

Kräutertinktur herstellen – ohne Alkohol. 3 Möglichkeiten!

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden die Begriffe Tinktur und Auszug synonym verwendet. Nimmt man's genau, ist das nicht der Fall. Per Definition handelt es sich bei einer Kräutertinktur um einen Auszug, bei dem Alkohol eingesetzt wird. Finni Fit sieht das allerdings nicht so eng. Ob nun also Kräutertinktur oder Kräuterauszug: Finni Fit zeigt euch 3 Möglichkeiten auf, wie ihr eine Tinktur bzw. einen Auszug herstellen könnt – ohne dafür Alkohol einsetzen zu müssen. Das gelingt nämlich auch mit Hilfe von DMSO, Natron oder Apfelessig.

Gerade im Frühjahr und Sommer – mit den vielen Heilkräutern und Heilpflanzen, die an allen Ecken und Enden blühen und sprühen – ist die Gelegenheit günstig ist, das Beste aus der Natur zu konservieren. Und apropos blühen: Natürlich sind die 3 Möglichkeiten zur Herstellung von Tinkturen nicht alleine auf das Grün der Kräuter beschränkt. Im Gegenteil. Ihr könnt Auszüge selbstverständlich auch aus Blüten und Wurzeln herstellen – ganz, wie es euch gefällt.

Zutaten und Utensilien für die alkoholfreie Kräutertinktur

Noch ganz unabhängig der gewählten Methode – DMSO, Natron oder Apfelessig – benötigt ihr zur Herstellung eines Kräuterauszugs die folgenden Dinge:

- Heilkräuter – frisch gepflückt oder getrocknet
- Schraubglas, Weithals- oder Apothekerflasche
- Tee- oder Kaffeefilter bzw. Mulltuch zum Filtern
- Braunglas- oder Pipettenflasche zur Aufbewahrung der Tinktur



Darüber hinaus ist es ratsam, auch noch das Folgende griffbereit zu haben – und zwar abhängig davon, für welche Methode ihr euch entscheidet:

DMSO	Natron	Wasser
50 g frische bzw. 12,5 g getrocknete Kräuter	200 g Wasser 50 g Natron 50 g frische bzw. 12,5 g getrocknete Kräuter	200 g Apfelessig 100 g frische bzw. 25 g getrocknete Kräuter

Natürlich könnt ihr mit den Mengen an Kräutern auch ein bisschen spielen, um das für euch am besten geeignete Verhältnis zwischen diesen und der Flüssigkeit herauszufinden, in der ihr sie badet. Darüber hinaus solltet ihr bei den übrigen Zutaten auf gute Qualität achten, d.h. pharmazeutische Qualität bei DMSO, naturreines Natron in Lebensmittelqualität und selbstverständlich naturtrüber Bio-Apfelessig frei von Zusatzstoffen.

Herstellung der alkoholfreien Kräutertinktur

Um nun eine der Tinkturen herzustellen, geht ihr wie folgt vor: Wurzeln und das Grün von Kräutern – sofern frisch – waschen, mit einem Tuch trockentupfen und kleinschneiden. Blüten könnt ihr ganz lassen... Um sicher zu gehen, dass sich auch wirklich keine Feuchtigkeit mehr an euren Kräutern befindet, könnt ihr sie noch ein bisschen antrocknen lassen. Und übrigens: Kräuter mit sehr zarten Blüten und Blättern sollten sogar nur von grobem Schmutz befreit und ausgeschüttelt werden – so ihr denn ganz ohne Wasser und ggf. ein bis zwei Spritzer CDL könnt...

Schraubglas- bzw. Weithals- oder Apothekerflasche sterilisieren und Kräuter hineingeben.

DMSO	Natron	Wasser
DMSO über die Kräuter geben und das Glas / die Flasche anschließend verschließen. Ziehzeit: ca. 1-2 Tage – bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung Haltbarkeit: ca. 6 Monate – dunkel bei Raumtemperatur gelagert	Natron auf die Kräuter geben und mit Wasser aufgießen. Das Glas bzw. die Flasche anschließend verschließen. Ziehzeit: ca. 7 Tage – bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung Haltbarkeit: ca. 3 Monate – dunkel bei Raumtemperatur gelagert	Apfelessig – zuvor abgekocht und wieder abgekühlt, so gewünscht – zu den Kräutern ins Glas bzw. in die Flasche geben und verschließen. Ziehzeit: ca. 14 Tage – bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung Haltbarkeit: ca. 1 Jahr – dunkel bei Raumtemperatur gelagert

Wichtig ist, dass eure Kräuter von der Flüssigkeit bedeckt sind, in der sie baden, damit in der Tinktur nichts schimmeln kann. Solltet ihr trockene Kräuter nutzen, neigen diese ganz besonders dazu, an der Oberfläche zu schwimmen. Deshalb bitte eure Gläser bzw. Flaschen mit dem Kräuteransatz unmittelbar nach dem Verschließen einmal durchschütteln. Das Vorgehen außerdem täglich wiederholen, bis die Ziehzeit ihr Ende erreicht hat.

Nach der Ziehzeit, die ihr insbesondere dann auch etwas verlängern könnt, wenn ihr auch die Wurzeln von Kräutern verwendet, siebt ihr die Flüssigkeit durch einen Kaffee- oder Teefilter bzw. ein Mulltuch in eine sterilisierte Tropf- oder Pipettenflasche aus Braunglas ab.

Und übrigens: Statt des Natrons könnt ihr auch ein naturreines Salz ohne Rieselhilfe nutzen – und einen Sole-Auszug machen. Die Vorgehensweise ist dieselbe. Wichtig bei Natron- und Sole-Auszug ist es allerdings darauf zu achten, dass die Flüssigkeit wirklich vollständig gesättigt ist, d.h. dass auch über die Ziehzeit hinweg Natron bzw. Salz noch im Auszug zu sehen sind. Ist das nicht mehr der Fall: Gebt einfach ein wenig der Zutat nach.

Vorsicht ist allerdings auch geboten: Bei DMSO handelt sich um ein pharmazeutisches Lösungsmittel. Und wengleich sich Finni Fit sicher ist, dass ihr Plastik schon weitestgehend aus eurem Leben verbannt habt, möchte sie dennoch darauf hinweisen: DMSO löst nicht nur die positiven Eigenschaften aus euren Kräutern heraus, sondern auch Kunststoff auf. Entsprechend sollte DMSO in gar keinem Fall damit in Berührung kommen – mit einer Ausnahme: Es handelt sich um spezielles HDPE.

Anwendung der Kräutertinktur

Finni Fit hat sich für drei verschiedene Kräuterauszüge entschieden: Löwenzahn in DMSO, Spitzwegerich in Natron und Brennnessel in Apfelessig. Und weil jedes der Auszugsmittel für sich schon positive, gesundheitsbezogene Eigenschaften mit sich bringt, kann Finni Fit durch die alkoholfreien Kräutertinkturen gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Die positiven Wirkungen des Auszugsmittels UND die positiven Wirkungen der eingesetzten Heilkräuter. Dabei sind den Kombinationen letztlich keinerlei Grenzen gesetzt – außer natürlich, ihr habt irgendwelche Unverträglichkeiten gegen die Inhaltsstoffe.

Deshalb der Hinweis: Besprecht die Anwendung eurer selbstgemachten Kräuterauszüge – auch bezüglich etwaiger Nebenwirkungen, insbesondere bei DMSO – vor dem Einsatz mit einem Arzt oder Apotheker. Bitte sammelt außerdem auch wirklich nur die Kräuter, die ihr eindeutig identifizieren könnt. Danke!

Apfelessig und Natron Kräuterextrakt

Natron und Apfelessig eignen sich grundsätzlich sowohl für die Einnahme als auch für die äußerliche Anwendung. Sofern ihr also auch essbare Heilkräuter nutzt, könnt ihr die selbst hergestellten Kräuterextrakte sowohl innerlich als auch äußerlich einsetzen.

Bei der innerlichen Anwendung von Kräuterauszügen wird für Erwachsene im Allgemeinen die Empfehlung gegeben, 3 Mal täglich 20 bis 30 Tropfen des Auszugs in einem Glas Wasser zu lösen und zu trinken – und zwar als Kur angewandt. Das bedeutet: 6 Wochen Einnahme; 6 Wochen Pause. Dieselbe Dosierung gilt im Übrigen auch für Akutbeschwerden, beispielsweise bei einer Erkältung, für die sich Finnis Natron-Spitzwegerich-Auszug zur Einnahme eignet – zumal der Spitzwegerich auch als Lungenheilpflanze bekannt ist. Der Apfelessig-Brennnessel-Auszug soll darüber hinaus beispielsweise zur Heilung einer Blasenentzündung beitragen können.



Das Gurgeln mit einer unverdünnten Lösung stellt außerdem noch eine Möglichkeit der Anwendung dar, wenn ihr etwas in eurem Mund- und Rachenbereich heilen möchtet.

In der äußerlichen Anwendung werden die Kräuterextrakte aus Apfelessig und Natron – je nach Anwendungsfall mehrmals täglich – an der betroffenen Stelle in die Haut eingerieben, mit einem Wattepad aufgetragen oder für die Herstellung von Umschlägen und Wickeln genutzt. Aber auch zur Pflege könnt ihr eure Kräuterextrakte gut einsetzen. So kann man Finnis Apfelessig-Brennnessel-Auszug beispielsweise dafür nutzen, Schuppen, fettiger Kopfhaut und Haarausfall vorzubeugen. Gebt dazu einfach 2 EL des Auszugs auf 1 Liter Wasser und massiert die Flüssigkeit nach dem Waschen in Haare und Kopfhaut ein. Je länger die Einwirkzeit, desto besser ist der Effekt. Entsprechend müsst ihr die saure Rinse nicht einmal ausspülen...



DMSO Kräuterextrakt

DMSO lindert Schmerzen und Entzündungen und soll schon ohne weitere Zusatzstoffe in der äußerlichen Anwendung dazu beitragen können, Beschwerden wie Prellungen und Schwellungen, Verstauchungen und Zerrungen, Sportverletzungen, Blutergüsse und spezifische Gelenkbeschwerden zu heilen.

Auszüge mit DMSO stellen darüber hinaus eine kleine Besonderheit dar: Sie sind wahnsinnig schnell einsatzbereit und das DMSO ist dazu in der Lage, das meiste aus euren Kräutern herauszuholen. Schließlich handelt es sich bei DMSO auch um ein pharmazeutisches Lösungsmittel. Was DMSO außerdem kann ist es, als Vehikel zu dienen, um Wirkstoffe besser in euren Körper zu transportieren – und damit zu einer Wirkungsverstärkung eines Medikaments bzw. eines Heilkrauts beizutragen.

Nachdem gerade bei DMSO auch ein paar Nebenwirkungen wie Hautreaktionen, Kopfschmerzen und Schwindel bekannt sind, sollte ihr DMSO in der äußeren Anwendung vorsichtig und sparsam dosiert einsetzen. Darüber hinaus wird DMSO bzw. die DMSO-Tinktur grundsätzlich mit Wasser verdünnt an der gesundheitlich beeinträchtigten Stelle eures Körpers aufgebracht: Maximal in einem Verhältnis von 60:40, sprich: 60 % DMSO und 40 % Wasser. Empfehlenswert ist es allerdings, mit einer sehr geringen Konzentration, beispielsweise von 10:90 zu beginnen und diese erst allmählich zu steigern. Dasselbe gilt auch für die Häufigkeit der Nutzung – und beides selbstverständlich nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker.



Bitte behaltet dabei im Hinterkopf: Verdünnt ihr euren DMSO-Kräuterauszug mit Wasser, verliert er an Haltbarkeit. Deshalb ist es das Klügste, ihn erst zu verdünnen, wenn ihr ihn auch einsetzt.

Finni hat sich ihren DMSO-Löwenzahn-Auszug für ihre trockenen Hautstellen zubereitet. Der Löwenzahn soll dabei dazu beitragen, die Elastizität der Haut wieder herzustellen. Das DMSO sorgt gleichzeitig dafür, dass die hautberuhigenden und elastizitätsfördernden Eigenschaften des Löwenzahns schneller in die Haut eindringen.

Von der innerlichen Anwendung von DMSO wird abgeraten, wenngleich es auch hierfür Dosierempfehlungen im Internet zu finden gibt: Beispielsweise 2 Mal täglich ein halber Teelöffel DMSO bzw. DMSO-Auszug gelöst in einem Glas Wasser. Zurückzuführen ist dieser Umstand insbesondere auf die mangelnde Datenlage: Es existieren nicht genügend wissenschaftliche Studien zur Einnahme von DMSO – obwohl DMSO sogar frei verkäuflich in pharmazeutischer Qualität im Handel zu erwerben ist...