

Tinktur herstellen. Klassisch mit Alkohol – inklusive Tipps!

Wie's funktioniert, eine alkoholfreie Kräutertinktur auf drei unterschiedlichen Wegen herzustellen – nämlich mit Apfelessig, Natron und DMSO –, dazu hat Finni Fit schon vor einer Weile einen Beitrag erstellt. Heute geht's um die klassische Variante mit Alkohol. Beim Herstellen einer Tinktur mit Alkohol besteht die Möglichkeit, ein bisschen mit dem Alkoholgehalt zu spielen, was auf den ersten Blick etwas knifflig erscheinen mag. Tatsächlich ist es das nicht! So zeigt Finni Fit euch, welcher Alkoholgehalt sich für welches Material besonders gut eignet, welche weiteren Faktoren die Qualität eurer Tinktur beeinflussen und wie ihr euer ganz eigenes Heilkraft-Elixier herstellen könnt.



Tinktur herstellen – Alkoholgehalt und weitere Einflussfaktoren

Zum Herstellen einer Tinktur gibt es eine Faustregel zu beachten: Je zarter und feiner die Materialien sind, die ihr für eine Tinktur einsetzt, desto niedriger darf der Alkoholgehalt zum Herauslösen aller guten Inhaltsstoffe sein. In Zahlen drückt sich dies wie folgt aus:

- Alkoholgehalt von mindestens 40 % für Kräuter, Blüten und Blätter
- Alkoholgehalt von mindestens 55 % für feste Pflanzenteile wie Rinde, Samen und Wurzeln
- Alkoholgehalt von mindestens 70 % für Harze oder Propolis

Dabei beeinflusst nicht allein der Alkoholgehalt das Herauslösen der Inhaltsstoffe – und damit die Qualität eurer Tinktur –, sondern auch noch 4 weitere Variablen:

1. Das eingesetzte Material natürlichen Ursprungs, dessen Nährstoffdichte beispielsweise in Abhängigkeit von Jahreszeit, Witterung und Standort variiert.
2. Trocknungsgrad und Größe des eingesetzten Materials: Frische Bestandteile verfügen über eine Restfeuchtigkeit, die den Alkoholgehalt verwässern kann; große Bestandteile haben weniger Angriffsfläche zum Herauslösen der guten Inhaltsstoffe. Deshalb ist es sinnvoll, euer eingesetztes Material trocknen bzw. antrocknen zu lassen und möglichst kleinzuschneiden oder gar zu pulverisieren.
3. Die Zeit, die ihr eure Tinktur ziehen lasst. Hier reichen Empfehlungen von 7 Tagen bis hin zu 6 Wochen und mehr. Dabei gilt: Je mehr Zeit ihr eurer Tinktur gebt, zu reifen, desto mehr gute Inhaltsstoffe sollten aus dem eingesetzten Material extrahiert werden können.
4. Das regelmäßige Schütteln eurer Tinktur zwischen dem Ansetzen und dem Abfüllen. Das Schütteln bewirkt 2 verschiedene Dinge: Ein besseres Extrahieren der Inhaltsstoffe und die Vermeidung der Bildung von Schimmel.

Habt ihr also nur 40 %igen Alkohol zur Hand, möchtet allerdings eine Tinktur aus Blättern, Blüten UND Wurzeln herstellen, ist das kein Problem: Schneidet besonders die Wurzeln sehr klein und lasst sie ein bisschen antrocknen, bevor ihr die Tinktur damit ansetzt. Gebt eurer Tinktur außerdem eher eine längere als eine kürzere Ziehzeit.

Geht es euch umgekehrt: Ihr habt gerade nur einen 90 %igen Alkohol zur Hand und möchtet lediglich ein paar Blüten für eine Tinktur ansetzen? Dann verdünnt den Alkohol doch einfach mit etwas Wasser, das bestenfalls destilliert sein sollte. Einen entsprechenden Alkoholrechner findet ihr beispielsweise [hier](#).

Tinktur herstellen – Utensilien und Vorgehen

Was ihr benötigt, um eine Tinktur herzustellen, sind:

- Bestandteile von Heil- und Wildpflanzen, aus denen ihr eure Tinktur herstellen möchtet, seien es – frische oder getrocknete – Kräuter, Blüten und Blätter, die Rinde eines Baumes, Samen und Wurzeln, Harze oder gar Propolis vom Imker eures Vertrauens
- Hochprozentigen Alkohol zwischen 40 % und mehr als 90 %, eben abhängig davon, welches Material ihr für eure Tinktur einsetzt
- Ein sterilisiertes, verschließbares Glas, sei es ein Schraub- oder Bügelglas, ein Weckglas, eine Weithals- oder Apothekerflasche
- Einen Tee- oder Kaffeefilter bzw. ein Mulltuch zum Filtern eurer Tinktur
- Eine Braunglas- oder Pipettenflasche zur Aufbewahrung eurer fertigen Tinktur

Das Vorgehen beim Herstellen einer Tinktur mit Alkohol ist ähnlich dem Vorgehen beim Herstellen einer Kräutertinktur ohne Alkohol, also einem Kräuterauszug:

1. Wascht und zerkleinert eure Materialien und lasst sie ein bisschen antrocknen – sofern sie eben frisch sind und es erforderlich ist. Dabei sollten Kräuter mit sehr zarten Blüten und Blättern sogar nur von grobem Schmutz befreit und ausgeschüttelt werden – so ihr denn ganz ohne Wasser und ggf. ein bis zwei Spritzer [CDL](#) könnt... Blüten könnt ihr ganz lassen.
2. Befüllt euer sterilisiertes Glas zu etwa 2/3 mit dem Material, aus dem ihr die Tinktur herstellen möchtet – und gießt es anschließend mit Alkohol auf.
3. Verschließt das Glas, schüttelt es ein Mal kurz durch und stellt es dann bei Zimmertemperatur an einen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung. Das Durchschütteln außerdem täglich wiederholen, bis die Ziehzeit ihr Ende erreicht hat.

Ist die von euch gewünschte Reifezeit vorbei, ist nichts weiter zu tun, als die fertige Tinktur – beispielsweise mit einem Kaffeefilter – in eine sterilisierte Braunglasflasche abzufüllen. Diese sollte kühl und dunkel gelagert werden. Dann steht einer Haltbarkeit von mindestens einem Jahr nichts im Weg.

Anwendung von und Ideen für Tinkuren

Tinkturen anwenden

Bei der innerlichen Anwendung von Tinkturen 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 Aktbeschwerden, die mittels einer Tinktur in den Griff bekommen werden sollen.

In der äußerlichen Anwendung werden Tinkturen – je nach Anwendungsfall mehrmals täglich, gegebenenfalls auch verdünnt – an der betroffenen Stelle in die Haut eingerieben, mit einem Wattepad aufgetragen oder für die Herstellung von Umschlägen und Wickeln genutzt.

Das Gurgeln mit einer – je nach Alkoholgehalt verdünnten – Lösung stellt eine weitere Möglichkeit der Anwendung dar, wenn ihr beispielsweise Heilpflanzen für den Ansatz nutzt, die speziell dem Mund- und Rachenbereich gut tun.

Etwas Vorsicht ist bei Tinkturen mit Alkohol allerdings auch geboten – und zwar insbesondere bei Kindern, schwangeren und stillenden Frauen sowie bei Menschen mit einer Alkoholunverträglichkeit oder Leberbeschwerden. Sie sollten auf Alkohol verzichten. Vor diesem Hintergrund, aber auch aufgrund etwaiger Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten der natürlichen Inhaltsstoffe eurer Tinkturen: Besprecht den Einsatz zuvor bitte immer mit einem Arzt oder Apotheker.

Ein paar Ideen für Tinkturen

Finni Fit hat sich für ihre Tinktur auf einer großen, abgelegenen Wiese treiben und von der Natur inspirieren lassen: Was immer ihr an Blättern, Trieben und Blüten besonders ins Auge stach, wurde gepflückt und in Teilen sogar ausgegraben. Ihre angesetzte Tinktur, bestehend aus Löwenzahn, Wiesen-Labkraut, rotem Klee, Spitzwegerich, Brennnessel und Schafgarbe, nutzt sie als saisonale Kur, ohne dabei einen spezifischen Verwendungszweck zu verfolgen.

Möchtet ihr hingegen bestimmte Zipperlein loswerden, könnt ihr beim Sammeln eurer Inhaltsstoffe auch gezielter vorgehen. Dazu fallen Finni Fit ad hoc beispielsweise ein:

- Arnika Tinktur: zur äußeren Anwendung bei Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen und Verstauchungen, bei rheumatischen Beschwerden, Furunkeln und Insektenstichen
- Calendula Tinktur: zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund-Rachen-Bereich; äußerlich zur Wunddesinfektion sowie bei Insektenstichen; innerlich beispielsweise zur Stärkung des Immunsystems, bei schmerzhaft starker Menstruation oder Entzündungen des Magen-Darm-Traktes
- Schöllkraut Tinktur: zur äußeren Anwendung bei Warzen und Hühneraugen

Außerdem natürlich eine Löwenzahn Tinktur zur Entgiftung, Gänseblümchen gegen Frühjahrsmüdigkeit und Erkältung oder bei Hautausschlag und Brennnessel zum Schutz der Harnwege. Ihr merkt es schon... Es gibt unzählige Möglichkeiten. Probiert's doch einfach mal aus!