

Inhalt

Gesund mit selbst gemachten Tinkturen 4

Damit es
richtig gut wird 6

Kleine Kulturgeschichte der
alkoholischen Heilgetränke 8

Neue Möglichkeiten mit Bier und Wein 8
Erst Destillation ermöglicht Tinkturen 8

Gut zu wissen 11

Was ist eine Tinktur? 11
Was ist eine Urtinktur? 12
Tinktur-Pflanzen selber sammeln 13
Tinkturen aus frischen Pflanzen 14
Tinkturen aus getrockneten Pflanzen 17
Einzel- und zusammengesetzte Tinkturen 19
Vorteile von Tinkturen 20
Die flüssige Grundlage: Alkohol 21
Was wird alles gebraucht? 28
Grundlagen für hochwertige Tinkturen 30
Wirkstoffe sind nicht alles 35

Tinkturen selbst herstellen 36

Das Grundrezept – der Klassiker in
7 Schritten 36
Wenn's mal schnell gehen muss:
Schnelle Auszugsverfahren 42
Dosierung von Tinkturen 44
Auszüge ohne Alkohol 47
Essig-Tinkturen 47
Glycerol-Tinkturen 48

Rezepte 50

Wichtige Hinweise zur
Handhabung der Rezepturen 52

Frische und getrocknete Pflanzen 53
Welcher Teil der Pflanze? 53
Einzel tinkturen: Alkoholkonzentration 53
Grundrezept 54
Frisches bevorzugt? 54

Rund um die Verdauung 56

Einzel tinkturen
für Mund-Magen-Darm-Leber-Galle 56
Gurgel-Tropfen 57
Gute-Reise-Tropfen 58
Verdauungs-Tropfen 59
Bitter-Tropfen 60
Kamillen-Rollkur 62
Blähungs-Tropfen 63
Durchfall-Tropfen 64
Leber-Tropfen 65
Galle-Tropfen 66
Theriak 67

Wenn die Erkältung kommt 68

Einzel tinkturen für Atemwege
und Immunstärkung 68
Erkältungs-Tropfen 69
Nase frei 70
Propolis-Tinktur 71
Immunsystem stärken 72
Antibiotikum geht auch pflanzlich 73
Halsschmeichler 74
Hustenlöser-Tropfen 75
Husten-Tinktur „Waldluft“ 76
Gutes für die Bronchien 77
Zwiebel-Tropfen 78
Infektabwehr-Spray 79
Lymph-Tropfen 80
Essig der vier Diebe 81

Gesundheit für die Harnwege 82

Einzelntinkturen für Blase und Prostata 82
Blasen-Tinktur, die Erste 83
Blasen-Tinktur, die Zweite 84
Wasser marsch! 86
Mannomann! 87

Wenn die Bewegung schmerzt 88

Einzelntinkturen für rheumatische Erkrankungen und Sportverletzungen 88
Weiden-Tinktur 89
Tinktur bei Schmerzen und Entzündungen 90
Rheuma-Tropfen 91
Rheuma-Einreibung 92
Eins-zwei-drei, Schmerz vorbei! 93
Franzbranntwein 94
Brennnesselgeist 95
Das Wasser der Königin von Ungarn 96

Hauttröster und Wundpflaster 98

Einzelntinkturen für Haut und Wunden 98
Das perfekte Trio zur Wundheilung 99
Hautheiler 100
Brand-Tinktur 101
Akne-Tinktur, innerlich 102
Akne-Tinktur, äußerlich 103
Herpes, ade! 104
Rapunzel-Haarwasser 105
Rasierwasser 106
Mückenspray 107

Gesundheit rund ums Herz 108

Einzelntinkturen für Herz, Kreislauf und Venen 108
Stärkung fürs Herz 109
Herz-Nerven-Elixier 110
Wenn der Blutdruck im Keller ist 111
Wenn der Blutdruck steigt 112
Venen-Tropfen 113

Nervenkraft und Seelenbalsam 114

Einzelntinkturen fürs Nervensystem 114
Gute-Nacht-Tropfen 115
Nerven wie Drahtseile 116
Gute-Laune-Tropfen 118
Aus der Wurzel kommt die Kraft 119
Fit im Kopf 120
Stopp dem Spannungskopfschmerz 121
Schmerzroller 122
Migräne-Tinktur 123
Melissengeist 124

Heilsames für die Frau 126

Einzelntinkturen für die Frauenheilkunde 126
Wenn die Blutung schmerzt 127
Regler für die Regelblutung 128
Prämenstruelles Syndrom (PMS)-Tropfen 129
Wechseljahr-Tropfen 130
Still-Tropfen 131

Die Ausleitungstherapie 132

Service 136

Große Heilpflanzen-Tabelle 138

Fachbegriffe kurz erklärt 152

Schulungen, Seminare 154
Zum Weiterlesen 154
Bezugsquellen 155
Schnell nachgeschlagen 156