

# Inhaltsverzeichnis

## Über Tinkturen

• Was genau sind Tinkturen?	7
• Wofür werden Tinkturen verwendet?	7
• Welche Inhaltsstoffe sind in Tinkturen enthalten?	9
• Wie stellt man eine Tinktur her?	10
• Was benötigt man für die Herstellung von Tinkturen?	12

Eigenbehandlung?	12
------------------	----

Rezepte	13
---------	----

• Einzeltinkturen: <i>Tinctura simplex</i>	
1. Tinkturen zur innerlichen Anwendung	16
2. Tinkturen zur äußerlichen Anwendung	34
• Kräutertinkturen – Mischungen: <i>Tinctura composita</i>	
1. Tinkturen zur innerlichen Anwendung	41
2. Tinkturen zur äußerlichen Anwendung	77

Alphabetisches Register der Anwendungsmöglichkeiten	83
---	----

Alphabetisches Register der Kräuter	85
-------------------------------------	----

Rezeptregister	87
----------------	----

Bezugsadressen	88
----------------	----