

### Schwedenkräuter – Anwendung und Wirkung. Echt vielseitig!

Es ist gar nicht so leicht – mit dem Kräuterelixier, das bereits im 17. Jahrhundert in Schweden vom Arzt und Chemiker Urban Hjärne entwickelt wurde. Einzug in deutsche Hausapotheken für vielerlei Zipperlein hielt der aus Schwedenkräutern hergestellte, sogenannte Schwedenbitter erst in den 1980er Jahren. Dafür Sorge getragen hat die österreichische Kräuterkundlerin Maria Treben (1907-1991) – auch mit ihrem Werk ‚Gesundheit aus der Apotheke Gottes‘ – das mehr als 8 Millionen Mal über Ladentheken wanderte. Schwedenkräuter Anwendung und Wirkung... Jetzt geht's aber los!



### Schwedenkräuter und Schwedenbitter – ein Überblick

Welche Arten an Schwedenbitter bzw. Schwedenkräutern es gibt, wie die Kräuter angesetzt werden können und welche Anwendungsbereiche – innerlich wie äußerlich – das Kräuterelixier abdecken soll, hat Finni Fit für euch zusammengestellt. Seid gespannt: Schwedenkräuter – Anwendung und Wirkung!

### Apothekenpflichtig vs. frei verkäuflich

Sowohl fertigen Schwedenbitter als auch Schwedenkräuter zum Ansetzen könnt ihr in gut sortierten Supermärkten und Drogeriemärkten sowie in Apotheken finden. Der Unterschied zwischen apothekenpflichtigen sowie frei verkäuflichen Kräutern und Tränken besteht in der Zusammensetzung: In der Apotheke enthalten die Mixturen in der Regel auch größere Mengen an Kräutern mit abführender Wirkung, so beispielsweise Aloe oder Sennesblätter. Dies ist bei frei verkäuflichem Schwedenbitter oder frei verkäuflichen Schwedenkräutern nicht der Fall.

### Großer Schwedenbitter vs. kleiner Schwedenbitter

Ganz, wie es die Worte Groß und Klein hergeben, beinhaltet der große Schwedenbitter bedeutend mehr Kräuter als der kleine Schwedenbitter. Zudem sind dem großen Schwedenbitter in der Regel Ton- und Kieselerde sowie Muskatnuss beigefügt.

Etwas milder soll er außerdem sein, der große Schwedenbitter, so dass er sich insbesondere bei Menschen mit empfindlichem Magen besser für die innerliche Anwendung eignen könnte. Leistungsfähiger, vor allem bei der äußerlichen Anwendung, soll der von Maria Treben bevorzugte, kleine Schwedenbitter sein – auch aufgrund des höheren Kampfergehalts.

Dabei werden Kampfer einerseits die Eigenschaften zugeschrieben, antimikrobiell, insektizid, hustenstillend, schleimlösend, krampflösend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd zu sein. Außerdem wird Kampfer eine positive Wirkung auf Herz und Kreislauf attribuiert. Andererseits soll Kampfer gerade bei Kindern und Asthmatikern sogar zu starken Nebenwirkungen führen können.

Vor diesem Hintergrund, aber auch mit Blick auf die Einnahme von Schwedenbitter im Allgemeinen, solltet ihr selbstverständlich stets die Hinweise auf Packungsbeilagen beachten sowie bei ernsthaften Beschwerden grundsätzlich euren Arzt oder Apotheker zu Rate ziehen.

### Schwedenbitter mit und ohne Alkohol ansetzen

Gerade für die innerliche Anwendung bei Kindern, Menschen mit Leberproblemen und solchen, die Schnaps kritisch gegenüberstehen, sind auch Schwedenkräuter-Lösungen ohne Alkohol möglich. Zum einen gibt es fertigen, alkoholfreien Schwedenbitter zu kaufen. Zum anderen lassen sich Schwedenkräuter theoretisch auch mittels Wasser und Apfelessig ansetzen. Rein praktisch gesehen, empfindet Finni Fit die Variante mit Wasser als verschwenderisch. Der Vollständigkeit halber führt sie diese hier dennoch auf.



Worüber Finni Fit außerdem nachgedacht hat ist es, Schwedenkräuter mit DMSO anzusetzen. Versucht hat sie's noch nicht... Habt ihr schon Erfahrungen dazu? Dann teilt sie sehr gerne in den Kommentaren.

### Schwedenbitter mit Alkohol ansetzen

Klassischer Weise wird Schwedenbitter mit hochprozentigem Alkohol in einer großen, sterilisierten Flasche – oder einem möglichst dunklen Schraubglas – mit genügend Fassungsvermögen angesetzt, bei Raumtemperatur gelagert und täglich einmal durchgeschüttelt – für mindestens zwei Wochen. Schließlich sollen möglichst alle guten Inhaltsstoffe der wertvollen Schwedenkräutern extrahiert und zum Kräuterelixier Schwedenbitter verwandelt werden. Ist die Zeit reif, kann der fertige Schwedenbitter gefiltert, in kleinere und handlichere sterilisierte Braunglasflasche abgefüllt und im Kühlschrank gelagert werden. Haltbar ist er so sicherlich bis zu 2 Jahren, wenn er nicht zuvor schon aufgebraucht wurde...

### Schwedenbitter mit Wasser ansetzen

Im Unterschied zum Ansatz mit Alkohol, kann Schwedenbitter, der mit Wasser angesetzt wird, unmittelbar am Folgetag eingesetzt, jedoch nur für ein paar Tage genutzt werden. Es fehlt schließlich das Konservierungsmittel, der Alkohol. Entsprechend wird der Schwedenbitter mit Wasser in kleiner Menge und besser nicht auf Vorrat produziert.

Nehmt 1|2 Esslöffel der Kräutermischung, gebt sie in ein sterilisiertes Schraubglas und füllt dieses mit 500 ml kochendem Wasser auf. Kurz umrühren, warten, bis das Wasser abgekühlt ist, und ab mit dem verschlossenen Glas in den Kühlschrank. Fertig! Nicht einmal die Kräuter müssen vor dem Einsatz herausgefiltert werden, im Gegenteil: Sie dienen als Indikator dafür, besser zu sehen oder zu riechen, wann euer in Wasser angesetzter Schwedenbitter nicht mehr haltbar ist.

### Schwedenbitter mit Apfelessig ansetzen

Hände gewaschen? Utensilien sterilisiert? Dann könnt ihr loslegen – mit dem alkoholfreien Schwedenkräuter-Auszug durch Apfelessig. Ihr braucht dazu natürlich wieder ein großes Schraubglas oder eine große Flasche; außerdem Schwedenkräuter und naturtrüben, unpasteurisierten Bio-Apfelessig mit einem Säuregehalt von 5 bis 7 Prozent. Das Mischungsverhältnis – Kräuter zu Essig – beträgt 1:3, das bedeutet: nutzt beispielsweise für 100g Schwedenkräuter 300g Apfelessig.

Im besten Fall zerstoßt ihr die Kräutermischung, bevor ihr sie im Schraubglas mit dem Apfelessig übergießt und das Gemisch durchschüttelt, um die Extraktion der Inhaltsstoffe zu verbessern. Apfelessig ist nicht ganz so zugkräftig wie Alkohol...

Das weitere Vorgehen mit Apfelessig entspricht dem Vorgehen mit Alkohol: Die Kräutermischung an einem Ort bei Zimmertemperatur mindestens zwei Wochen ziehen lassen und das Glas täglich einmal schütteln. Zum Abschluss filtern, in eine sterile Braunglasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Ganz so haltbar wie die Variante mit Alkohol ist der Schwedenbitter beim Ansetzen mit Apfelessig nicht. Waren alle Utensilien steril und bleibt der Schwedenbitter kühlgestellt, kann er sich aber durchaus für ein Jahr halten.

## Schwedenbitter – Anwendung

Seid ihr nun bereit herauszufinden, was so ein Schwedenbitter alles kann? Finni Fit ist es. Schwedenbitter und Schwedenkräuter – Anwendung und Wirkung, innerlich wie äußerlich... Schnallt euch an, es geht los! Dabei bezieht sich Finni Fit auf den gängigen kleinen Schwedenbitter nach Maria Treben, angesetzt mit Alkohol. Die Wirkung des Apfelessig-Ansatzes dürfte etwas geringer ausfallen...



## Schwedenbitter Anwendung – innerlich

Trinkt ihr 3 Mal täglich 3 Teelöffel Schwedenbitter, gelöst in warmem Wasser oder Kräutertee, soll euch das helfen, die folgenden Zipperlein loszuwerden. Dabei könnt ihr die Dosierung auf bis zu 3 Mal täglich 3 Esslöffel Schwedenbitter, gelöst in warmem Wasser oder Kräutertee steigern. Dann solltet ihr das gelöste Kräuterelixier jedoch jeweils hälftig ca. eine halbe Stunde vor und nach einer Mahlzeit zu euch nehmen.

- Verdauungsbeschwerden aller Art, darunter Darmträgheit, Magenkrämpfe, Übelkeit, Durchfall und Völlegefühl
- Erkältung, Hals- und Rachenschmerzen, Mandelentzündung, Grippe, grippaler Infekt und Fieber
- Kreislaufbeschwerden

Darüber hinaus könnt ihr Schwedenbitter bei Erkältungskrankheiten auch nutzen, um ihn zu inhalieren. Dazu gebt ihr einfach ein paar Tropfen des Kräuterelixiers auf eine Untertasse und atmet tief durch. Alternativ ist es bei Erkältungskrankheiten und sogar Zahnschmerzen möglich, zu gurgeln – mit ein paar in Wasser gelösten Tropfen Schwedenbitter.

Und übrigens! Durch die enthaltenen Bitterstoffe gelten Schwedenkräuter auch als natürlicher Fatburner. Wer Schwedenbitter also nutzen möchte, um seine Diät wirkungsvoll zu unterstützen: Ran an den Speck!

## Schwedenbitter Anwendung – äußerlich

In der äußerlichen Anwendung ist es ratsam, 1|2 Vorsichtsmaßnahmen zu treffen: die Kräuter und der – möglicherweise eingesetzte – Alkohol können zu Hautirritationen führen. Außerdem färbt Schwedenbitter ordentlich ab. Habt ihr also

- Rücken-, Kopf- oder Gliederschmerzen, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Arthrose, Rheuma, Krämpfe, Blutergüsse, Kiefer- oder Unterleibsschmerzen, dann

cremt eure Haut an der betreffenden Stelle im besten Fall ein, bevor ihr den Schwedenbitter auftragt. Ringelblumensalbe eignet sich hier beispielsweise gut. Legt anschließend ein mit dem Kräuterelixier getränktes Tuch auf die schmerzende Stelle und umwickelt dieses noch einmal mit einem alten Lappen, auch zum Fixieren, sofern ihr dies für notwendig haltet. Schließlich könnt ihr den Schwedenbitter so sogar über Nacht oder für einige Stunden am Tag wirken lassen.

Den Schwedenbitter ohne Creme punktuell aufzutragen, soll außerdem helfen, wenn ihr eine der folgenden Herausforderungen zu bewältigen habt:

- Mückenstich
- Pickel
- Warze
- Hühnerauge

Auch soll der Schwedenbitter durch täglich mehrmaliges Benetzen eine unschöne Narbenbildung verhindern können. Alte Narben sollen mit ihm fast vollständig verschwinden.

Was Finni Fit nun zunächst noch bleibt ist es, euch viel Erfolg zu wünschen, bei der Schwedenkräuter Anwendung!