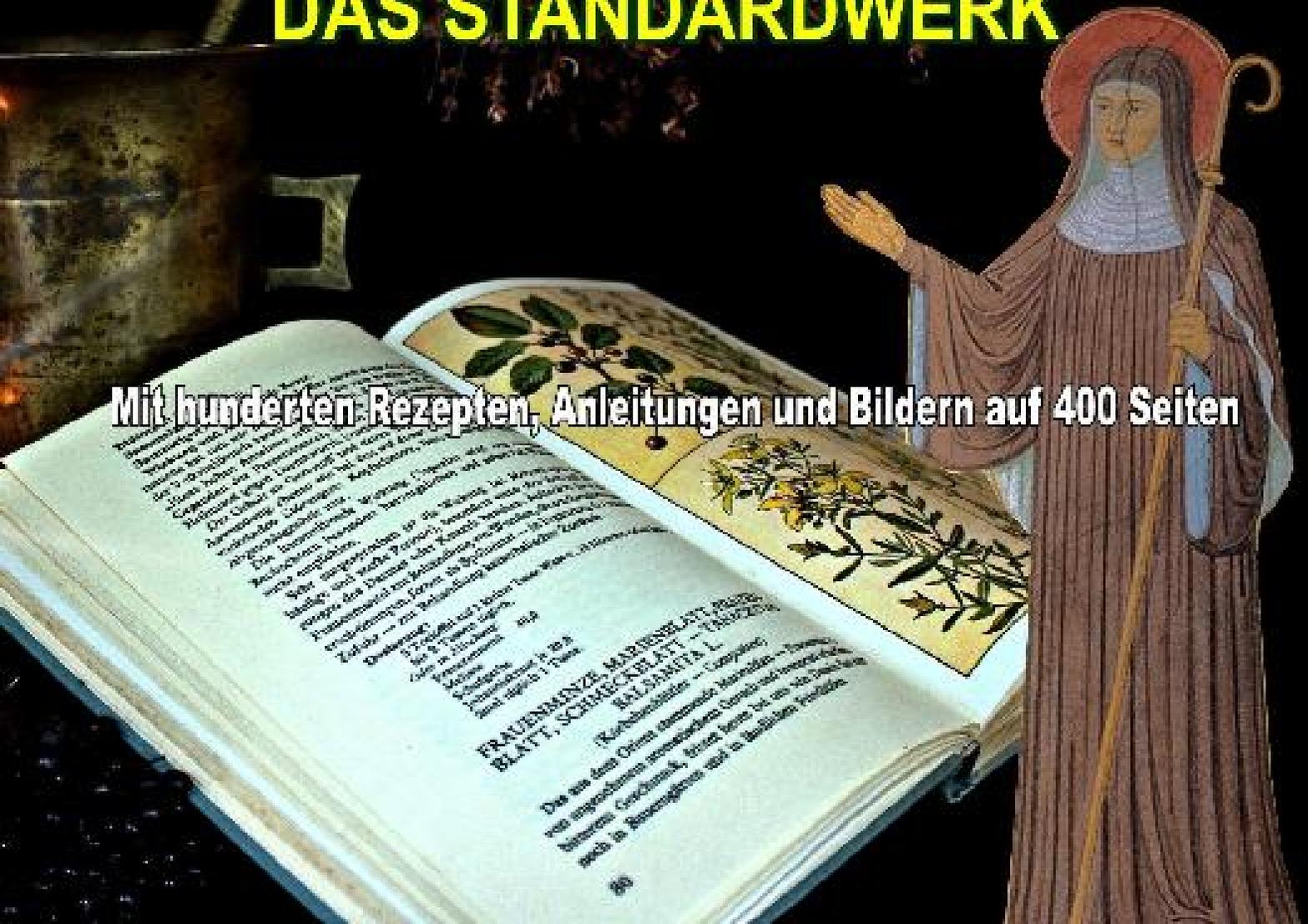
Hildegard von Bingen

- Buch der Rezepte -

Mit hunderten Rezepten, Anleitungen und Bildern
Für Selbstversorger, Kräuterhexen, Mittelalter-Freunde, Allergiker
Sparfüchse und Selbermacherinnen und zur Krisenvorsorge

DAS STANDARDWERK

Mit hunderten Rezepten, Anleitungen und Bildern auf 400 Seiten



1.Auflage - Juli 2021

© Mario Otto

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Texte und Fotos: Mario Otto

Umschlaggestaltung: Mario Otto

Herausgeber: Mario Otto

Alle Rechte an Texten und Bildern: Mario Otto

Es ist nicht gestattet, Texte, Fotos, oder Abbildungen dieses Buches zu kopieren, zu vervielfältigen, auch nicht auszugsweise, zu scannen, in PCs oder auf CDs zu speichern oder in PCs/Computern zu verändern oder einzeln oder zusammen, mit anderen Text oder Bildvorlagen zu manipulieren, es sei denn mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Mario Otto

Hildegard von Bingen im 21.Jahrhundert
... und was Sie von diesem Buch erwarten dürfen!

Liebe Hildegard-Freundinnen, Sparfüchse,
Selbermacherinnen, Allergikerinnen, Kräuterhexen,
Selbstversorgerinnen, Krisenvorsorglerinnen und
Gesundheitsbewusste,

Zu Zeiten von Hildegard, wäre man wohl kaum auf die Idee gekommen, etwas in eine Salbe oder Tinktur zu geben, was da nicht hineingehört. Kaufen Sie heute mal in der Apotheke eine "einfache" Ringelblumensalbe!

Darin finden Sie Zutaten, wo selbst Apothekerinnen nicht wissen, was das sein soll. Von den dann noch unverschämten Preisen ganz zu schweigen!

Hildegard macht's möglich: Zum Glück, können Sie ab heute Ihre Salben, Öle, Cremes, Seifen, Tinkturen, Mandelmilch, Molke, Nudeln und vieles, vieles mehr - selbermachen! Es geht ganz leicht!

In diesem Buch erwarten Sie HUNDERTE Rezepte, natürlich auch Bilder, Zeichnungen, Anleitungen, Tabellen, sogar ein kleines Kräuterlexikon mit vielen weiteren Rezepten und vieles mehr. Damit wird das Herstellen von Tränken, Tinkturen, Salben, Ölen, Cremes, Seifen, Sirups, Sekt, Essig, Quark, Erdnussbutter, Molke, Nudeln, Joghurt, Hafermilch, Kräuterkissen und vielem, vielem mehr, eine Kleinigkeit.

Die Hildegard-Medizin ist aber noch viel umfassender! Daher gibt es in diesem Buch eine Räuchertabelle, wann und wofür Sie etwas räuchern. Dann gibt es noch eine Öl-Tabelle, welches Öl Sie für welchen Zweck verwenden können, dann auch ein Kapitel, wo es nur um Sie geht! Ja, um Sie! Was nützt die Medizin von außen, wenn wir sie "von innen" verweigern. Man denke mal an die wundervolle Musik, die Hildegard komponiert hat.

Zusätzlich gibt es in diesem Buch auch Anleitungen, wie man Tinte, ein Schreibgerät, Farbe zum Stofffärben und viele andere tolle Sachen selbermachen kann!

Es werden ganz sicher - keine Wünsche offen bleiben!

Und nun, viel Vergnügen!

Ein kurzes Vorwort

Die Zeit, in der Hildegard lebte, war eine völlig andere - und natürlich nicht mit unserer zu vergleichen. Dennoch kann man sagen, dass man es vor fast 1000 Jahren in vielen Dingen schwer hatte!

Wir leben in einer Zeit des unfassbaren Wohlstands und sind umgeben von lauter Reichtum. Und dennoch verarmen die meisten Bürger in vieler Hinsicht. Die Mehrheit sitzt abends vor dem Fernsehen und schaut sich dumme und abstumpfende Sachen an.

Und doch gibt es einige, sicherlich gehören Sie auch dazu, denen es in den Fingern juckt, die Lust haben, etwas zu machen, die Lebenszeit zu nutzen. Leute, die neugierig sind und **so viel wie möglich selbst machen wollen.**

Hildegard von Bingen kann uns heute noch so viel geben! Sie hat unzähligen Menschen mit Salben, Ölen, Tinkturen und vielem mehr geholfen. In diesem Buch finden Sie erprobte Rezepte und Anleitungen.

Und dieses Buch und alle darin befindlichen Rezepte und Anleitungen - sind aktueller denn je!

Spätestens seit man uns von einem **Corona-Virus** berichtet hat, was unser Leben mächtig durcheinandergewirbelt hat, haben viele Leute am eigenen Leib erlebt, dass die Versorgung durch Märkte und Supermärkte doch **nicht so ganz zuverlässig und sicher** ist, wie sie wohl immer glaubten. Schon gar nicht, wenn es ganz offenbar nur wenig Rücksicht und Zusammenhalt in der Bevölkerung gibt. Auch die, die sonst laut versichern, dass genug für alle da sei, mussten kleinlaut zugeben, dass eben nicht genug für alle da ist, wenn viele Leute plötzlich mehr als eine Packung Klopapier kaufen.

Mein Vater versuchte in mehreren Geschäften sechs Tage vergeblich, an Klopapier zu kommen.

Zuletzt kam er nur durch "Kontakte" an Klopapier, weil er nah an seinem Arbeitsplatz, den Mitarbeiter eines Supermarktes kannte. Klingt das nicht erschreckend und gleichzeitig irgendwie lächerlich, wenn es nicht doch aufzeigte, dass alles gar nicht so selbstverständlich ist, wie wir immer glaubten und für selbstverständlich nahmen?



Zum Glück ging es "nur" um Klopapier und nicht um ein dringend benötigtes Medikament, wie ein Mittel gegen starkes Fieber. Aber wenn doch ... und dann? Dann steht man dann da und weiss nicht, wie man sich oder dem Angehörigen helfen kann und braucht wohl Kontakte zu einer Person aus dem Krankenhaus oder Arztpraxis. Und wenn die, wie wir aus den Medien in kleinen Dosen erfahren haben, selbst einen Mangel an Medikamenten haben? **Dann müssen wir uns selbst helfen!** Sehen Sie!

Gut, bisher kamen wir also mit fehlendem Klopapier, Flüssigseife, Brot und sämtlichen Hygieneartikeln glimpflich davon.

Ohne Desinfektionsmittel, Masken, Gummihandschuhe deshalb, weil die Regierenden, die, die für einen funktionierenden Staat verantwortlich sind, alles großzügig nach China verschenkt haben und voller Arroganz nicht daran dachten, dass das Virus auch bei uns wüten könnte. Auch Sie haben sicherlich einige neue Erfahrungen gemacht oder? Jedenfalls haben nun die Meisten sicherlich bemerkt, dass sie absolut nicht vorbereitet waren und dass es wohl doch ganz klug ist, sich schon VOR einer Krise, VOR einem Virus - **ein wenig Vorrat anzulegen** und sich

damit zu befassen, wie man einige Sachen selbst machen kann. Die Technik hat die Menschen handlungsunfähig und abhängig gemacht. Doch Leute wie Sie und ich, wir holen uns alles zurück, weil es einfach Freude macht! Ja, man spart auch gleichzeitig jede Menge, ist **näher an der Natur** und immer wieder Stolz, dass man sich und anderen mit seinen selbstgemachten Sachen **Freude, Nutzen, Gesundheit und Wohlbefinden** zu bringen. Deshalb konzentriert sich dieses Buch umfassend auf alles, was das Selbstermacherherz begehrt.

Davon abgesehen, dass Selbstversorger und Selbstermacherinnen **nur gute Zutaten verwenden**, sparen diese auch noch reichlich Geld und die Pharmaindustrie und große Konzerne gucken ins Leere!

Und gerade in Zeiten der Krise, die noch lange nicht vorbei ist und vielleicht mit viel mehr Wucht nochmal zuschlägt, auch wenn die Medien dazu oft schweigen oder alles kleinreden und andere Themen in den Vordergrund zerren, um uns abzulenken - dürfen wir nicht vergessen, dass **wenn mal der große Knall oder Stromausfall kommt**, dann sind wir auf uns allein gestellt. Aber mit diesem Buch sind Sie erstklassig ausgerüstet! Und nun viel Vergnügen!

Mario Otto

Hinweise zur Haftung

Aus meiner vollen Überzeugung heraus möchte ich sagen, dass man kleinere Wehwehchen, Schnupfen, Husten, Allergien und Hautbeschwerden erst mal **versuchen sollte** selber in den Griff zu bekommen, ohne Chemiekeulen.

Aber trotz, dass die Natur immer noch die beste Apotheke ist, sollte man bei ernsteren Beschwerden oder Erkrankungen oder wenn nach wenigen Tagen keine Besserung in Sicht ist, doch lieber zum Arzt gehen. Man sollte aber auch mal daran denken, dass so manche Beschwerde auch **seelische Ursachen** haben kann.

Am Rückenschmerz der einen plagt, ist vielleicht gar kein kranker Rücken schuld, sondern vielleicht der Ärger in der Arbeit oder Überforderung. Natürlich kann man es **mit einer Tinktur versuchen**... vielleicht hilft sie in so einem Fall sogar, aber vielleicht liegt es dann nicht direkt an der selbst gemachten Tinktur, sondern daran, dass man *was für sich getan hat* oder jemand einem liebevoll die Tinktur oder Creme eingerieben hat und sich um einen kümmert, es einem gut tut und man auf andere Gedanken kommt, den Ärger oder Stress vom Alltag vergisst.

Außerdem kann es auch am Glauben liegen.

Denn die Hoffnung und der Glaube haben schon so manchen geheilt.

Das ist in vielen Versuchen mit Placebos bewiesen worden. In Zeiten von Massenabmahnungen, gehört dieser Hinweis ganz sichtbar hierhin:

Disclaimer: Gehen Sie unbedingt zum Arzt, wenn Sie unklare oder heftige Gesundheitsbeschwerden haben.

Kinder, Alkoholranke und Leberranke sollten keine Tinkturen einnehmen.

Ich brauche ja nicht extra erwähnen, dass Medikamente, deren Bestandteile oder Zutaten nicht in Kindernähe, schon gar nicht in deren Hände gehören. Ich übernehme auch keine Verantwortung für die Rezepte oder Tipps, deren Dosierung, Wirksamkeit, Vollständigkeit oder Schäden, Folgeschäden usw.

Alles geschieht - wie im wahren Leben - auf eigene Gefahr! Solltest du dich bei dem einen oder anderen Kraut oder dem kleinen Kräuterlexikon zu wenig informiert fühlen, so kannst und solltest du dich dann einfach woanders detaillierter erkundigen und kannst so, auch zu anderen Selbstversorger/Mittelalter-Freunden **Kontakte knüpfen**, vielleicht sogar zu Apothekerinnen und dich mehr und mehr mit der Sache

identifizieren und lernen. Du bekommst ein Gefühl und Gespür dafür, je nach dem welche Zutaten verwendet werden, wofür / wogegen dieses oder jenes Kraut und Wurzel ist. So machst du praktisch eine kleine Selbstversorgerausbildung.

Dieses Buch ist nicht vollkommen! Und sollte es auch nicht, als es geschrieben wurde. Auch wenn ich das Buch immer wieder neu auflege, **mit mehr Rezepten** und noch mehr Tipps und Tricks.

Aber kein Buch kann und soll es dir abnehmen, mit wachsender Erfahrung **eigene Kniffe und Tricks zu finden** die sogar manche in diesem Buch ersetzen. Deshalb lohnt es sich, die Rezepte einfach auszuprobieren.

Denn das Wichtigste ist, dass man selber Erfahrungen sammelt. Nach und nach sollst und wirst du bei der Herstellung deiner Produkte selber merken, wie und was am besten für dich ist. Soweit ich das beurteilen kann, habe ich bewusst keine giftigen Substanzen, **Kräuter** oder Rezepte mit in dieses Buch genommen, damit jeder Mensch - praktisch gefahrlos - seine eigenen Helferchen herstellen kann.

Denn **dieses Buch soll Freude machen** und keinen Ärger bringen.

Trotz aller Vorsicht, bitte genauestens an die Rezepte halten! Ich schließe jegliche Haftung hiermit deutlich aus, auch für Pürrierstäbe, Küchenmaterial oder Töpfe!

Alles was Du tust, tust Du auf eigene Gefahr.

Ich wünsche, dass gerade mit der Herstellung der Salben, Öle, Tinkturen usw. etwas weniger Schmerz und Wehwehchen auf der Welt sein mögen.

Deshalb fängt dieses Buch mit dem Gesundheitsteil an, wie man **Salben, Öle, Cremes, Seifen, Tinkturen** und vieles mehr herstellt, inklusive unzähliger Rezepte!

Hilf, wo du helfen kannst! Halte Augen und Ohren offen und schärfe deine Sinne! Halte dich und deine Umwelt gesund, leid- und schmerzfrei!

Was ist eine Kräuterhexe und wie wird man eine?

Zu Hildegards Zeit und noch viel früher, weil es noch keine Apotheken Internet-Läden und Drogeriemärkte gab, lebte, ein wenig abgeschiedenen von einer Wohnsiedlung, eine so genannte Kräuterfrau. Diese kannte sich mit den Gaben der Natur bestens aus. Vielleicht hat sich da die eine oder andere Frau etwas abgeguckt und Wissen weitergegeben. Vielleicht war es aber auch ganz anders... Wie gesagt, Apotheken gab es noch nicht, das hieß: Lernen beim Ausprobieren.

Frauen haben vielleicht auch einen anderen Zugang zum Körper, da sie die Wunden ihres Mannes und der Kinder versorgte, denn Kräuter waren die **Apotheke der Natur**. Und den mancher Verzweiflung, wurden auch mal Kräuter ausprobiert, die man noch nicht kannte und die, in der Not, einen Versuch wert waren. Und mit den Jahrzehnten und Jahrhunderten, wusste man irgendwann aus eigener Erfahrung oder vom Hörensagen, welche Früchte, Wurzeln, **Blätter und Kräuter** die Schmerzen erleichterten und welche nicht. Wahrscheinlich ist daraus ein großer Wissensschatz entstanden.

Nun sind wir im zweiten Jahrtausend ...

... und in jedem von uns steckt noch immer eine **Kräuterhexe**, da wir folgende Eigenschaften miteinander teilen:

Wir lieben, bestaunen und respektieren die Natur, Mensch und Tier, wir haben **Freude** daran mit unseren eigenen Händen nützliche Dinge herzustellen.

Was braucht eine Kräuterhexe heute (nicht)?

Es nützt nichts, sich einfach nur Wissen anzueignen.

Der Weg - ist das Ziel! Mach dich unabhängig soweit es dir möglich ist und setze dein Wissen in die Tat um. Mit den Rezepten in diesem und meinen anderen Büchern kannst du schon mal anfangen. So sparst du viel Geld, bleibst gesund und hast alles was du brauchst.

Der kluge Mensch setzt sich mit der **Natur** auseinander, weil die Natur sich im Laufe der Jahreszeiten verändert und alles eine Bedeutung und Sinn hat. Also, als erstes sollte natürlich das Interesse da sein, sich Wissen aneignen zu wollen, sich Rezeptbücher kaufen, um dann unabhängig, gesund und **sparsam** seine eigenen Produkte herstellen zu können. Es ist auch schön, sich untereinander austauschen zu können. Man lernt nie aus. Nie! Was das Materielle betrifft, so gibt's keine Regeln.

Man merkt schon sehr bald, was man am häufigsten braucht.

Natürlich sind wir Kräuterhexen und Mittelalter-Freunde pfiffig, kaufen nicht jeden Mist und brauchen auch nicht jeden Mist, lassen uns nicht von irgendwem über den Tisch ziehen.

Mach alles, soweit es geht, selbst.

Es muss so gewesen sein, weil sonst das Wissen vergessen worden wäre und die heutige Apotheke um einiges ärmer wäre. Also, schau dich um, **knüpfe Kontakte** zu anderen, tauscht euch aus und macht alles selber.

Eigne dir Wissen an und setz es um!

Schau dir an, wie es andere **Selbstversorger** machen!

Aber Vorsicht, nicht alle Handeln zweckmäßig. Ich habe schon Selbstversorger gesehen, die hatten in ihren Regalen drei Meter hoch die **Vorratsgläser** gestapelt, die bei dem kleinsten Erdstoß natürlich herausfallen werden.

"Naja, da wird schon nix passieren! Es wird schon kein kleines Erdbeben geben!"

Und wenn doch?? Dann war die ganze Einkocherei und Bevorratung sinnlos!

Also, alles was aus Glas ist, immer ebenerdig lagern und möglichst mit Pappe oder Zeitungspapier einzeln getrennt! Diese und mehrere hunderte weitere Ratschläge Rezepte und Tipps, wirst du in diesem Buch finden.



Vorschläge

Mit der Zeit und Erfahrung, wirst du selbst am Besten merken, was du brauchst und was nicht.

*** Die Neugier und Aufgeschlossenheit gegenüber der Natur, den Kräutern**

Die Natur gibt so reichlich. Und wir müssen uns Platz und Plätze besorgen und dort etwas anbauen. Und wenn es nur die Fensterablage ist. Man wird sehr schnell Freude daran finden, seine eigenen Kräuter und Gewürze wachsen zu sehen und zu verwenden.

*** Kerzen in verschiedenen Farben**

Weil es Spaß macht und hübsch ist, sich rituell und zeremoniell in angenehmem Licht zu befinden und wir wählen je nach Zweck und Stimmung, eine bestimmte Farbe. Außerdem erinnert es uns daran, dass unsere Ahnen kein elektrisches Licht hatten und es sicherlich zumeist, vor allem, im Winter, in der Behausung sehr dunkel war. Das sollte uns dankbar machen.

* **Gleichgesinnte zum Austauschen**

Denn gemeinsam lässt sich viel mehr erreichen und Erfahrungen und Mittel austauschen.

Und für solche wie mich, gibt's noch viel mehr, was man so brauchen könnte:

* **Einen Mörser**

Wir brauchen ihn für allerlei Gewürze, Samen, Wurzeln und anderem um es auf passende Größe zu zerstoßen, stampfen und zermahlen.

* **Fläschchen und Döschen**

Zum Beispiel zur Aufbewahrung unserer selbst gemachten Salben, Cremes, Tinkturen und Tränke.

Am besten aus Glas oder Stein. Ansonsten gibt es Döschen in der Apotheke für ein paar Cent.

* **Bienenwachs**

Zur Salbenherstellung

* **Ein Räucherstövchen**

* **Etwas zum Räuchern**

Weil es gut ist, die Luft in unseren Räumen rituell und spirituell zu reinigen. Außerdem vernichtet es wohl auch Schädlinge in der Luft! (Bakterien, Viren ...)

* **Räucherkohle**

* **Gläser und Döschen aller Art**

Zum Befüllen mit Kräutern, und Einlegen von Obst und Gemüse, zum Ansetzen von Tinkturen und Einkochen von Lebensmitteln

* Spirituskocher oder Mehrstoffkocher, etwas Platz zum Pflanzen, leere Dosen (□ Salbenkochen!),

...und vieles mehr!

* Baumwolltücher, Käsetücher (Gazé-Tücher),

Was macht eine Kräutерhexe (heute)?

—
Es gibt immer was zu tun. Du solltest einfach versuchen zu spüren, was du tun willst. Das Spirituelle, gehört natürlich dazu!

Hier ein paar persönliche Beispiele, was du alles machen kannst:

Du kannst für jedes Element etwas sammeln, was es repräsentiert

Vielleicht etwas Erde für das Element

Erde, (vielleicht) eine Feder für das Element Luft und deinen Altar damit schmücken.

Informiere dich wo immer es nur geht, über Pflanzen, Natur und deren Schutz

In der Leihbücherei kannst du dich mal umsehen.

Dort findest du Bücher über Arten und Pflanzen und deren Pflege und Schutz.

Lege dir ein Buch oder Heft an, wo du alles hineinschreibst

Also Pflanzenwissen, Rituale und Rezepte, Erfahrungen, einfach alles was für dich wichtig ist.

Stell alles was du brauchst, selber her

Schau zu, wie es andere machen, knüpfe Kontakte!

Du wirst staunen, was du alles selber machen kannst.

Ein paar kleine Beispiele gefällig?

Räucherstäbchen, Umhänge, und wer es braucht, auch

Altare, Altartücher aber auch Lebensmittel kannst du

komplett selber machen und sie sind ganz leicht

herzustellen. Aber selbstverständlich auch alles für das

Badezimmer und die Pflege und natürlich Salben, Öle,

Tinkturen, Seifen, Sirups, Teemischungen, Hexentinte,

Orakel uvm...

Wem das immer noch nicht reicht, die kann sich auch noch den Küchenbereich vornehmen, wozu ich in jedem Fall rate: Joghurt, Käse, Butter, Brot, alles kann man selbst machen, und noch viel mehr! Du wirst staunen!

Du kannst auch mit anderen Hildegard-Anhängern gemeinsam etwas herstellen. Das macht vielleicht sogar mehr Spaß. Oder auch Sachen tauschen?

Du kannst im Wald etwas Aromatisches für dein Räucherstövchen suchen

Informiere dich welche Hölzer, Wurzeln und Pflanzen im Wald zu finden sind, die sich lohnen zu suchen und zu räuchern! Sammeln ist besser als kaufen.

Beschäftige dich mit deinen Träumen

Träume sind der Schlüssel zur Seele!

Führe ein Traumtagebuch, meditiere und vor allem verliere den falschen Respekt und die Vorstellung vor dem Wort Meditieren. Vergiss die Mönche im Kloster.

Willst du mehr darüber Wissen? Siehe Hexenbuch Teil 5.

Samme Kräuter

Leih dir aus der Bibliothek Bücher mit Fotos und Informationen von Kräutern aus, dann kannst du erfahren, welche in deiner Region wachsen, diese kannst du dann anhand der Fotos suchen und sammeln.

Geh an Vollmond raus

Schau Dir den Mond an!

Spür die Kraft, die von ihm ausgeht und vor Allem, welche Macht er hat.

Der Mond schafft Ebbe und Flut.

Ganz zu schweigen davon, welche Auswirkungen er auf uns hat...

Meditiere, lerne dich kennen

Schaffe dir ein Plätzchen zu Hause oder woanders, vielleicht am See oder Berg und versuche "Kontakt" mit deinem Inneren aufzunehmen - um Ganzheit zu bekommen oder zu erhalten und erleben zu können.

Bau deine Selbstversorgung aus.

Fang doch einfach schon mal mit ein paar Kräutern an. Natürlich würde jeder gerne, direkt mit einem schönen großen Garten anfangen, wovon man sich das ganze Jahr über ernähren kann. Aber das ist unrealistisch. Denn ein Garten macht viel Arbeit, braucht etwas Erfahrung, Geduld, und es gibt einige Pflanzenkrankheiten! Manche Samen gedeihen nicht, wachsen nicht. Manches Obst und Gemüse wird von Tieren angefressen oder kaputt gefressen. Deshalb fang doch klein an und bau deinen Traum Stück für Stück aus!

Schon ein paar kleine Kräuter auf dem Fensterbrett, machen einen doch vielleicht auch schon von Herzen froh - für den Anfang! Besonders natürlich, wenn man die Samen selbst gepflanzt hat und dabei zusehen kann, was geschieht, wenn man der Natur ihren Lauf lässt.

Die Hildegard-Tinkturen **Zum Selbermachen**



Tinkturen sind oft teuer. Und wer sagt uns, dass morgen nicht alle Apotheken geschlossen haben, die Infrastruktur zusammenbricht? Daher wollen wir Selbstversorgerinnen für uns selbst sorgen! Und wer die Möglichkeit hat, herrliche Kräuter zu sammeln oder anzubauen, macht sich seine Tinkturen und Heiltränke selbst.

Doch vor Anleitung noch die Erklärung, was überhaupt eine Tinktur ist, woraus sie besteht!

Eine Tinktur besteht aus Kräuter-Auszügen und wird in Alkohol konserviert.

Tinkturen brauchen wir auch für unsere Tränke, Salben und Creme-Herstellung. Tinkturen werden (leider) auf Alkoholbasis hergestellt und sind dadurch relativ lange haltbar (etwa 2 Jahre). Am besten eignet sich Wodka, weil er recht geschmacksneutral und nicht zu teuer ist.

Wichtig ist auch, dass die fertigen Tinkturen am Besten in dunkle Flaschen gefüllt werden, denn Licht bekommt den Tinkturen nicht so gut.

Folgende Dinge benötigst du zur Herstellung von Tinkturen:

1. Ein Verschließbares Glas (Abgekochtes Gurken- oder Rote Beete-Glas)
2. Hochprozentigen Alkohol, wie Wodka oder Doppelkorn, klarer Schnaps.
3. Ein Tuch oder Kaffeefilter, zum Durchsiehen der Tinktur
4. Kräuter / Wurzeln, egal ob selbst gepflückt oder aus der Apotheke.

Vielleicht lernst du andere Hildegard-Freunde kennen, die sehr ländlich wohnen, und für dich die Kräuter und Pflanzen mitpflücken.

5. Stift und Aufkleber um die Flaschen mit Datum und Inhalt zu versehen.

Die Grundanleitung, um Deine eigenen Tinkturen herzustellen:

+ Gib das Kraut, die Kräuter, die Wurzeln, die Blätter, in ein großes Glas, am besten ein Einmachglas.

- + Das Kraut, die Wurzeln oder Blätter, schneidest du bei Bedarf zurecht und klein, dass anschließend alles gut ins Glas passt.
- + Dann füllst du das Glas zu etwa Dreiviertel auf.
- + Nun füllst du es mit Schnaps auf, bis die Kräuter bedeckt sind.
- + Das Glas nun verschließen.
- + Der beste Platz ist sonnig, aber ohne brütende Hitze oder pralle Sonne.
- + Nach meist etwa 12 bis 16 Tagen, sind die guten Stoffe aus dem Kraut gezogen. (Extrahiert!)
- + Nun gibst du den Glasinhalt durch ein einfaches Sieb und/oder durch Küchenpapier, Teesieb oder Kaffeefilter. Was im Filter ist, kannst du kompostieren oder einfach wegwerfen.
- + Nun kannst du deine fertige Tinktur am besten in eine dunkle Flasche umfüllen und gut verschließen. Am besten gleich noch mit Datum und Inhalt beschriften.

Tinktur- Rezepte

Die Grundanleitung kennst du ja jetzt bereits.

Nun kannst du dein neu gewonnenes Wissen direkt in die Tat umsetzen, wenn du magst.

Du kannst dir aus der Bücherei Bilderbücher von Heilpflanzen ausleihen und versuchen ein paar der Kräuter oder sogar alle, selber zu sammeln.

Natürlich kannst du auch in der Apotheke die Kräuter kaufen. Trotzdem möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass es immer vorteilhaft ist, wenn man befreundete Menschen hat, die einem die Kräuter frisch besorgen können. Vielleicht kannst du auch mit anderen zusammen auf Kräutersuche gehen.

Aber pflücke immer nur soviel wie du wirklich brauchst. Vielleicht kannst du jemandem aus deiner Familie, dessen Leiden du kennst, eine große Freude machen, wenn du eine hervorragende Tinktur braust.

Ich wüsste kein besseres Geschenk!

Davon abgesehen, ist mein Buch darauf ausgelegt, dass wir nicht extra alles kaufen müssen, da doch schon so viel produziert wurde, genug da ist: Gläser, Fläschchen, Töpfchen, Döschen, Dosen usw. Solange alles gut gereinigt oder kurz abgekocht wurde, ist alles optimal. Und was die Kräuter betrifft, da gibt die Natur umsonst. Warum also kaufen? Und wer auch nur einen Fensterbreit zur Verfügung hat, kann sich auch einige Kräuter und Gewürze selber ziehen und das für ein paar Cents!

Auf den nächsten Seiten erwarten dich jede Menge Rezepte. Und dazu auch, gegen welche Leiden man sie verwenden kann oder zur Vorbeugung.

Es ist sehr wichtig sich an die Dosieranleitungen zu halten! Jetzt wünsche ich Gutes Gelingen!

Melissen-Tinktur

Bei nervösen Zuständen, Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen

1 Handvoll Melissenblätter wird mit 250 ml Kornschnaps angesetzt und etwa 10 Tage stehen gelassen.

Filtern und schmerzende Stellen damit einreiben oder tropfenweise auf einem Stück Zucker nehmen.

Engelwurz (Angelika) Bad

Bei Rheuma und Stoffwechselstörungen

100 g Angelika

1 Liter Wasser

Man übergießt die Engelwurz mit dem Wasser, erhitzt bis zum Sieden, kocht 15 Minuten lang weiter und gibt die abgeseigte Flüssigkeit einem Vollbad zu. Bei Bedarf sind zwei Bäder pro Woche angesagt.

Johanniskraut-Tinktur

1 TL nach dem Essen eingenommen

hilft bei Verdauungsstörungen

1 TL getrocknetes Johanniskraut mit 50 ml Kornschnaps oder Obstler übergießen.

10 Tage stehen lassen, danach filtern.

Rosmarin-Tinktur

Für Gedächtnis, Nerven und bessere Leberwerte

30g Rosmarin Nadeln in 125 ml hochprozentigem Alkohol 5 Tage ansetzen.

Abgießen und die Tinktur tropfenweise auf einem Stück Zucker einnehmen.

Angelika-Likör

Appetitfördernd und beruhigend bei nervösem Magen

1 Handvoll Angelikawurzel (Angelika archangelica)

500ml Schnaps

250g Honig

Wurzel etwa 1 Woche im *Alkohol* ansetzen, filtern und den Honig darin auflösen.

1 Likörglas mittags und abends vor den Mahlzeiten einnehmen.

Lavendel-Tinktur

Als Rheuma Einreibung oder als Haartinktur bei Haarausfall verwenden

1 Handvoll Lavendelblüten mit 250ml klarem Obstschnaps 10 Tage ansetzen und in der Wärme stehen lassen. Danach filtern.

Immergrün-Tinktur

Bei Bluthochdruck und ist verdauungsfördernd.

1 große Handvoll Kraut wird mit 0,7 l Weißwein übergossen und 10 Tage stehen gelassen.

Der Wein wird Likörgläschen weise getrunken 2 Gläschen am Tag sind ausreichend.

Heidekraut-Tinktur

Bei Strahlungsbelastung täglich einnehmen.

Verbindet sich mit der radioaktiven Strahlung im Körper und wird mit dieser ausgeschieden.

200g getrocknetes Heidekraut mit 1 Liter Alkohol übergießen.

5 Wochen dunkel aufbewahren, mehrmals schütteln, filtern.

1x täglich, morgens 9 Tropfen einnehmen.

Die Tinktur bleibt über mehrere Jahre wirksam.

Hopfen-Tinktur

Wirkt schlaffördernd

2 TL Hopfen werden in 100ml hochprozentigem Kornschnaps angesetzt und 10 Tage in der Wärme stehen gelassen, abgeseiht und in ein Fläschchen gefüllt.

Man nimmt 1 Tl. vor dem Schlafen gehen.

Bärlauch-Tinktur

Bei allgemeiner Schwäche und Altersbeschwerden

1 Handvoll Bärlauchblätter werden zerkleinert in eine weithalsige Flasche gefüllt und mit 500ml Alkohol und 250ml Wasser übergossen.

3 Wochen in der Wärme stehen lassen, dann abseihen und in Fläschchen füllen.

Kirschkern-Tinktur

Soll Impotenz verhindern

10 Kirschenkerne werden mit 2 mittelgroßen Steinen zerstoßen und mit 80ml Schnaps angesetzt.

Das Glas lässt man einige Wochen in üblicher Zimmertemperatur stehen.

Dann durch ein Sieb geben, was im Sieb ist, wegwerfen.

Davon 2 mal täglich 1 Teelöffel in einem halben Glas Wasser einnehmen.

Das ist ein traditionelles Rezept.

Knoblauch-Zitronen-Honig Tinktur

Für mehr Jugendfrische und zur allgemeinen Besserung des Wohlbefindens

Reiben Sie Schale einer Zitrone ab, schneiden Sie 8 Knoblauchzehen in Scheiben, übergießen Sie sie mit 200 ml Alkohol.

Man lässt diese etwa 14 Tage in der Sonne stehen und seiht sie dann ab und gibt je nach belieben Honig hinzu.

Man beginnt mit einigen Tropfen pro Tag und steigert sie dann auf mind. 20 Tropfen mehrmals täglich.

Ringelblumen-Tinktur

Die Ringelblume verhindert Entzündungen, Leber-Galle-Tätigkeit fördernd, entkrampfend, menstruationsregelnd

Sie kann für fast jede Art von Hautbeschwerden verwendet werden.

1. Ein Glas voll Ringelblumenblüten
Mit klarem Schnaps
übergießen, bis die Blüten bedeckt sind.
2. Das Glas verschließen.
3. Ein warmer, sonniger Platz ist optimal. Aber keine
brüllende Hitze und pralle Sonne!
4. Mindestens 12 bis 16 Tage warten, alle paar Tage mal das
Glas bewegen, nicht schütteln.
5. Die Tinktur mit einem einfachen Sieb oder noch feiner,
mit Kaffeefilterpapier filtern. Was im Filter ist, kannst du
wegschmeißen oder der Natur schenken.
6. Deine fertige Tinktur am besten in eine dunkle Flasche
umfüllen und gut verschließen. Am besten gleich noch mit
Datum und Inhalt etikettieren.

Wasserdost-Tinktur

Sie ist geeignet *für die Stärkung, und Behandlung von Erkältungen aller Art, zur Verbesserung des Immunsystems.*

1. Ein Glas voll Wasserdost (Blätter oder ganzes Kraut)
2. Mit Schnaps übergießen, bis die Blüten bedeckt sind
3. Glas verschließen
4. An einen sonnigen, warmen Platz stellen
5. 10 Tage warten
6. Tinktur filtern mit Kaffeefilter oder Küchenrolle,
Geschirrtuch
7. In eine dunkle Flasche abfüllen

Weißdornbeeren-Tinktur

- + 25 g getrocknete Weißdornbeeren (Gerne auch einige
Blüten)
- + 300 ml Alkohol

Die Beeren mit dem Alkohol übergießen und alles etwa zwei Wochen an einem sonnigen Platz, bei gelegentlichem Schütteln, ziehen lassen, bis die Beeren und Blüten die rote Farbe aus den angenommen hat.

Anschließend durchsiehen und in ein Fläschchen füllen.

Bei Schwindel, Herzklopfen:

20 Tropfen in Wasser oder auf Zucker geben und morgens und abends einnehmen.

Zur Förderung ruhigen Schlafes vor dem Zubettgehen:

40 Tropfen in Wasser oder auf Zucker einnehmen.

Bei Nervenschwäche und zur allgemeinen Beruhigung:

30 Tropfen einnehmen.

Zur Anwendung bei Venenerkrankungen:

2 mal 10 bis 20 Tropfen in Wasser oder auf Zucker gelöst einnehmen.

Fenchel - Johanniskraut Tinktur

1 TL nach dem Essen eingenommen

hilft bei Verdauungsstörungen

1 TL getrocknetes Johanniskraut und 1 TL getrockneten Fenchel mit 50 ml Kornschnaps oder Obstler übergießen.

10 Tage stehen lassen, danach filtern.

Brennessel-Engelwurz (Angelika) Bad

Bei Rheuma und Stoffwechselstörungen

Bei Bedarf sind zwei Bäder pro Woche angesagt.

Zubereitung:

Man übergießt die Brennesseln und Engelwurz mit dem Wasser, erhitzt es bis zum Sieden, kocht 15 Minuten lang weiter und gibt die durchgeseihte Flüssigkeit einem Vollbad zu.

Zutaten:

20g getrocknete Brennesseln mit Stiel und Blättern

100 g Angelika

1 L Wasser

Zitrus-Melissentinktur

Bei nervösen Zuständen, Kopfschmerzen,

Menstruationsschmerzen

1 Handvoll Melisse wird mit 250 ml Kornschnaps angesetzt und etwa 10 Tage stehen gelassen. Geben sie ein paar Tropfen Zitronenöl hinzu oder geben Sie die frisch geriebene Schale einer Zitrone hinzu.

Alternativ tut es auch das aromatisch hochwertige Zitronengras.

Danach filtern und schmerzende Stellen damit einreiben oder tropfenweise auf einem Stück Zucker einnehmen.

Rosmarin - Ginseng - Tinktur

Für Gedächtnis, Nerven und bessere Leberwerte

1 TL Ginseng und 30g Rosmarinnadeln in 125 ml hochprozentigem Alkohol 14 Tage ansetzen.

Abgießen und die Tinktur tropfenweise auf einem Stück Zucker einnehmen.

Ginseng gibt es z.B. als Pulver und Granulat, wo das Dosieren dann natürlich sehr einfach ist. Ein Stück der Wurzel kann aber auch verwendet werden.

Angelika- Kümmel-Likör

(Angelika archangelica)

Wirkt appetitfördernd und beruhigend bei nervösem Magen

1 Handvoll Angelikawurzel

1 TL zerstoßenen Kümmel

500 ml Schnaps

250 g Honig

Wurzel und Kümmel etwa 1 Woche in Alkohol ansetzen, filtern und den Honig darin auflösen.

1 Likörglas mittags und abends vor den Mahlzeiten einnehmen

Lavendel Brennessel-Tinktur

Als Rheuma Einreibung oder als Haartinktur bei Haarausfall verwenden

1 Handvoll Brennesseln und 1 Handvoll Lavendelblüten mit 250ml klarem Obstschnaps 10 Tage ansetzen und in der Wärme stehen lassen. Danach filtern.

Heidekraut-Ginseng-Tinktur

Bei Strahlungsbelastung täglich einnehmen

Verbindet sich mit der radioaktiven Strahlung im Körper und werden mit dieser ausgeschieden

Zutaten:

Ginseng-Wurzel

Heidekraut

Alkohol (Schnaps, Korn, Wodka ...)

Ein zwei Finger großes und langes Stück Ginseng-Wurzel und 220g getrocknetes Heidekraut mit einem Liter Alkohol übergießen.

4 Wochen dunkel aufbewahren, mehrmals schütteln und dann filtern.

1 mal täglich morgens 9 Tropfen einnehmen.

Die Tinktur bleibt über mehrere Jahre wirksam.

Ingwer-Bärlauch Tinktur

Bei allgemeiner Schwäche und Altersbeschwerden

2 Esslöffel getrocknete Ingwer Stücke und eine Handvoll Bärlauchblätter werden zerkleinert in eine weithalsige Flasche gefüllt und mit 500 ml Alkohol übergossen.

Lassen Sie es 3 Wochen in der Küche stehen und seihen Sie es ab und füllen es in Fläschchen.

Knoblauch-Zitronen-Honig Tinktur

Für mehr Jugendfrische und zur allgemeinen Besserung des Wohlbefindens

Reiben Sie Schale einer Zitrone ab, schneiden Sie 8 Knoblauchzehen in Scheiben, übergießen Sie sie mit 200 ml Alkohol.

Man lässt diese etwa 14 Tage in der Sonne stehen und seiht sie dann ab und gibt je nach belieben Honig hinzu.

Man beginnt mit einigen Tropfen pro Tag und steigert sie dann auf mindestens 20 Tropfen mehrmals täglich.

Hopfen-Lavendel Tinktur

Wirkt schlaffördernd

1 Teelöffel Lavendel und 2 Teelöffel Hopfen werden in 100 ml hochprozentigem Kornschnaps angesetzt.

10 Tage in der Wärme stehen gelassen.

Man nimmt einen Teelöffel vor dem Schlafengehen.

Ringelblumen-Löwenzahn Tinktur

Verhindert Entzündungen, Leber-Galle-fördernd, entkrampfend, Menstruationsregelnd.

Kann für fast jede Hautbeschwerde verwendet werden

1. Ein Glas voll Ringelblumenblüten und gelben Löwenzahn sammeln oder kaufen.
2. Mit geschmacksneutralem Schnaps auffüllen, bis die Blüten bedeckt sind.
3. Glas verschließen.
4. An einen sonnigen, warmen Platz stellen
5. 10 Tage warten.
6. Tinktur filtern.
7. In eine dunkle Flasche abfüllen, beschriften.

Nehmen Sie bei Bedarf 1 kleines Gläschen 20 Minuten vor dem Essen.

Wasserdost-Holunder-Honig-Tinktur

Dass Wasserdost-Tinktur gut für das Immunsystem ist, ist ja inzwischen bekannt, auch, dass sie gut für die Stärkung, und Behandlung von Erkältungen aller Art und zur Verbesserung des Immunsystems ist. Noch effektiver könnte es in Kombination mit Holunder sein. Holunder enthält viel Vitamin C und andere gesunder Inhaltsstoffe.

1. Ein großes Glas voll Wasserdost (Blätter oder ganzes Kraut) und 3 bis 4 Holunderblüten-Dolden sammeln
2. Mit geschmacksneutralem Schnaps auffüllen, bis alles bedeckt ist.
3. Glas verschließen.
4. An einen sonnigen, warmen Platz stellen
5. 10 Tage warten.
6. Tinktur filtern.
7. In eine dunkle Flasche abfüllen

Weißdornbeeren-Ginseng-Tinktur

25 g getrocknete Weißdornbeeren (evtl. einige Blüten)
1 kleines Stück Ginseng-Wurzel

oder gerieben, dann etwa 2 Esslöffel
300 ml Alkohol

Beeren und Ginseng mit dem Alkohol übergießen und alles etwa zwei Wochen an einem sonnigen Platz bei gelegentlichem schütteln, ziehen lassen.

Wichtig ist, dass die Beeren, Blüten und Wurzel vollkommen mit dem Alkohol bedeckt sind, und dass sie so lange stehen bleiben, bis der Alkohol die rote Farbe aus den Früchten gezogen hat. Anschließend durchsiehen und in ein Fläschchen umfüllen.

Bei Schwindel, Herzklopfen:

20 Tropfen, in Wasser oder auf Zucker geben und je morgens und abends einnehmen.

Zur Förderung ruhigen Schlafes:

vor dem Zubettgehen 40 Tropfen in Wasser oder auf Zucker einnehmen.

Bei Nervenschwäche und zur allgemeinen Beruhigung: 30 Tropfen einnehmen.

Bei Venenerkrankungen:

2 mal 10 bis 20 Tropfen in Wasser oder auf Zucker gelöst einnehmen.

Ginseng-Tinktur

Zur Senkung und Erhöhung des Blutdrucks. Für starke Nerven. Zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit

Die Ginseng Wurzeln sind selbst heute noch den Wissenschaftlern ein Rätsel und noch immer sind nicht alle positiven Eigenschaften des Ginseng bekannt.

Seltsam ist vor allem, dass der Ginseng ausgleichende Eigenschaften hat.

So wirkt er bei Menschen mit zu hohem Blutdruck, blutdrucksenkend und bei Menschen mit zu niedrigem, Blutdruck erhöhend. Doch das ist noch lange nicht alles.

Vor allem ist er bekannt zur Kräftigung der Nerven. Es wäre eigentlich ein ganzes Buch wert und nötig, um die Wurzel zu huldigen, doch nehmen Sie es bitte nur als Anreiz weiter zu recherchieren.

1 kleine Wurzel

250 ml Alkohol

Nehmen Sie eine kleine Ginseng-Wurzel und schneiden Sie sie in Scheiben und geben Sie alles in ein Glas. Gießen Sie Alkohol darauf, so dass alle Scheiben bedeckt sind. Lassen Sie das Glas nun 4

Wochen in der Sonne oder an einem warmen Ort stehen und sehen Sie es ab und füllen Sie es in

Fläschchen. Nehmen Sie mehrmals in der Woche eine Teelöffel davon am besten am Abend oder eine Stunde nach der Abendmahlzeit.

Kirsch kern-Knoblauch Tinktur

Impotenz verhindernd und zur allgemeinen Besserung des Wohlbefindens

2 Knoblauchzehen sowie 20 Kirschenkerne werden zerstoßen und mit 125ml Weingeist übergossen.

Einige Wochen lang im temperierten Zimmer stehen lassen, anschließend abseihen.

Davon 2 mal täglich einen Teelöffel in Wasser einnehmen.

Ringelblumen-Löwenzahn Tinktur

Verhindert Entzündungen, Leber, Galle fördernd, entkrampfend, menstruationsregelnd.

Bei Hautbeschwerden aller Art

1. Ein Glas voll Ringelblumenblüten und gelber Löwenzahnblüten sammeln
2. Das Glas mit klarem Schnaps übergießen, bis die Blüten bedeckt sind.
3. Das Glas verschließen
4. An einem sonnigen, warmen Platz 10 bis 14 Tage stehen lassen, und das Glas alle paar Tage etwas bewegen.
5. Tinktur durch einem Kaffeefilter oder Tuch filtern
6. In eine dunkle Flasche abfüllen, beschriften.

Rosmarien - Ginseng - Tinktur

Für Gedächtnis, Nerven und bessere Leberwerte

3 Esslöffel geraspelten Ginseng und 20g Rosmarin-Blätter in 100 ml Alkohol 7 Tage lang ansetzen.

Filtern und abfüllen.

Tropfenweise auf einem Stück Zucker einnehmen.

Statt frischem Ginseng kann man auch Ginseng-Pulver und Granulat verwenden, was natürlich nicht so hochwertig ist wie frisch!

Zitrus - Melissentinktur

Bei nervösen Zuständen, Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen

Eine Handvoll Melissenblätter werden in 200 ml Alkohol angesetzt und 10 bis 14 Tage stehen gelassen.

Filtern und ein paar Tropfen Zitronenöl dazugeben, abfüllen und schmerzende Stellen damit einreiben oder tropfenweise auf einem Stück Zucker einnehmen.

Bärenklautinktur

Als Massagelotion, Badezusatz aber auch als gesundheitsfördernde Würze für Salate und deftige Gerichte ist die Bärenklautinktur hervorragend geeignet.

2 Teile Bärenklaubblätter

1 Teil Bohnenkraut

1 Teil Brennessel

Ein halber Teil Lavendelkraut und Blüten

Alles klein schneiden und mit 750 ml Kornschnaps übergießen.

Das verschlossene Glas 4 Wochen an einen warmen, sonnigen Ort stellen.

Löwenzahntinktur

Leber und Gallenmittel

4 bis 5 Wurzeln werden mit 250 ml Korn in ein Einmachglas gegeben und 14 Tage an einem warmen, sonnigen Ort angesetzt und anschließend abgeseiht.

Nehmen Sie tagsüber 3 mal 1 Esslöffel

Steinklee Tinktur

Tropfenweise eingenommen verbessert es die Durchblutung
Nehmen Sie eine Handvoll Steinklee – die oberirdischen Teile, am Besten zur Blütezeit und zerkleinern Sie alles und übergießen Sie es vollständig mit Kornschnaps.

Das verschlossene Glas 4 Wochen an einen warmen, sonnigen Ort stellen, durch ein Tuch abseihen und in Fläschchen abfüllen.

Tausendgüldenkraut Tinktur

Bei Magenbeschwerden

Geben Sie 30g Kraut mit 200 ml Korn in ein kleines Einmachglas. Stellen Sie es für rund 10 Tage an einen warmen Ort. Bewegen Sie das Glas täglich ein mal kräftig. Danach filtern, auspressen und in ein Fläschchen füllen. Bei Bedarf 2 bis 3 mal täglich 12 Tropfen auf Zucker oder in Wasser einnehmen.

Topinambur Tinktur

Bei Übergewicht und zur Magen- und Darmpflege

Reiben Sie zwei sauber gewaschene Knollen mitsamt der Schale und geben Sie sie in ein Einmachglas. Füllen Sie soviel Korn darauf, bis alles mehr als großzügig vom Alkohol bedeckt ist.

Rund 2 Wochen bei Zimmertemperatur abgedeckt stehen lassen.

Filtern, in eine kleine Flasche gießen und dunkel lagern.

3 mal täglich 5 bis 8 Tropfen einnehmen

Waldmeister Tinktur

Stärkt, reinigt die Leber und das Blut

Das Waldmeisterkraut wird in ein Einmachglas gegeben und mit Korn übergossen bis es völlig vom Alkohol bedeckt ist.

Rund 1 Woche bei Zimmertemperatur im Dunkeln, abgedeckt stehen lassen.

Filtern und das Kraut dabei richtig ausdrücken, in eine kleine Flasche gießen und dunkel lagern. Täglich 15-20 Tropfen in heißes Wasser geben und trinken.

Wermut Tinktur

Bei Kreislaufproblemen

Geben Sie

1 Teil zerschnittenes Kraut

4 Teile Korn

in ein Einmachglas und lassen Sie dieses 2 Wochen in der Wärme stehen.

Filtern und abfüllen, ein bis zwei mal täglich 15 Tropfen mit Wasser verdünnt einnehmen.

Schlüsselblumen Tinktur (Naturschutz)

Bei Gicht Rheumatismus und Migräne

30g Wurzel werden in ein Einmachglas gegeben und mit Korn übergossen bis alles vom Alkohol bedeckt ist.

Nach dem Abseihen tropfenweise mit Zucker einnehmen.

Bis zu 3x täglich 15 Tropfen einnehmen.

Quendel Tinktur

Bei Frauenbeschwerden, auch in den Wechseljahren

6 EL Quendel werden in ein Einmachglas gegeben und mit Korn übergossen bis alles vom Alkohol bedeckt ist.

2 Esslöffel pro Tag nach dem Essen nehmen

Huflattich Tinktur

Schleimlösend

Zwei Handvoll Blüten und Blätter werden in ein Einmachglas gegeben und mit Korn übergießen bis alles vom Alkohol bedeckt ist.

Lassen Sie es 4 Wochen in der Wärme stehen und bewegen Sie das Glas hin und wieder mal kräftig.

Filtern Sie die Flüssigkeit dann und drücken Sie alles schön kräftig aus.

Sollte 3 mal täglich mit 10 Tropfen auf Zucker oder in Wasser eingenommen werden.

Gänsefinger Tinktur

Bei roten Augen , roten Flecken im Gesicht und zu starker Menstruation

Geben Sie 20g frisches zerkleinertes Kraut in ein Einmachglas und übergießen Sie es mit Korn bis alles vom Alkohol bedeckt ist. Nach 2 Wochen im Dunkeln, abseihen und 15 Tropfen täglich nehmen.