

# 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: Tinctura simplex
  - 1. Tinkturen zur innerlichen Anwendung 16
  - 2. Tinkturen zur äußerlichen Anwendung 34
- Kräutertinkturen – Mischungen:  
Tinctura composita
  - 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