

Heilmittelherstellung

Weisheit durchleuchte mich

Liebe durchglühe mich

Kraft durchdringe mich

Dass in mir entstehe

Ein Diener der heiligen Sache,

Ein Helfer der Menschheit,

Selbstlos und treu.

(Adolf Arenson)

Eigene Heilmittel herstellen – für die Outdoor- oder die Hausapotheke – gehört für mich zu einer sehr erfüllenden Tätigkeit. Genauso wie sich ein guter Lehrer oder wie sich gute Eltern „erübrigen“ wenn sie ihre Aufgabe gut gemacht haben, genauso ist es mit den Apothekern und Ärzten. Auch die können ihre Kunden/Patienten anleiten zur Selbsthilfe, denn die Pflanzen wachsen dort, wo sie gebraucht werden. Sie müssen nur gefunden werden von denen, die sie nötig haben.

Es gibt viele Wege Arzneimittel zu finden und herzustellen. Für uns in der Apotheke sind die Wege gesetzlich geregelt und lassen wenig Spielraum für kreative, phantasievolle Variationen. Auf meinen Wanderungen mit dem Schweizer Naturarzt Jürg Reinhard bekam ich zum ersten Mal eine Vorstellung individueller Heilmittelfindung und Herstellung. So spricht er z.B. beim Potenzieren von IK Potenzen, das sind „individuell künstlerische“ Potenzen.

Von Jürg Reinhard habe ich auch gelernt, dass ein Pflänzchen gefragt werden möchte, bevor es gepflückt und zum Heilmittel verwandelt oder einfach nur gegessen wird. Eine liebevolle Haltung den Pflanzen gegenüber steigert ganz sicher die Wirksamkeit des Heilmittels, genauso wie eine liebevolle, achtsame und sorgfältige Herstellung.

Für Sie zuhause und unterwegs bleibt sehr viel Freiraum zum spielen. Lediglich die Pflanzen, die giftig sind, müssen Ihnen vertraut sein. Das bedeutet nicht, dass Sie diese nicht verarbeiten dürfen. Ganz im Gegenteil, gerade hier finden Sie die meisten Heilpflanzen. Aber Sie müssen wissen, was Sie tun, wie stark die Giftwirkung ist.

Experimentieren Sie anfangs nur mit gut bekannten „Freunden“ wie der Ringelblume, dem Gänseblümchen, dem Weißdorn etc. Halten sie sich an bewährte Vorschriften, z.B. in:

Astrid Süßmuth, Lexikon der Alpenpflanzen oder unter www.wildfind.com.

Allen Herstellungsbeschreibungen möchte ich vorwegschicken, dass neben der Achtsamkeit den Substanzen gegenüber, eine große Sauberkeit und Sorgfalt bei der Arbeit notwendig ist. alle Gefäße müssen gründlich gereinigt werden, die Arbeit soll zügig voranschreiten, Gefäße sollen so oft wie möglich abgedeckt werden, um Keimeintrag so gering wie möglich zu halten.

Tee

Von den einfachsten Heilmittelformen ist sicher der Tee die bekannteste Form. Hier ist der Zeitpunkt des Sammelns und die Art der Trocknung wichtig. Der Zeitpunkt orientiert sich am Gehalt der gewünschten Inhaltsstoffe. So werden Wurzeln im allgemeinen im zeitigen Frühjahr ausgegraben, wenn sich in ihnen die Inhaltsstoffe maximal konzentriert haben, um eine neue Pflanze zu schaffen. Eine Blattdroge (Folia) erntet man meist dann, wenn die Pflanze gerade daran

denkt, Blütenknospen zu bilden, jedenfalls bevor sich Knospen öffnen. Blütentees (Flores) werden gesammelt, wenn die Knospen sich gerade zur Blüte öffnen, Samen (Fructus oder Semen) dann, wenn sie gerade reif geworden sind. Die ganze Pflanze (Planta tota) wird genau wie das Kraut (Herba) dann geerntet, wenn die Pflanze voll entwickelt, aber noch nicht gänzlich alle Blüten aufgeblüht sind.

Nach der Ernte werden die Pflanzen sorgfältig gereinigt, schlechte Teile entfernt und eventuell klein geschnitten, manche lassen sich auch sehr gut im trockenen Zustand bröseln. Pflanzen, die ätherische Öle beinhalten, sollten möglichst „unzerbröseln“, also als ganze Blätter oder Blütenköpfchen gelagert werden. Dann bleiben die ätherischen Öle am sichersten verpackt. Der Trocknungsvorgang sollte im Dunkeln, möglichst in gut gelüftetem Raum stattfinden, um Schimmel oder Fäulnis während des Trocknens zu vermeiden.

Quasi ideal ist der eigene Kleiderschrank: er ist gut belüftet, trocken und dunkel.

Ölauszug

Geräte: klare Flasche z.B. Tomatensugo-Flasche, Trichter, Verbandmull oder anderes Filtermaterial wie Watte oder ähnliches. Dunkle Flaschen zur Aufbewahrung

Zutaten: Öl, z.B. Olive, Jojoba, Avocado... 100% + 10% angetrocknete Pflanzen

Einen Ölauszug herzustellen ist genauso einfach, wie einen Tee zu sammeln und zu trocknen. Es gelten dieselben Hinweise wie für den Tee, nur dass die Pflanzen, bevor sie im Öl schwimmen dürfen, angetrocknet sein sollten, damit das Öl nicht so schnell schimmelt bzw. ranzig wird. Eine bewährte Menge sind 1 Gewichtsteil getrocknete, geschnittene Pflanzen und 10 Gewichtsteile Öl. (HAB 2008, Vorschrift 12f)

Dieser Auszug sollte morgens – eine Stunde vor Sonnenaufgang bis eine Stunde nach Sonnenaufgang – belichtet werden. Zu Beginn der zwei Stunden den Ansatz gut durchrühren (ca. 5 Minuten). Anschließend wird er wieder ins Dunkle gestellt (und sollte lt. HAB bei 37°C temperiert stehen, was sich praktischerweise im Haushalt nicht leicht durchführen lässt. Alternative ist, zwei Wochen oder länger zu Rhythmisieren). Einzige Ausnahme ist das Johanniskrautöl, es wird 6 Wochen ans Sonnenlicht gestellt und zu denselben Zeitpunkten jeweils gerührt.

Nach der angegebenen Zeit wird in saubere, dunkle Flaschen abfiltriert und kühl und dunkel gelagert. Ölauszüge können direkt verwendet oder weiter (Salben u.ä.) verarbeitet werden.

Alternative Herstellungsmethoden findet man unter wildfind.com und dort unter: Heilölauszug, drei verschiedene Methoden s.u..

Salbe

Geräteauswahl: wenn möglich Fantaschale mit Pistill, ev. Haushaltsschale mit Rührlöffel oder Schneebesen, Wasserbad, Kartenblatt, Kruken, Tuben oder ähnliches

Zutaten: Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, Bienenwachs, (Wollwachs), Wirksubstanzen

Bei Salben gibt es grundsätzlich fette (ganz ohne Wasser oder mit überwiegendem Fettanteil) und solche, in denen mehr Wasser als Fett eingearbeitet ist, das sind dann Cremes oder Lotionen. Beinhalten sie Wasser besteht leichter die Möglichkeit, dass sie schimmeln, als wenn sie rein aus rein fettigen Bestandteilen komponiert sind. Deshalb muss immer sehr auf eine hygienische, keimarme Herstellweise geachtet werden.

Wird Wasser verwendet, sollte es immer abgekocht sein (4Min.) ev. kann Alkohol bzw. Glycerin als Konservierungsmittel helfen. Für den Hausgebrauch empfiehlt es sich, eher fettige Salben herzustellen und Wasser bei Bedarf unter zu rühren. Früher wurden fette Salben mit Schweineschmalz oder Butter zubereitet, das muss heute nicht mehr sein. Entweder nimmt man Bienenwachs und Öl oder/und Kokosöl. Man kann auch Kokosöl alleine verwenden, das ist die

einfachste Variante für zuhause. Es hat den Nachteil, dass es im Winter immer zu hart und im Sommer immer zu flüssig ist, auch mag nicht jede Nase den ganzen Tag Koskosgeruch riechen. Als Öl kann direkt der selbst hergestellte Ölauszug verwendet werden.

Eine ziemlich universell einsetzbare Salbengrundlage ist folgende:

~ 20g Öl(e)

~ 8g Lanolin=Wasserfreies Wollwachs

~ 5g Bienenwachs

Die Zutaten werden gemütlich geschmolzen, das braucht nur bei Bienenwachs etwas höhere Temperaturen (ca. 60 – 80°C), ansonsten kann Kokosöl und Öl schon bei Raumtemperatur verrührt werden. Sind temperaturempfindliche Öle beteiligt, wie z.B. Sanddornkernöl oder Nachtkerzenöl, dann diese bitte erst nach dem Erkalten einrühren.

Nach dem Erwärmen könnte bei Bedarf, bis zur 2/3 Menge des Lanolin, abgekochtes Wasser miteingerührt werden. Das Lanolin nimmt etwas mehr als 60% Wasser auf. Dann alles zusammen kalt rühren, zuletzt die temperaturempfindlichen Öle (auch ev. Duftöle) unterrühren.

In Salben können auch Pflanzen, z.B Ringelblumen direkt verarbeitet werden, indem sie im Öl zuvor gelinde erwärmt werden. Dazu gibt es eine extra Anleitung, s.u. „Rucki-Zucki-Salbe“.

Herstellungstipps:

Normalerweise wird ein kleiner Teil der fettigen Phase in der Rührschale vorgelegt. Dieser wird (ev. unter Erwärmung) gründlich mit den Wirksubstanzen verrieben. Insbesondere zu Anfang ist es besonders wichtig, hier gründlich und sorgfältig auf eine homogene Durchmischen zu achten. Das trägt enorm zu einer Gleichverteilung der Wirkstoffe im Endprodukt bei. Dann wird in mehreren kleinen Portionen zuerst der Rest der Fettphase untergearbeitet, anschließend ggf. das Wasser in gleicher Temperatur, bzw. die wässrige Phase. Zu langsames arbeiten und zu heftiges rühren bringt mehr Luftsauerstoff in die Salben, als nötig ist um eine lockere Konsistenz zu erreichen. Dies fördert das Ranzigwerden der Salbe.

Ev. ist ein Emulgator notwendig. Hier muss man die Hautverträglichkeit bedenken, die Menge des zu emulgierenden Wassers, die Umweltverträglichkeit bzw. die Ansprüche der Anwender (vegan? Palmfett? Allergien? u.ä)

Urtinktur und Potenzen aus Pflanzen

Geräteauswahl: Erlenmeyer mit Kolben/Stopfen, Reagenzglas mit Stopfen, Schraubglas mit Deckel, Filter, Filterpapier, Schraubgläschen mit Deckel

Zutaten: Wasser, Alkohol, Pflanzen

Urtinkturen sind „normalerweise“ alkoholische Auszüge, meist aus Pflanzen, frische oder getrocknete, je nach Vorschrift. Nimmt man getrocknete statt frischer Pflanzen, kann der Alkoholgehalt etwas niedriger gewählt werden, da das Wasser der frischen Pflanze fehlt.

Wenige Hersteller, z.B. die Wala bei all ihren Arzneimittel-Grundansätzen oder die Weleda bei den Rh Ansätzen, stellen wässrige Tinkturen her. Hier ist es eine besondere Kunst, einen wässrigen Auszug so herzustellen, dass er nicht in kürzester Zeit verschimmelt. Diese Herstellmethode bedarf einer separaten Beschreibung s.u..

Für unterwegs bzw. für die Outdoor-Apotheke sind alkoholische Auszüge praktischer, außer der Wasserzuzug wird sofort verwendet. Allerdings sollte dieser dann in kürzester Zeit (je nach Lagerung max. eine Woche) verbraucht werden.

Je nach Pflanze oder Pflanzenteil schreibt das Arzneibuch unterschiedliche Alkoholgehalte vor.

Bewährt hat sich ein durchschnittlicher Gehalt von 40% (-60%).

Je nach Potenz (D,C,LM,IK...) variieren die weiteren Schritte. Die Dauer der Verschüttelung variiert ebenso wie die Art und Weise der Durchführung. So schreibt Hahnemann ein zehnmaliges Aufschlagen auf z.B. den Lederrücken des Organon vor. Bei der Wala wird 2,5 Minuten verwirbelt, bei der Weleda vor der Körpermitte hin und her geschwungen etc.

Alkoholische Dilutionen sind lange haltbar, wenn sie die D5/D6 überschreiten, wässrige sind – je nach Herstellerfahren und Lagerung – zwischen wenigen Wochen und Jahren (nur bei Rhythmisierten Herstellungsverfahren!) haltbar.

Urtinkturen und Verdünnungen können dann direkt zur Globuliimprägnierung verwendet werden, s.u..

Globuliimprägnierung

Geräte: Wasserbad, Schale: Fantaschale, Glas- oder Porzellanschale, Kartenblatt, Spritze, feine Kanüle, Globuligläschen, Weithalsgläschen, Tablettengläschen ö.ä.

Zutaten: leere Globuli Gr. 5, Lösung mit Wirkstoff

Globuli gibt es in verschiedenen Größen. Die bekanntesten in Deutschland sind die der DHU in Größe 3. Sie eignen sich in erster Linie zur Imprägnierung mit alkoholischen Dilutionen.

Globuli der Firma WALA haben die Größe 5. Diese eignen sich zusätzlich auch zur Imprägnierung mit wässrigen Lösungen, da sich Größe 3 Globuli (sie sind aus normalem Haushaltszucker hergestellt) sonst zu leicht auflösen würden.

Experimentell mit Dr. Karl-Reinhard Kummer (früher Karlsruhe, heute Berlin) haben wir festgestellt, dass es für eine gute Wirksamkeit vollkommen ausreichend ist, 100g Globuli Gr. 5 mit 1ml Wirkstoff (flüssig) zu imprägnieren. Beschrieben ist dies so auch im HAB.

Vater des Gedanken für diese Art der Herstellung war der Wunsch, für die Kinderapotheke alkoholfreie Zubereitungen zu bekommen und Präparate, die nur in Ampullenform zur Verfügung stehen, preiswerter anbieten zu können. Über die individuelle Wirksamkeit kann hier keine allgemein gültige Auskunft gegeben werden, da es schon eine unterschiedliche Wirksamkeit gibt, je nach dem, ob Ampullen gespritzt werden oder eine orale Anwendung erfolgt.

Herstelltipps:

Zur Herstellung werden 100g Globuli in einer Glas- oder Porzellanschale, ev. Kunststoff (nicht Metall) auf dem Wasserbad bei einer Temperatur von 37°C erwärmt. Die Imprägnierflüssigkeit wird praktischerweise in einer 2ml Spritze aufgezogen und mittels einer ganz feinen Kanüle in kleinsten Tröpfchen in kleinen Portionen langsam auf die warmen Globuli aufgetropft. Diese werden zwischendrin gründlich - am besten mit einem Kartenblatt - bewegt.

Dabei ist darauf zu achten, dass die Globuli immer wieder, zwischen den einzelnen Imprägnierzyklen, auch vollständig trocken werden. Das ist leicht an ihrer Farbe bzw. an ihrem dann wieder verschwunden glasigen Aussehen zu erkennen. Werden sie einmal zu nass, zerfallen sie rasch und es ist keine genaue Dosierung möglich.

Ist alle Flüssigkeit aufgetragen, werden sie abgedeckt (wie auch zwischen den Imprägnierzyklen), am einfachsten mit einem frischen Küchentuch, da es dampfdurchlässig ist. Nach dem vollständigen trocknen und erkalten werden die Globuli in Gläschen abgefüllt, verschlossen und etikettiert.

Bienenwachsaufgabe

Geräte: Kochtopf, Wasserbad, Leintuchstreifen ca. DIN A5 Blatt Größe

Zutaten: reines Bienenwachs

Bienenwachsauflagen haben sich vor allem bei hartnäckigem Husten, aber auch bei schmerzenden Gelenken, sehr bewährt. Man kann sie fertig kaufen oder selbst herstellen.

Zur Eigenherstellung benötigt man ein sauberes Tuch, am besten Leinen in passender Größe, je nachdem ob es für ein Kind oder für einen Erwachsenen gedacht ist. Letztlich lässt sich das fertig gewachste Tuch auch gut schneiden.

Die Bienenwachsauflage kann mehrfach verwendet werden (bis 50 mal), je nach Verschmutzungsgrad.

Herstellung:

Das gereinigte Bienenwachs wird geduldig in einem Gefäß, am besten im Wasserbad, geschmolzen. Das Gefäß sollte so beschaffen sein, dass das Tuch bequem darin versenkt werden kann. Es eignet sich ideal ein rechteckiges Gefäß, wie z.B. eine rechteckige Backform. Diese könnte auch bei gelinder Wärme (ca. 70 - 80°C) im Backofen erwärmt werden.

Ist alles geschmolzen wird das Tuch (Vorsicht heiß! Eventuell Pinzetten oder Wäscheklammern verwenden) gründlich in das Wachs getaucht, bis es vollständig untergegangen ist und keine Luftbläschen mehr aufsteigen. Dann herausziehen und über dem Gefäß abtropfen lassen. Gut warm, aber schon fest, kann es auf einer kalten Unterlage in Form gestrichen werden. Ev. mehrfach eintauchen, falls der Topf das zulässt. Die eventuell noch freien Ohren können separat gewachst werden, wenn gewünscht.

Eine alternative Herstellmethode ist folgende: Das Leintuch wird gleichmäßig mit Wachsklumpchen belegt, das Tuch eingerollt und in Alufolie eingewickelt. Diese Rolle dann im Backofen bei ca. 150° C so lange erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen und in das Tuch eingezogen ist. Ausrollen und abgerollt + aufgehängt erkalten lassen.

Dem Bienenwachs könnten auch Öle wie z.B. Thymianöl oder Lavendelöl beigefügt werden, allerdings verfliegen diese wieder. Insofern ist es sinnvoll, diese vor der Anwendung als max. 10% Öl auf die Haut aufzutragen und darauf dann die erwärmte (zwischen zwei Kochtopfdeckeln über dem Wasserbad) Wachsauflage zu legen. Über die Auflage ein Baumwolltuch legen, oben drauf Heilwolle und eine Wärmflasche platzieren. So kann die Auflage ein bis drei Stunden ihre Wirkung entfalten. Schlafende Kinder bitte nicht wecken! Sie träumen vielleicht von einem warmen Sommertag?

Das WALA Verfahren

Das WALA Verfahren zur Herstellung wässriger Pflanzenauszüge entstammt dem Auftrag, den Ita Wegmann an Dr. Rudolf Hauschka gegeben hat: er möge Heilmittel ohne Alkohol herstellen. Vorausgehend gab es ein Gespräch zwischen Rudolf Steiner und Rudolf Hauschka über das Leben. Steiner soll auf die Frage: „Was trägt das Leben?“ geantwortet haben: „studieren Sie Rhythmen, Rhythmus trägt Leben.“ (Hauschka R. Ita Wegmans Forschungsauftrag. Beiträge zu einer Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen 1956;9(9-10): 209-215)

Diese beiden Begebenheiten führten dann zu der genialen Idee der Rhythmenanwendung in der Heilmittelherstellung. Ich möchte hier nur eine kurze Beschreibung notieren ohne die Gedanken Dr. Hauschkas genauer auszuführen. Es lohnt sich diese Gedanken in seinem Buch nachzulesen: Rudolf Hauschka; Heilmittellehre - Ein Beitrag zu einer zeitgemäßen Heilmittelerkenntnis, Kapitel 20. ISBN 3-465-02242-4

In diesem Herstellverfahren werden eine Vielzahl lebenstragender Rhythmen angewandt.

- Die zum richtigen Zeitpunkt geerntete Pflanze wird frisch nach der Ernte gesäubert, d.h. verlesen, schlechte Stellen entfernt und nur die schönsten Pflanzenteile unter Zuhilfenahme

eines Messers auf einem Holzbrett so fein wie möglich zerkleinert.

Diese zerkleinerte Pflanzenmasse wird in einem Tongefäß, indem sie ca. bis 1/3 des Volumens einnimmt, mit frischem Quellwasser übergossen. Je nach Ansatz wird z.B. eine kleine Menge Honig zugegeben.

Der richtige Erntezeitpunkt ist nicht nur die richtige Stunde des Tages, sondern auch der genau richtige Tag im Jahreslauf.

- Dieser abgedeckte Ansatztopf wird bis zum Abend in einem dunklen, ruhigen, abgeschirmten Holzkasten bei 37°C aufbewahrt.
- Eine Stunde vor Sonnenuntergang wird der Ansatz herausgenommen und bei indirektem Tageslicht in einem, mit Eis auf 4°C temperierten Gefäß, gründlich gerührt und dort bis eine Stunde nach Sonnenuntergang belassen.
- Dieser abgedeckte Ansatztopf wird bis zum Morgen in einem dunklen, ruhigen, abgeschirmten Holzkasten bei 37°C aufbewahrt.
- So verfährt man sieben Tage. Ganz zu Anfang waren es 21 Tage. Es hat sich herausgestellt, dass sieben Tage genügen, wenn alle Bedingungen genau eingehalten werden.
- Am vierten Tag morgens wird abgepresst, der Pressrückstand sorgfältig getrocknet und am Ende verascht, so dass eine kleine Prise der Asche am siebten Tag dem dann fertig rhythmisierten Ansatz beigefügt werden kann.
- Dieser Grundansatz darf ein Jahr im abgeschirmten Keller reifen, bevor er verwendet wird.

Die Gedanken zu den lebenstragenden Rhythmen

Auf dem neuen Weg zur Heilmittelherstellung gibt es drei wesentliche Dinge:

1. Da auf dem Entwicklungsweg der Menschheit die Naturreiche aus dem Mensch heraus entstanden sind, haben diese eine ganz besondere Beziehung zum Menschen. Deshalb ist es ‚die gewordene Welt, die Vaterwelt, die uns eine Basis gibt für eine rationelle Therapie‘.
2. Nach Rudolf Steiner wird die Substanz zum Heilmittel durch die Vermenschlichung der Substanz, d.h. durch schöpferisches Tun, durch die Verwandlungskräfte des Menschen, also durch die Welt des Sohnes.
3. Die Heilung entwickelte sich weg von der Heilung durch die Mysterien über Hippokrates, der begann mit Elementen und Substanzen zu heilen, hin zur vermenschlichten Substanz. ‚Wir empfangen die Natursubstanzen aus den Händen der Elementarwesen und versuchen sie im Sinne der Wandlung weiter zu führen. Die so erlösten Elementarwesen führen den Patienten im Schlaf in die höhere Geistessphären, wo er sich am Geiste orientieren kann wie ehemals. Wir sehen also, wie die Heilung zu allen Zeiten die gleiche ist: Die Orientierung am Geiste.‘

Die Vermenschlichung der Substanz kann nur durch Handarbeit erfolgen.

Alkohol mumifiziert, tötet ab, auch das, was erhalten werden will.

Nicht sich bildende Mikroorganismen sind die Ursache für den Zerfall des Lebendigen, sondern der Rückzug des Lebendigen aus der Substanz. Daher ergibt sich die Frage: „was kann getan werden, um einen lebendig-organischen Zusammenhang so zu konsolidieren, dass erpicht erst Nährboden für Mikroorganismen bildet?“

Alles lebendige wird getragen von Rhythmen. Zwei zentrale Rhythmen sind Zeit-und-Raum und Ausdehnung-und-Zusammenziehung.

Eine Pflanze wächst mit der Zeit in den Raum. Umgekehrt kann man am Raum der Pflanze den Zeitrhythmus ablesen (lernen).

Die Anwendung des Zeitrhythmus führte zum ersten Versuch des Rosenansatzes im Mai 1929. Er beinhaltet schon weitere Rhythmen wie Licht-Dunkel, Ruhe-Bewegung. Eine

Grundvoraussetzung für das Gelingen war der Jahreszeitenrhythmus, d.h. der Rosenauszug gelang nur zu einer bestimmten Zeit im Mai.

Später wurde dieser Rhythmus durch den Rhythmus: Ausdehnung-Zusammenziehung, Kälte-Wärme, sauer-basisch erweitert, jedenfalls für bestimmte Pflanzenauszüge.

Phantasie

Der Heilmittelherstellung zuhause oder unterwegs sind keine Grenzen gesetzt, außer durch eventuelle Giftigkeit oder durch sinnvollen Naturschutz. Egal ob sie im Naturschutzgebiet oder außerhalb sammeln, sollten Sie immer darauf achten, dass Standorte nicht vollständig geräubert werden, bzw. Pflanzen sinnlos zerstört werden. Bitte sammeln Sie immer nur soviel, wie Sie wirklich für sich und Ihre Familie benötigen.

Sollten Sie noch Fragen haben, Ideen diskutieren wollen oder sonst eine Anregung an mich haben, kontaktieren Sie mich gerne unter seeapotheke@seeapotheke.de .

Barbara Massag

In der Anlage habe ich einige Rezepturen aus www.wildfind.com angefügt, sie sind so praktisch für den Hausgebrauch zugeschnitten.

Randbemerkung:

Vorangestellt habe ich einen Spruch von Adolf Arenson, der ein guter Begleiter bei der Heilmittelherstellung sein kann. Jeder wird für sich selbst den richtigen Weg finden um den Raum für die Heilmittelherstellung richtig vorzubereiten. Es ist für mich eine grundsätzliche Frage, die nicht nur die Heilmittelherstellung betrifft, wie ich im alltäglichen Leben mit den Menschen, den Dingen und überhaupt allem umgehe. An dieser Stelle beginnt die heute so viel zitierte Achtsamkeit. Diese sollte allem gegenüber praktiziert werden, insbesondere eben bei so schönen und wichtigen Dingen wie es die Heilmittelherstellung eine ist. Vor Jon Kabat-Zinn schenkte Rudolf Steiner uns z.B. die Nebenübungen, als Begleiter auf diesem Weg. Und auch vor ihm schenkten andere solche Werkzeuge an ihre Mitmenschen. Nur durchführen müssen wir es selbst.

Bitte diese Rezepte auf der Webseite selber noch einmal vergleichen, sie aktualisieren sich nicht auf dem Papier! 😊

Rezepte nach www.wildfind.com:

Kräuter-Heilöl durch Kaltauszug

Wird das Kräuter-Heilöl durch Kaltauszug gewonnen, bleibt die Vielzahl der fettlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe erhalten. Es dauert allerdings bis zu seiner Fertigstellung 2 - 4 Wochen.

Für einen Kaltauszug eignen sich als Auszugsöl kaltgepresste Bio-Öle wie Sonnenblumen-, Oliven-, Mandel-, Avocado-, Jojoba-, Sesam-, Distel- und Traubenkernöl.

Als Pflanzenmaterial in der Regel getrocknete Pflanzenteile. Das Öl kippt sonst leicht: Es beginnt zu gären. Werden ausschließlich Blütenblätter verwendet, wie das bei Arnika und Ringelblume der Fall ist, kann man sie auch frisch verwenden, lässt sie aber anwelken, um ihren Wassergehalt zu verringern. Dadurch wird der Schimmelgefahr vorgebeugt.

Johanniskrautblüten und Knospen werden immer frisch verwendet und immer kalt ausgezogen.

Sehr wichtig ist, damit sich das heilende, rote Hypericin aus den Ölzellen des Echten Johanniskrautes löst: Bevor das Öl zugefügt wird, Blüten und Knospen im Glas mit einem Holzlöffel sanft, aber konsequent anquetschen, oder im Schraubglas mit Öl mixen.

Knoblauch und Bärlauch ebenfalls frisch verwenden und kalt ausziehen, damit die Heilstoffe erhalten bleiben.

Wer noch mehr Heilstoffe aus Knoblauch und Bärlauch gewinnen möchte, dem sei die Herstellung einer Bärlauch-Tinktur angeraten und auch die Zitronen-Knoblauch-Kur.

Kalt ausgezogen werden außerdem: Rosenblätter, die in ihre Schuppen zerlegte Zwiebel der Madonnenlilie, auch ihre Blüten, Frauenmantel Blüten und Blätter, Rotkleeblüten, Weißkleeblüten, Mädesüß-Blüten.

Folgende Beispiel-Pflanzen können sowohl kalt als auch im Öl-Wasserbad oder auch heiß ausgezogen werden: Zitterpappel, Schwarzpappel, Lungauer Balsampappel, Schafgarbe, Mädesüß, Rosmarin, Große Klette.

Zutaten

1 Menge Pflanzenteile , getrocknet oder frisch

1 Menge Pflanzenöl , kaltgepresst, Bio

1 Schraubglas

1 Filter, mehrere Möglichkeiten: Kaffeefilter, Teefilter, Sieb, in das ein Stück Gaze bzw. Nylongewebe (saugt sich nicht mit dem wertvollen Öl an) oder Filterpapier gelegt wurde

1 Kanne mit Ausguss

1 Trichter

1 Glasflasche, dunkles Glas mit Schraubdeckel

1 Etikett

Zubereitung

1. Ein Schraubglas wird zu einem Drittel mit den fein zerkleinerten Kräuterteilen angefüllt.
2. Mit Bio-Öl das Glas anfüllen.

3. Glas mit dem Schraubdeckel gut verschließen und für 2 Wochen an einen zimmerwarmen (ca. 25°), hellen, aber absonnigen Platz stellen. Hell und sonnig ist für Johanniskraut gut. Für alle anderen Rezepturen ist dunkel zu bevorzugen (Anmerkung von BM)
4. Eine wichtige, einsame Ausnahme stellt wieder das Johanniskraut dar: Es braucht Sonne und bis zu 4 Wochen Zeit, bis unter Licht- und Wärmeeinfluss durch enzymatische Zersetzung der Johanniskrautblüten das begehrte Rotöl entsteht.
5. Sonnig gestellt werden auch Arnika, Ringelblume und Chili.
6. Glas mit Inhalt täglich schütteln, damit sich die Inhaltsstoffe gut lösen.
7. Die Pflanzenteile müssen immer von Öl bedeckt sein, sonst erneute Schimmelgefahr!
8. Abfiltrieren in eine Kanne mit Ausguss.
9. Mit Hilfe eines Trichters in dunkle Fläschchen abfüllen.
10. Beschriften mit Inhalt und Datum.

Aufbewahrung, Haltbarkeit, Verwendung

- Kühl und dunkel gelagert behält das Kräuter-Heilöl 1 Jahr lang seine volle Wirkkraft.
- Das hochwertig gewonnene Kräuteröl wird - den Wirkungen der ausgezogenen (mazerierten) Heilpflanze entsprechend – verwendet:
- Es kann sogleich als Heilöl oder auch als Massageöl auf die Haut aufgetragen werden.
- Es lässt sich mit anderen Heilölen zweckmäßig mischen, tropfenweise auch mit ätherischen Ölen.
- Man stellt damit eine Heilsalbe bzw. Heilcreme oder Pflegecreme her.

Heilöle selber machen ... durch Heißauszug

Wie sollen die Pflanzen für einen Heißauszug beschaffen sein?

Für einen Heißauszug eignen sich vor allem harte Drogen wie Wurzeln (Beinwell, Meisterwurz), Rinden (harzige Rindenstücke), Zapfen (wie Wacholder, Kiefern), Samen (wie Chili, Fenchel), Stängel (wie Bittersüß).

Sollte ein Kräuteröl aus zarten Pflanzenteilen wie Blüten (Ringelblume, Lavendel, Gänseblümchen ...), Knospen (Pappel) und Blätter (Minze, Salbei, Rosmarin, Fichtennadeln ...) sofort gebraucht werden, kann es statt mit dem schonenden Kaltauszug, mit Heißauszug oder, etwas sanfter, mit Ölauszug im Wasserbad hergestellt werden.

Alle Pflanzenteile sollten auch für einen Heißauszug knapp vor der Mazeration so stark zerkleinert werden, wie es Ihnen möglich ist. Vielleicht lassen sie sich, nach Erstzerkleinerung und bereits mit dem Öl vermischt, im Kochgefäß mixen!?

Als Auszugsöle eignen sich hitzeverträgliche Bio-Öle wie Sonnenblumen-, Oliven-, Sesamöl oder Bio-Kokosöl – wegen seiner hautverträglichen, bakterien- und pilzabtötenden Wirkung und der bequemen Anwendung besonders empfehlenswert: Sobald es über 25° erwärmt wird, verflüssigt es sich und nimmt die Kräuterkräfte auf. Zum Abschluss in Döschen gefüllt, wird es bei einer Lagerung unter 25° wieder cremig fest und lässt sich dadurch ohne weitere Zutaten sehr angenehm anwenden.

Zutaten:

1 Menge Pflanzenteile, frisch oder getrocknet

1 Menge Pflanzenöl, hitzeverträglich, Bio

1 Kochgefäß, aus hitzebeständigem Glas; Ersatz: Stahltopf

1 Holzlöffel oder Glaslöffel

1 Filter , Mehrere Möglichkeiten: Kaffeefilter, Teefilter, Sieb, in das ein Stück Gaze bzw. Nylongewebe (saugt sich nicht mit dem wertvollen Öl an) oder Filterpapier gelegt wurde

1 Kanne mit Ausguss

1 Trichter

1 Glasflasche , dunkles Glas, mit Schraubdeckel

1 Etikett

Zubereitung

Durchführung

1. In einem Kochtopf unter umrühren die Pflanzenteile, die von Öl gut bedeckt sein müssen, auf 60° erhitzen.
2. Kochtopf zudecken und die Temperatur (60°), je nach Konsistenz des Pflanzenmaterials, 15 – 60 Minuten halten.
3. Herdplatte ausschalten, Topf darauf stehen und auf 30° abkühlen lassen.
4. Abfiltrieren in eine Kanne mit Ausguss.
5. Mit Hilfe eines Trichters in dunkle Fläschchen abfüllen.
6. Beschriften mit Inhalt und Datum.

Zwischenbemerkung:

Ätherisches Öl wird übrigens auf eine ganz andere Art und Weise gewonnen, nämlich durch Wasserdampfdestillation, z.B. Zirbelkiefer-Öl, Latschenöl, Lavendelöl, Thymianöl, Patchouli ...

Aufbewahrung, Haltbarkeit, Verwendung des Kräuter-Heilöles

- Kühl und dunkel gelagert behält es 1 Jahr lang seine volle Wirkkraft.
- Das hochwertig gewonnene Kräuteröl wird - den Wirkungen der ausgezogenen (mazerierten) Heilpflanze entsprechend – verwendet:
- Es kann sogleich als Heilöl oder auch als Massageöl auf die Haut aufgetragen werden.
- Es lässt sich mit anderen Heilölen zweckmäßig mischen, tropfenweise auch mit ätherischen Ölen.
- Man stellt damit eine Heilsalbe bzw. Heilcreme oder Pflegecreme her.

Heilöle selber machen...durch Ölauszug im Wasserbad

Für viele Kräuterkundige ist diese Art der goldene Mittelweg zwischen Kaltauszug und Heißauszug, wenn es darum geht, grüne Pflanzenteile oder bunte Blüten auszuziehen (mazerieren).

Als Auszugsöle eignen sich hitzeverträgliche Bio-Öle wie Sonnenblumenöl, Olivenöl, Sesamöl, Jojobaöl, Bio-Kokosöl – wegen seiner hautverträglichen, bakterien- und pilzabtötenden Wirkung und der bequemen Anwendung besonders empfehlenswert: Sobald es über 25° erwärmt wird, verflüssigt es sich und nimmt die Kräuterkräfte auf. Zum Abschluss in Döschen gefüllt, wird es bei einer Lagerung unter 25° wieder cremig fest und lässt sich dadurch ohne weitere Zutaten sehr angenehm anwenden.

Zutaten:

- 1 Menge Pflanzenteile , frisch oder getrocknet
- 1 Menge Pflanzenöl , hitzeverträglich, Bio
- 1 Schraubglas
- 1 Kochgefäß , Stahltopf
- 1 Topfhandschuh
- 1 Filter , Mehrere Möglichkeiten: Kaffeefilter, Teefilter, Sieb, in das ein Stück Gaze bzw. Nylongewebe (saugt sich nicht mit dem wertvollen Öl an) gelegt wurde
- 1 Kanne mit Ausguss
- 1 Trichter
- 1 Glasflasche , dunkles Glas, mit Schraubdeckel
- 1 Etikett

Zubereitung

1. Das Schraubglas halb voll füllen mit durch Schneiden bzw. Mörsern oder Mixen möglichst fein zerkleinertem Pflanzengut.
2. So viel Öl dazugeben, dass die Pflanzenteile davon gut bedeckt sind. Sie sollen darin schwimmen können.
3. Glas wasserdicht verschließen und in den Kochtopf stellen.
4. So viel Wasser in den Kochtopf geben, dass das Glas schwimmt.
5. Wasser auf 75° erhitzen, Temperatur für 2 Minuten halten. So werden eventuell vorkommende unerwünschte Mikroorganismen unschädlich gemacht.
6. Temperatur auf 55° absenken und für 15 - 90 Minuten halten, dabei das Glas dann und wann schütteln.
7. Herdplatte ausschalten, Topf + Glas darauf stehen lassen, bis sie kalt sind.
8. Zum leichteren Abfiltrern noch einmal kurz erwärmen. In eine Kanne mit Ausguss filtrieren.
9. Mit Hilfe eines Trichters in dunkle Fläschchen abfüllen.
10. Beschriften mit Inhalt und Datum.

Aufbewahrung, Haltbarkeit, Verwendung des Kräuter-Heilöles

- Kühl und dunkel gelagert behält es 1 Jahr lang seine volle Wirkkraft.
- Das hochwertig gewonnene Kräuteröl wird - den Wirkungen der ausgezogenen (mazerierten) Heilpflanze entsprechend – verwendet:
- Es kann sogleich als Heilöl oder auch als Massageöl auf die Haut aufgetragen werden.
- Es lässt sich mit anderen Heilölen zweckmäßig mischen, tropfenweise auch mit ätherischen Ölen.
- Man stellt damit eine Heilsalbe bzw. Heilcreme oder Pflegecreme her.

Rucki-Zucki-Salbe

Portionsangabe: 50 ml

Diese Art der Salbenzubereitung ist die älteste und – schnellste: Rucki-Zucki, schon ist die Heilsalbe fertig und kann aufgetragen werden!

Salben-Grundrezept: 2 Teile Bio-Kokosöl, 1 Teil zerkleinerte Kräuter

Sie kann mit allen hitzeverträglichen Pflanzendrogen gemacht werden.

Nimmt man hautschützendes Bio-Kokosöl (Kokosfett) - statt wie früher Schweineschmalz, Hühnerfett oder Butterfett von Ziege oder Rind - zieht die Salbe schnell und gut ein und hinterlässt keinen Fettglanz!

Die Heilwirkung hängt von den verwendeten Kräutern ab. Man kann diese selbstverständlich, der geplanten Anwendung entsprechend, auch mischen.

Die Rucki-Zucki-Salbe eignet sich ideal als

- Heilsalbe

Bei Schmerzen des Bewegungsapparates, Nervenschmerzen, zur Wundheilung z.B. Meisterwurz, Arnika, Pappel, Beinwell, Nadeln und harzende Zapfen von Fichte, Latsche, Waldkiefer, Österreichischer Schwarzkiefer; Wacholderbeeren, Rosmarin, Zimt, Lavendel, Österreichische Schwarzkiefer.

- Husten, Heiserkeit:

Thymian, Majoran, Pappel, Meisterwurz, Nadeln und harzende Zapfen von Fichte, Latsche, Minze, Waldkiefer, Österreichischer Schwarzkiefer; Wacholderbeeren, Gewürznelke, Fenchel, Lavendel,

- kleine Verletzungen, Insektenstiche:

Meisterwurz, Arnika, Ringelblume, Pappel, Gewürznelke, Lavendel.

- Venenbeschwerden:

Roskastanie, Steinklee, Brennnessel, Pappel, Minze, Rosmarin, Zistrose.

- Massagecreme

Bäuchleinmassage: Fenchel, Kamille, Lavendel ...

Rückenmassage: wie bei Heilsalbe

- Spannungskopfschmerz (Schläfen und Genick massieren):

Alantwurz, Blätter von Minze, Rosmarin, Jungtriebe von Österreichische Schwarzkiefer, Waldkiefer, Zistrose, Blüten und Blätter von Lavendel.

- Handpflege:

Ringelblume, Brennnessel, Zistrose, Gewürznelke, Zimt, Vanilleschote, Schale von ungespritzter Orange und Zitrone.

- Lippenpflege:

Wie Handpflege. Abgefüllt in winzigen Döschen ein willkommenes Geschenk! Besser als Vaseline!

Zutaten

2 EL Bio-Kokosöl

1 EL Pflanzenteile, frisch oder getrocknet, fein zerkleinert

5 Tropfen naturreines ätherisches Öl, für Sie hautverträglich und medizinisch geeignet.

1 Gefäß, hitzebeständiges Glas, Kochtöpfchen,

1 Filter, wahlweise: Kaffeefilter, Teefilter, Sieb, in das ein Stück Gaze bzw. Nylongewebe gelegt wurde

1 Schraubdöschen

Zubereitung

- Man erhitzt das feste Kokosöl (wird auch als „Kokosfett“ bezeichnet) in einem hitzebeständigen Gefäß, das direkt auf der Herdplatte steht. Wenn das Kokosöl geschmolzen ist, rührt man die möglichst klein geschnittenen Kräuter hinein. Nicht zu heiß werden lassen! 45° genügen. Es sollen ja auch die hautpflegenden Inhaltsstoffe des Bio-Kokosöles möglichst erhalten bleiben!
- Zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren so leicht vor sich hin simmern lassen - je nachdem, wie hart die Pflanzenstücke sind, 15 - 90 Minuten.
- Nach Beendigung der Auszugszeit, den Topf mit Inhalt auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen und abkühlen lassen.
- Bevor das Fett fest zu werden beginnt, können Sie 5 Tropfen eines geeigneten ätherischen Öles unterrühren, anschließend in Döschen filtern.
- Die duftende Salbe im offenen Döschen fest werden und eine Weile "ausschwitzten" lassen.
- Verschließen, beschriften (Inhalt, Datum). Im Kühlschrank aufbewahren. Die ungeöffnete Salbe hält sich 1 - 2 Jahre.

Tipps:

Wenn Sie möchten, dass die Salbe auch bei mehr als 25° fest bleibt, erhitzen Sie gleichzeitig mit je 2 Esslöffel Kokosöl einen halben Teelöffel Bienenwachs (gibt es in der Apotheke zu kaufen), bis alles geschmolzen ist. Dann fahren Sie, wie im Rezept angegeben, weiter.

Ohne Bienenwachs bleibt sie kühl aufbewahrt fest, vor allem im Kühlschrank.

Heilsalben und Heilcremes können auch mit Heilölen, z. B. Johanniskrautöl, zubereitet werden. Johanniskrautöl ist übrigens unübertroffen, wenn es um Reduzierung von Nervenschmerzen geht - bei Bandscheiben- und Ischiasbwerden, bei Verspannungen: Rücken, Genick, Kopf!

Zapfensalbe

Portionsangabe: 100 g

Es macht Freude, dieses Heilrezept gemeinsam mit Kindern zuzubereiten!

Ein urtümliches, einfaches Rezept aus der Volksmedizin, das über Jahrhunderte so gehandhabt wurde, eine Ursalbe. Einfacher geht's nicht!

Volksmedizinische Wirkung:

Trotz ihrer einfachen Zubereitung bringt diese Zapfensalbe, sobald man sie auf die erkrankten Areale aufträgt und sanft einreibt, dank der aus den Zapfen und Nadeln gelösten Harzöle, Erleichterung bei

- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Gliederschmerzen
- Gichtbeschwerden
- Genickschmerzen
- Erkältungskrankheiten

Zutaten

2 Kieferzapfen oder Fichtenzapfen. Unbedingt unreife, grüne Zapfen nehmen, denn nur sie harzen genug!

1 Handvoll Kiefernadeln oder Jungtriebe

100 g Kokosöl bzw. Kokosfett :)

Zubereitung

1. In einem kleinen Kochtopf das Fett schmelzen.
2. Die möglichst klein geschnitten grünen Zapfen und Nadeln dazugeben und von heißem Fett bedeckt 1 Stunde "ausziehen" lassen: Simmern, nicht frittieren! ;)
3. Durch ein feines Sieb oder durch einen Tee- bzw. Kaffeedauerfilter in ein hitzebeständiges Gefäß, abfiltrieren.
4. Zapfensalbe in entsprechende kleine Schraubgläser füllen und unverschlossen, aber vor Insekten geschützt, auskühlen und "ausschwitzten" lassen, damit es später im verschlossenen Glas nicht durch Kondenswasser zu Schimmelbildung kommen kann.

Anschließend gut verschließen und beschriften (Inhalt, Datum).

Zapfensalbe, dieser Schatz für die natürliche Hausapotheke, ist bei dunkler, kühler Lagerung zwei Jahre haltbar.

Tipps:

- Dieses Rezept ist auch für die Outdoorküche geeignet. Gemeinsam Zapfen ernten, Feuer machen, Salbe kochen!
- Nicht nur die Zapfen der Föhre (Wald-Kiefer) können für diese Salbe genommen werden, sondern die aller europäischen Kieferngewächse, zu denen auch die Fichte zählt. Besonders intensive Heilkraft wird der überlebensstarken Latschenkiefer nachgesagt.
- Die heilende - und gleichzeitig auch die duftende Wirkung - lässt noch erhöhen, wenn man angequetschte Wacholderbeeren, 1 - 2 Gewürznelken und ein Stückchen Zimtrinde mitsimmern lässt.

Pflanzen in diesem Rezept

- Fichte
- Gewürznelke
- Kokospalme
- Latsche
- Österreichische Schwarzkiefer
- Wacholder
- Waldkiefer
- Zimt

Tinkturen selber machen, Grundrezept

Als "Tinkturen" werden volksmedizinische und schulmedizinische Pflanzenauszüge mit hochprozentigem Alkohol bezeichnet. Auch der sogenannte "Heilschnaps" zählt dazu.

Als erste Frage zur Zubereitung wird immer gestellt: Wie viel Prozent?? - Daran schließt sich nahtlos die zweite: Welche Sorte Alkohol? - Und dann kommt: Wie viel nimmst?

Hier die Antworten zu "Wie viel Prozent?" und "Welchen Alkohol?" :

Volksmedizinische Tinkturen:

- Für Tinkturen aus Blättern und Blüten, die sich sowohl zum Einreiben als auch zum Einnehmen eignen, wird Obstler 45 % oder Doppelkorn, mindestens 38 %, verwendet.
- Für Tinkturen aus Wurzeln, Samen und Rinden wird Alkohol 46 % - 60 % verwendet.
- Für Tinkturen, die ausschließlich zum Einreiben verwendet werden, z.B. Arnikatinktur, Fichtentinktur aus Fichtennadeln und harzenden Fichtenzapfen, Tannentinktur aus Tannennadeln und harzenden Fichtenzapfen, Chilischnaps,.... die bei Rheuma-, Gelenks-, Rücken- oder Muskelschmerzen einmassiert werden, verwenden die Schnapsbrenner den sogenannten "Vorlauf", der zu Beginn des Schnapsbrennens anfällt und nicht getrunken werden darf; nicht wegen seines Alkoholgehalts (70% - 80%), sondern wegen seiner für die "innere Anwendung" giftigen Begleitalkohole! Er enthält immer einen Anteil giftigen Methanols.
- Feine Tinkturen zum Einnehmen und Einreiben werden auch mit Weingeist gemacht, der mit Wasser auf die gewünschten % eingestellt wird. Weingeist entweder teuer in der Apotheke kaufen oder billig, wenn man die Autofahrt nicht rechnet ;) aus Italien mitnehmen, wo er unter dem Namen "Alcol Puro" in Lebensmittelläden gekauft werden kann.

Hintergrundwissen:

Nach Dr. Siegfried Bäumler ("HEILPFLANZEN PRAXIS HEUTE", S. 44) lösen sich je nach Alkoholgehalt unterschiedliche Wirkstoffgruppen:

- Alkaloide bei 20 - 45 % Alkoholgehalt
- Ätherische Öle bei 50 - 70 % Alkoholgehalt
- Bitterstoffe bei 35 - 50 % Alkoholgehalt
- Blausäurehaltige Glykoside bei 20 - 50 % Alkoholgehalt
- Cumarine bei 30 - 50 % Alkoholgehalt
- Flavonoide bei 35 - 50 % Alkoholgehalt
- Gerbstoffe bei 35 - 65 % Alkoholgehalt
- Herzwirksame Glykoside bei 20 - 50 % Alkoholgehalt
- Saponine bei 20 - 35 % Alkoholgehalt
- Scharfstoffe bei 35 - 50 % Alkoholgehalt
- Schleimstoffe bei 18 - 30 % Alkoholgehalt

Und jetzt die Antworten zu "Wieviel nimmst ??":

Zutaten:

2 Drittel eines Schraubglases , an frischen, zerkleinerten Pflanzenteilen oder ein Drittel getrocknete, zerkleinerte. Nicht einstampfen!

1 Menge Alkohol , zum Befüllen des Schraubglases; mindestens 38 %; Korn, Wodka oder Selbstgebrannter.

Zubereitung

GRUNDREZEPT für TINKTUREN:

1. Ein Schraubglas bis zu maximal zwei Drittel mit frischen (etwas minderer Ersatz: mit getrockneten), zerkleinerten locker Pflanzenteilen füllen.
2. Glas mit Alkohol auffüllen.
3. Verschließen und dunkel (Ausnahmen: Arnika, Johanniskraut, Blutwurz sonnig stellen) bei Zimmertemperatur 3 Wochen stehen lassen.
4. Täglich 1x schütteln.
5. Abfiltrieren
6. Beschriften (Inhalt, Datum)
7. Dunkel lagern.

Haltbarkeit der Heilkraft: bis zu 2 Jahre

Anwendung und Dosierung:

Äußerlich:

- Tinktur – oft mit Wasser verdünnt - auf die betroffene Körperstelle auftragen, einziehen lassen. Anschließend ein hautfreundliches Öl (Ringelblumenöl, Johanniskrautöl, Mandelöl) darauf verteilen.
- Innerlich:
- Erwachsene: Täglich 1 – 3mal 3 – 30 Tropfen Tinktur in einem halben Glas (oder Esslöffel) Wasser, 30 Minuten vor dem Essen langsam trinken, dabei den gesamten Mundraum benetzen.
- Kinder zwischen zwei und zehn Jahren: Täglich 3mal 1 Tropfen.

Nach ärztlicher Rücksprache bei akuten Beschwerden wie Husten, Halsschmerzen, Durchfall usw. soll die jeweilige Tinktur, z.B. Blutwurzinktur, Alantinktur, Kamillentinktur, Ringelblumentinktur, Mädesüßinktur, Schafgarbentinktur, Meisterwurzinktur ... eingenommen werden, bis die Symptome verschwinden,

bei chronischen Beschwerden (z.B. Nervosität, leichte Formen von Depression, Herzschwäche. Arteriosklerosevorbeugung...) 3 Monate lang. Nach einer dreiwöchigen Pause kann die Einnahme gegebenenfalls fortgesetzt werden. Bitte beachten Sie die Angaben bei den einzelnen Wildfind-Tinkturen-Rezepten!

Apothekertinkturen

Getrocknetes Pflanzenmaterial und Weingeist (70 %) im Verhältnis 1:5 bis zu 1:10 ...

Die weitere Vorgangsweise ist unterschiedlich und schwankt zwischen sanft und radikal, je nach Firma oder Vorschrift:

- Mit Alkohol versetzte Pflanzen 5 Minuten lang mit einem Turbomixer auf höchster Stufe mixen, 15 Minuten stehen lassen, durch eine Glanutsche (Ersatz: Kaffeefilter) abfiltrieren. Fertig.
- Oder: Die Droge mörsern und 2 bis 6 Wochen an einem dunklen Ort in Alkohol (70%) mazerieren. Danach wird die erhaltene Tinktur abgefiltert.

Mitnehmeliste für mich:

Etiketten

Globuliimprägnierung: Ampullen, Propolistinktur, Globuli, Spritzen + Kanülen, Porzellanschale, Kartenblätter, Trichter, *Globuligläschen*

Salbe: Kokosöl, Olivenöl, Fantaschalen mit Pistill, Tuben oder Kruken, Tubenfüller, Schließzange,

Tinkturen: Alkohol, Reagenzgläser mit Stopfen, Mull, Trichter/Filter, Sugoflasche/Erlenmeyer, *Tropfgläser*

Heilöl: Öl für Körperöle, Kräuter: sammeln/mitbringen, Sugoflasche/Erlenmeyer, *Medizinflaschen*

Bienenwachsauflage: Bienenwachs, *Leintuch*,

Bücher: Wala/Weleda Liste, Wiesen- und Alpenpflanzen, Lexikon der Alpenheilpflanzen, Schmeil-Fitschen, Grüne Smoothies, Wildkräuter -> meine Lebensretter aus der Natur

Zutaten aus der APO -> Substanzen:

- Globuli 1Kg
- Ampullen
- Propolistinktur
- Kokosöl
- Lanolin
- Alkohol 80% 1Liter

Bücher

- WALA/Weleda Verzeichnis
- Kalbermatten
- Wichtel
- Giftpflanzen
-

Zutaten aus der APO -> Geräte:

- Spritzen und Kanülen
- Porzellanschale/Glasschale
- Kartenblätter
- Trichter
- Globuligläschen
- Fantaschalen mit Pistill
- Tuben 25ml 10 Stück und Kruken
- Tubenschließzange
- Tubenfüller
- Reagenzgläser mit Stopfen
- Mull
- Trichter/Filter
- Tropfgläser für Tinkturen
- Medizinflaschen für Ölauszug
- kleines Sieb

Zutaten von zuhause ->

- Wachs
- Leintuch
- Olivenöl
- Sugoflasche
- Destille
- Bücher, s. o.