

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

Rezept des Monats August 2014

Husten-Tinktur – selber machen

Jetzt im Sommer ist genau die richtige Zeit, um alkoholische Frischpflanzenauszüge für die Grüne Hausapotheke herzustellen. Wenn frische Heilpflanzen nicht verfügbar sind, können Sie getrocknete Kräuter für Husten-Tinkturen verwenden.

Zutaten für eine Husten-Tinktur bei Reizhusten:

Frische Pflanzen: Königskerzenblüten, Malvenblüten, Spitzwegerichblätter

Getrocknete Kräuter: Schlüsselblumenblüten, Veilchenblüten, Lindenblüten

Zutaten für eine auswurfördernde, schleimlösende Husten-Tinktur bei feststehendem Husten:

Frische Pflanzen: Thymian, Gänseblümchen, Ysop, Gundermann

Getrocknete Kräuter: Fenchel, Anis, Süßholzwurzel, Angelikawurzel / Engelwurz

Hinweis: Geben Sie ruhig immer etwas Weißdorn (frisch oder getrocknet) dazu, das ist gut für Ihr Herz, denn der Husten ist ganz schön anstrengend.

Zubereitung:

Die frischen, sauberen Pflanzenteile klein schneiden, getrocknete Kräuter etwas mit den Fingern zerkleinern, harte Pflanzenteile (Fenchel, Anis) und Wurzeln sollten gemörsert werden. Die Kräuter locker in ein Twist-off-Glas gegeben. Mengenverhältnis 1:2 von frischen Pflanzenteilen zu Alkohol, bei getrockneten Pflanzen 1:5. Wenn Sie sowohl frische, als auch getrocknete Pflanzen verwenden etwa 1:3. Mit 38-40%igem Weizenkorn, Wodka oder Weinbrand auffüllen, so dass der Alkohol die Kräuter gut bedeckt. Es gilt die Regel, je fester die Pflanzenteile, desto hochprozentiger der Alkohol (für Wurzeln 70-80%). Sie können dann z.B. hochprozentigen Rum verwenden, bzw. dazugeben. Den Pflanzenauszug lassen Sie am besten einen Mondlauf (28 Tage), an einem schattigen Fenster stehen und schütteln täglich das Glas. Danach abfiltrieren, in Flaschen füllen und dunkel aufbewahren. Die Haltbarkeit beträgt mindestens 1 Jahr.

In eine kleine Braunglasflasche (mit Tropfer) abgefüllt, ist die Tinktur gut zur schnellen Hilfe verfügbar, z.B. unterwegs, und hilft bei Husten, Bronchitis, Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten.

Dosierung:

10-20 Tropfen 3-täglich für Erwachsene; bei Verwendung von hochprozentigem Alkohol geben Sie die Tropfen in ein Glas stilles Wasser.

1 Tropfen pro Lebensjahr 3-täglich für Kinder in einem Glas Wasser oder Tee.

Nicht geeignet für Alkoholabhängige und bei Lebererkrankungen. Halten Sie ggf. Rücksprache mit Ihrer/m Ärztin/Arzt oder Heilpraktiker/in.