

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
Einzeltinkturen: Alkoholkonzentration 53
Grundrezept 54
Frisches bevorzugt? 54

Rund um die Verdauung 56

Einzeltinkturen
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

Einzeltinkturen 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 „Walduft“ 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	Nervenkraft und Seelenbalsam	114
Einzeltinkturen für Blase und Prostata	82	Einzeltinkturen fürs Nervensystem	114
Blasen-Tinktur, die Erste	83	Gute-Nacht-Tropfen	115
Blasen-Tinktur, die Zweite	84	Nerven wie Drahtseile	116
Wasser marsch!	86	Gute-Laune-Tropfen	118
Mannomann!	87	Aus der Wurzel kommt die Kraft	119
Wenn die Bewegung schmerzt	88	Fit im Kopf	120
Einzeltinkturen für rheumatische Erkrankungen und Sportverletzungen	88	Stopp dem Spannungskopfschmerz	121
Weiden-Tinktur	89	Schmerzroller	122
Tinktur bei Schmerzen und Entzündungen	90	Migräne-Tinktur	123
Rheuma-Tropfen	91	Melissengeist	124
Rheuma-Einreibung	92	Heilsames für die Frau	126
Eins-zwei-drei, Schmerz vorbei!	93	Einzeltinkturen für die Frauenheilkunde	126
Franzbranntwein	94	Wenn die Blutung schmerzt	127
Brennnesselgeist	95	Regler für die Regelblutung	128
Das Wasser der Königin von Ungarn	96	Prämenstruelles Syndrom (PMS)-Tropfen	129
Hautröster und Wundpflaster	98	Wechseljahr-Tropfen	130
Einzeltinkturen für Haut und Wunden	98	Still-Tropfen	131
Das perfekte Trio zur Wundheilung	99	Die Ausleitungstherapie	132
Hautheiler	100	Service	136
Brand-Tinktur	101	Große Heilpflanzen-Tabelle	138
Akne-Tinktur, innerlich	102	Fachbegriffe kurz erklärt	152
Akne-Tinktur, äußerlich	103	Schulungen, Seminare	154
Herpes, ade!	104	Zum Weiterlesen	154
Rapunzel-Haarwasser	105	Bezugsquellen	155
Rasierwasser	106	Schnell nachgeschlagen	156
Mückenspray	107		
Gesundheit rund ums Herz	108		
Einzeltinkturen 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		