

Tinkturen von der Kräuterhummel



1. Basilikum Tinktur

Basilikum ist weit mehr als ein beliebtes Küchenkraut. In der europäischen und mediterranen Kräuterkunde wird das aromatische Kraut traditionell vor allem bei Verdauungsbeschwerden, einem nervösen Magen und innerer Anspannung verwendet.

Verdauung

Basilikum wird traditionell bei Völlegefühl, Blähungen und einer leichten Verdauungsträgheit eingesetzt. Die aromatischen Pflanzenbestandteile gelten in der Volksheilkunde als wärmend und wohltuend für den Magen-Darm-Bereich.

Appetit und Magengefühl

Bitter-aromatische Basilikumzubereitungen werden mitunter vor einer Mahlzeit verwendet, wenn vorübergehend wenig Appetit besteht. Auch bei einem durch Anspannung verursachten unangenehmen Magengefühl wird Basilikum traditionell genutzt.

Innere Ruhe

Der charakteristische Duft und die aromatischen Bestandteile des Basilikums werden volksheilkundlich bei nervöser Unruhe und stressbedingtem Unwohlsein genutzt.

Basilikum-Tinktur einnehmen

Die Konzentration von Tinkturen kann je nach verwendetem Pflanzenteil, Alkoholgehalt und Auszugsverhältnis deutlich schwanken. Deshalb sollte die Dosierung des jeweiligen Produkts beachtet werden. Für selbst hergestellte Auszüge lässt sich aus der Tropfenzahl allein keine verlässliche Dosis ableiten.

Anwendungsdauer

Die Tinktur sollte nur kurzzeitig und anlassbezogen verwendet werden. Eine längerfristige tägliche Einnahme, besonders von stark konzentrierten Auszügen, sollte vorher fachlich abgeklärt werden.

Traditionelle Kombinationen

- *Fenchel oder Kümmel*

werden traditionell zusammen mit Basilikum bei Blähungen und einem unangenehmen Völlegefühl verwendet.

- *Melisse*

wird in der Kräuterkunde häufig bei nervös bedingten Verdauungsbeschwerden ergänzt.

- *Kamille*

gilt traditionell als milde Begleitung bei einem gereizten oder empfindlichen Magen.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Basilikum-Tinktur sollte gut verschlossen, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Da es sich um ein Naturprodukt handelt, können leichte Farb- oder Geschmacksunterschiede auftreten.

Wichtige Hinweise

- *Schwangerschaft und Stillzeit*

In dieser Zeit sollte eine innerliche Anwendung nur nach fachlicher Rücksprache erfolgen.

- *Kinder und Jugendliche*

Für eine eigenständige innerliche Anwendung ist die Tinktur nicht vorgesehen.

- *Konzentrierte Zubereitungen*

Basilikum kann natürliche Inhaltsstoffe wie Estragol und Methyleugenol enthalten. Hochkonzentrierte oder langfristige Einnahmen sind daher nicht sinnvoll.

- *Medikamente und Vorerkrankungen*

Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme, Lebererkrankungen oder anhaltenden Beschwerden sollte vor der Anwendung eine Apotheke oder Arztpraxis gefragt werden.

Ätherisches Basilikumöl ist wesentlich konzentrierter als eine Kräutertinktur und darf nicht in derselben Weise dosiert werden. Die Einnahme einer Tinktur ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.

100ml 19,50 Euro

2. Bärlauch Tinktur

Bärlauch gehört zu den klassischen Frühlingskräutern. Sein kräftiges Aroma erinnert an Knoblauch, und in der europäischen Volksheilkunde wird er traditionell vor allem zur Begleitung von Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf verwendet.

Verdauung

Bärlauch wird traditionell bei einem trägen Magen-Darm-Gefühl, Völlegefühl und Blähungen verwendet. Die schwefelhaltigen Pflanzenbestandteile prägen Geruch und Geschmack der Pflanze.

Stoffwechsel und Frühjahrskur

Volksheilkundlich gilt Bärlauch als typisches Kraut für Frühjahrskuren. Dabei wird er traditionell mit einer leichten Ernährung, Bewegung und ausreichendem Trinken verbunden.

Kreislauf und Gefäße

Bärlauch wird in der Kräuterkunde als begleitendes Kraut für Herz und Kreislauf beschrieben. Eine bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankung oder ein auffälliger Blutdruck gehört jedoch in ärztliche Behandlung.

Bärlauch-Tinktur einnehmen

Die Konzentration hängt von Pflanzenteil, Auszugsverhältnis und Alkoholgehalt ab. Deshalb sollte

ausschließlich die Dosierung des jeweiligen Produkts verwendet werden. Selbst hergestellte Tinkturen sind nicht anhand einer pauschalen Tropfenzahl vergleichbar.

Anwendungsdauer

Traditionell wird Bärlauch eher kurweise und zeitlich begrenzt verwendet. Bei längerfristiger Einnahme oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist eine fachliche Rücksprache sinnvoll.

Traditionelle Kombinationen

- *Löwenzahn*

wird traditionell ergänzt, wenn Verdauung und Stoffwechsel im Mittelpunkt stehen.

- *Brennnessel*

wird in klassischen Frühjahrskuren häufig mit Bärlauch kombiniert.

- *Giersch*

gilt volksheilkundlich als passende Ergänzung bei schweren oder beanspruchten Gelenken.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Bärlauch-Tinktur sollte gut verschlossen, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Ein kräftiger Geruch ist pflanzentypisch und kein Qualitätsmangel.

Wichtige Hinweise

- **Blutverdünnende Medikamente**

Bei gerinnungshemmenden Arzneimitteln oder vor Operationen sollte die Einnahme vorher ärztlich oder pharmazeutisch abgeklärt werden.

- **Empfindlicher Magen**

Bärlauch kann bei empfindlichen Personen Sodbrennen, Aufstoßen oder Magenreizungen verursachen.

- **Schwangerschaft und Stillzeit**

Konzentrierte Tinkturen sollten in dieser Zeit nur nach fachlicher Rücksprache verwendet werden.

- **Sammeln der Pflanze**

Selbst gesammelter Bärlauch kann mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlose verwechselt werden. Für eine Tinktur darf nur eindeutig bestimmtes Pflanzenmaterial verwendet werden.

Bei anhaltenden Verdauungsbeschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder ungewöhnlichen Reaktionen sollte die Anwendung beendet und fachlicher Rat eingeholt werden.

30ml 6,50 Euro

3. Beinwell Tinktur

Beinwell ist eine traditionsreiche Pflanze für die äußerliche Anwendung. In der europäischen Kräuterkunde wird die Wurzel vor allem bei Prellungen, Zerrungen und leichten Verstauchungen eingesetzt.

Muskeln und Gelenke

Beinwellzubereitungen werden traditionell äußerlich auf beanspruchte Muskeln und Gelenke aufgetragen. Sie sollen das Wohlbefinden nach stumpfen Verletzungen unterstützen.

Prellungen und Verstauchungen

Bei kleineren Prellungen oder leichten Verstauchungen wird Beinwell volksheilkundlich zur örtlichen Pflege verwendet. Starke Schmerzen, Fehlstellungen oder anhaltende Schwellungen müssen ärztlich abgeklärt werden.

Hautpflege

Die Tinktur kann je nach Produkt verdünnt als Einreibung oder Umschlag verwendet werden. Alkoholhaltige Auszüge können empfindliche oder gereizte Haut zusätzlich reizen.

Beinwell-Tinktur anwenden

Beinwell-Tinktur ist nur zur äußerlichen Anwendung vorgesehen. Die genaue Verdünnung und Häufigkeit richtet sich nach der Herstellerangabe des Produkts.

Anwendungsdauer

Beinwellwurzel-Zubereitungen sollten bei Erwachsenen nur kurzzeitig verwendet werden. Eine Anwendung über mehr als etwa zehn Tage sollte nicht ohne fachliche Rücksprache erfolgen.

Traditionelle Kombinationen

- *Ringelblume*

wird traditionell zur begleitenden Pflege beanspruchter Haut verwendet.

- *Arnika*

wird ebenfalls äußerlich bei Prellungen und stumpfen Verletzungen eingesetzt, darf aber nicht auf offene Haut gelangen.

- *Mädesüß*

wird volksheilkundlich als ergänzendes Kraut bei schmerzenden Gelenken beschrieben.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Beinwell-Tinktur sollte dicht verschlossen, lichtgeschützt und für Kinder unzugänglich gelagert werden. Das Produkt muss deutlich als ausschließlich äußerlich anzuwenden gekennzeichnet sein.

Wichtige Hinweise

- **Keine innerliche Einnahme**

Beinwell enthält Pyrrolizidinalkaloide. Innerliche Anwendungen sind wegen möglicher Leberschäden nicht geeignet.

- **Nur auf unverletzter Haut**

Nicht auf offene Wunden, Schleimhäute oder stark entzündete Haut auftragen.

- **Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder**

In diesen Gruppen sollte Beinwell nicht ohne fachliche Empfehlung angewendet werden.

- **Lebererkrankungen**

Bei bestehenden Lebererkrankungen sollte auch eine äußerliche Anwendung vorher medizinisch abgeklärt werden.

Beinwell ersetzt keine Untersuchung bei stärkeren Verletzungen. Bei zunehmender Schwellung, Taubheit, Bewegungseinschränkung oder starken Schmerzen ist ärztliche Hilfe erforderlich.

100ml 29,50 Euro

4. Frauenmantel Tinktur

Frauenmantel ist eine klassische Pflanze der europäischen Frauen- und Volksheilkunde. Das gerbstoffreiche Kraut wird traditionell bei leichten Verdauungsbeschwerden und zur Begleitung des weiblichen Zyklus verwendet.

Zyklus und Unterbauch

Frauenmantel wird volksheilkundlich bei leichten, wiederkehrenden Beschwerden rund um den Zyklus verwendet. Starke Schmerzen, ungewöhnliche Blutungen oder neu auftretende Beschwerden müssen ärztlich abgeklärt werden.

Verdauung

Aufgrund seiner Gerbstoffe wird Frauenmantel traditionell bei einem empfindlichen Magen-Darm-Gefühl und leichten, vorübergehenden Verdauungsbeschwerden genutzt.

Haut und Schleimhäute

Äußerlich wird Frauenmantel in der Volksheilkunde zur Pflege gereizter oder empfindlicher Haut verwendet. Alkoholhaltige Tinkturen müssen dafür meist ausreichend verdünnt werden.

Frauenmantel-Tinktur einnehmen

Eine allgemein anerkannte Standarddosierung für selbst hergestellte Tinkturen gibt es nicht. Daher ist die jeweilige Produktangabe maßgeblich.

Anwendungsdauer

Die Anwendung sollte zeitlich begrenzt erfolgen. Bleiben Beschwerden bestehen oder kehren sie regelmäßig zurück, ist eine fachliche Abklärung sinnvoll.

Traditionelle Kombinationen

- *Schafgarbe*

wird traditionell bei leichten Unterbauch- und Verdauungsbeschwerden ergänzt.

- *Melisse*

passt volksheilkundlich bei nervöser Anspannung und einem unruhigen Magengefühl.

- *Himbeerblätter*

werden in der traditionellen Frauenheilkunde häufig gemeinsam mit Frauenmantel genannt.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Frauenmantel-Tinktur sollte gut verschlossen, vor Wärme und Licht geschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern gelagert werden.

Wichtige Hinweise

- *Schwangerschaft und Stillzeit*

Eine innerliche Anwendung sollte in dieser Zeit nur nach fachlicher Rücksprache erfolgen.

- *Gerbstoffe und Medikamente*

Gerbstofffreie Präparate können die Aufnahme anderer Mittel beeinflussen. Ein zeitlicher Abstand zur Medikamenteneinnahme ist sinnvoll.

- *Unklare Beschwerden*

Starke oder ungewöhnliche Blutungen, anhaltende Schmerzen und Fieber gehören ärztlich abgeklärt.

- *Empfindlicher Magen*

Bei Übelkeit, Druckgefühl oder Verstopfung sollte die Anwendung reduziert oder beendet werden.

Die traditionellen Angaben ersetzen keine gynäkologische oder medizinische Untersuchung.

100ml 27,50 Euro

5. Giersch Tinktur

Giersch ist ein altes Wild- und Küchenkraut, das in der Volksheilkunde besonders mit Gelenken, Stoffwechsel und Frühjahrskuren verbunden wird. Wissenschaftlich gesicherte Aussagen zu einer Giersch-Tinktur sind jedoch nur begrenzt möglich.

Gelenke und Bewegungsapparat

Giersch wird traditionell bei steifen, beanspruchten oder schmerzenden Gelenken verwendet. Die Anwendung ist volksheilkundlich überliefert und ersetzt keine Behandlung rheumatischer Erkrankungen.

Stoffwechsel und Ausleitung

In alten Kräutertraditionen gilt Giersch als Bestandteil von Frühjahrskuren. Dabei wird er häufig zusammen mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und leichter Kost verwendet.

Äußerliche Anwendung

Verdünnte Auszüge werden volksheilkundlich als Einreibung oder Umschlag bei beanspruchten Körperstellen genutzt. Alkoholhaltige Tinkturen können empfindliche Haut reizen.

Giersch-Tinktur einnehmen

Für Giersch-Tinkturen gibt es keine allgemein anerkannte medizinische Standarddosierung. Die

Konzentration des konkreten Produkts und dessen Herstellerangabe sind deshalb entscheidend.

Anwendungsdauer

Traditionell wird Giersch eher kurweise verwendet. Eine längerfristige Einnahme sollte wegen der begrenzten Datenlage vorher fachlich abgeklärt werden.

Traditionelle Kombinationen

- *Mädesüß*

wird traditionell bei Gelenk- und Muskelbeschwerden ergänzt.

- *Brennnessel*

ist ein klassischer Bestandteil volksheilkundlicher Frühjahrskuren.

- *Löwenzahn*

wird traditionell zur Begleitung von Verdauung und Stoffwechsel verwendet.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Giersch-Tinktur sollte dicht verschlossen, lichtgeschützt und kühl aufbewahrt werden. Natürliche Trübungen oder leichte Ablagerungen können je nach Herstellung auftreten.

Wichtige Hinweise

- *Begrenzte Datenlage*

Traditionelle Anwendungen sind nicht mit einem wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis gleichzusetzen.

- *Schwangerschaft und Stillzeit*

Konzentrierte Auszüge sollten in dieser Zeit nicht ohne fachliche Rücksprache eingenommen werden.

- *Nieren- oder Herzerkrankungen*

Ausleitende Kuren und eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr müssen bei solchen Erkrankungen medizinisch abgestimmt werden.

- *Anhaltende Gelenkbeschwerden*

Schwellung, Überwärmung, starke Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen gehören ärztlich abgeklärt.

Die Einnahme einer Giersch-Tinktur ersetzt keine Diagnose oder Behandlung von Gicht, Rheuma oder anderen Gelenkerkrankungen.

100 ml 25,50 Euro

6. Holunder Tinktur

Holunder ist ein klassisches Hausmittel der kalten Jahreszeit. Für die Anwendung ist entscheidend, ob eine Tinktur aus Holunderblüten oder aus verarbeiteten Holunderbeeren hergestellt wurde, denn beide Pflanzenteile werden unterschiedlich verwendet.

Erkältungszeit

Holunderblüten werden traditionell zur Linderung früher Erkältungsbeschwerden verwendet. Sie gelten in der Volksheilkunde als wärmend und schweißtreibend.

Atemwege und Wohlbefinden

Holunder wird traditionell bei Frösteln, einem kratzigen Hals und allgemeinem Unwohlsein in der Erkältungszeit eingesetzt. Bei Atemnot oder hohem Fieber ist ärztliche Hilfe notwendig.

Holunderbeeren

Verarbeitete Holunderbeeren werden traditionell als Lebensmittel und zur Begleitung in der kalten Jahreszeit genutzt. Rohe oder unzureichend erhitzte Beeren sowie grüne Pflanzenteile können Übelkeit und Erbrechen auslösen.

Holunder-Tinktur einnehmen

Die Dosierung richtet sich nach Pflanzenteil, Auszugsverhältnis und Herstellerangabe. Eine Blüten-

Tinktur ist nicht automatisch mit einer Beeren-Tinktur austauschbar.

Anwendungsdauer

Bei beginnenden Erkältungsbeschwerden wird Holunder traditionell nur für kurze Zeit verwendet. Bleiben Beschwerden länger als wenige Tage bestehen oder verschlimmern sie sich, sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

Traditionelle Kombinationen

- *Thymian*

wird traditionell zur Begleitung der Atemwege ergänzt.

- *Spitzwegerich*

wird volksheilkundlich bei einem gereizten Hals und Husten verwendet.

- *Hagebutte*

ist eine traditionelle Ergänzung in der kalten Jahreszeit.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Holunder-Tinktur sollte gut verschlossen, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von

Kindern gelagert werden. Auf dem Etikett sollte der verwendete Pflanzenteil eindeutig angegeben sein.

Wichtige Hinweise

- *Rohe Pflanzenteile*

Unreife Beeren, Blätter, Rinde und andere grüne Pflanzenteile sind nicht zur eigenständigen innerlichen Anwendung geeignet.

- *Fieber und Atemnot*

Hohes oder anhaltendes Fieber, Atemnot, starke Schwäche oder Brustschmerzen erfordern ärztliche Abklärung.

- *Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder*

Alkoholhaltige Tinkturen sind für diese Gruppen nur nach fachlicher Rücksprache geeignet.

- *Magen-Darm-Reaktionen*

Bei Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall sollte die Einnahme beendet werden.

Holunder-Tinktur ersetzt keine medizinische Behandlung eines stärkeren oder länger anhaltenden Infekts.

100ml 27,50 Euro

7. Johanniskraut Tinktur

Johanniskraut ist eine der bekanntesten europäischen Heilpflanzen für Stimmung und Nervensystem. Gleichzeitig gehört es zu den Pflanzen mit besonders vielen und teils schwerwiegenden Wechselwirkungen mit Arzneimitteln.

Stimmung und seelische Belastung

Standardisierte Johanniskraut-Arzneimittel werden bei leichten bis mittelgradigen depressiven Episoden verwendet. Eine frei hergestellte Tinktur ist mit solchen geprüften Präparaten jedoch nicht gleichzusetzen.

Nervöse Unruhe

In der traditionellen Kräuterkunde wird Johanniskraut außerdem bei nervöser Unruhe, Anspannung und vorübergehender seelischer Erschöpfung beschrieben.

Äußerliche Anwendung

Johanniskrautöl wird traditionell zur Pflege beanspruchter Haut verwendet. Eine alkoholische Tinktur ist davon zu unterscheiden und kann gereizte Haut zusätzlich austrocknen.

Johanniskraut-Tinktur einnehmen

Wegen stark schwankender Wirkstoffgehalte und erheblicher Wechselwirkungen sollte eine innerliche Anwendung nicht allein nach einer pauschalen

Tropfenzahl erfolgen. Vor der Einnahme ist eine Prüfung der gesamten Medikation erforderlich.

Anwendungsdauer

Eine Wirkung auf die Stimmung tritt nicht sofort ein. Veränderungen der Stimmung, eine Verschlechterung oder ungewöhnliche Beschwerden müssen zeitnah medizinisch besprochen werden.

Traditionelle Kombinationen

- *Melisse*

wird traditionell bei nervöser Anspannung ergänzt, kann aber eine medizinische Behandlung nicht ersetzen.

- *Baldrian*

wird volksheilkundlich bei Unruhe und Schlafproblemen verwendet.

- *Hopfen*

ist eine traditionelle Ergänzung bei Einschlafproblemen und innerer Unruhe.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Johanniskraut-Tinktur muss gut verschlossen, lichtgeschützt und für Kinder unzugänglich gelagert

werden. Das Etikett sollte einen deutlich sichtbaren Hinweis auf Arzneimittelwechselwirkungen tragen.

Wichtige Hinweise

- *Sehr viele Wechselwirkungen*

Johanniskraut kann die Wirkung zahlreicher Arzneimittel vermindern oder verändern, darunter hormonelle Verhütungsmittel, Blutverdünner, Immunsuppressiva, bestimmte HIV- und Krebsmedikamente sowie weitere Arzneimittel.

- *Antidepressiva und serotonerge Mittel*

Die Kombination kann unerwünschte serotonerge Wirkungen verursachen und gehört ärztlich abgeklärt.

- *Lichtempfindlichkeit*

Johanniskraut kann die Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht erhöhen. Intensive Sonne und Solarium sollten während der Anwendung vermieden werden.

- *Psychische Krisen*

Bei Suizidgedanken, starker Antriebslosigkeit, deutlicher Verschlechterung oder einer schweren Depression ist sofort professionelle Hilfe erforderlich.

Johanniskraut darf nicht eigenmächtig begonnen oder abgesetzt werden, wenn gleichzeitig Medikamente eingenommen werden. Eine fachliche Prüfung ist hier keine Zierde, sondern Pflicht.

100ml 23,50Euro

8. Kapuzinerkressen Tinktur

Kapuzinerkresse enthält Senfölglykoside und wird in der europäischen Pflanzenheilkunde traditionell im Zusammenhang mit Atemwegen und Harnwegen verwendet. Eine Tinktur ist jedoch nicht mit standardisierten Arzneimitteln gleichzusetzen.

Atemwege

Kapuzinerkresse wird traditionell bei frühen, unkomplizierten Beschwerden der Atemwege eingesetzt. Sie ersetzt keine Behandlung bei schwerem Husten, Atemnot oder einer Lungenentzündung.

Harnwege

Volksheilkundlich wird die Pflanze auch bei leichten Beschwerden der Harnwege verwendet. Brennen, Fieber, Blut im Urin oder Schmerzen in der Nierengegend müssen ärztlich abgeklärt werden.

Senföle

Die scharf schmeckenden Pflanzenstoffe sind charakteristisch für Kapuzinerkresse. Sie können Schleimhäute reizen und sind nicht für jede Person gut verträglich.

Kapuzinerkressen-Tinktur einnehmen

Die Dosierung richtet sich nach dem konkreten Präparat. Bei selbst hergestellten Tinkturen schwankt die

Konzentration deutlich, weshalb keine allgemeingültige Tropfenzahl angegeben werden kann.

Anwendungsdauer

Kapuzinerkresse wird traditionell eher kurzzeitig verwendet. Bei fehlender Besserung nach wenigen Tagen oder wiederkehrenden Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung erforderlich.

Traditionelle Kombinationen

- *Meerrettich*

wird in standardisierten Pflanzenpräparaten häufig mit Kapuzinerkresse kombiniert.

- *Thymian*

wird traditionell zur Begleitung der Atemwege verwendet.

- *Spitzwegerich*

gilt volksheilkundlich als milde Ergänzung bei gereiztem Hals und Husten.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Tinktur sollte dicht verschlossen, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Ein scharfer, kresseartiger Geruch und Geschmack ist pflanzentypisch.

Wichtige Hinweise

- *Magen und Darm*

Kapuzinerkresse kann Sodbrennen, Übelkeit oder Magenreizungen auslösen. Bei Magen- oder Darmgeschwüren ist sie nicht zur Selbstmedikation geeignet.

- *Nierenerkrankungen*

Bei eingeschränkter Nierenfunktion oder entzündlichen Nierenerkrankungen sollte die Einnahme unterbleiben, sofern sie nicht ärztlich empfohlen wurde.

- *Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder*

Eine alkoholhaltige Tinktur sollte in diesen Gruppen nicht ohne fachliche Empfehlung verwendet werden.

- *Keine Antibiotika-Alternative*

Kapuzinerkresse darf bei einer behandlungsbedürftigen bakteriellen Infektion nicht als Ersatz für ärztlich verordnete Medikamente verwendet werden.

Bei Fieber, Atemnot, Flankenschmerzen, Blut im Urin oder rascher Verschlechterung ist eine zeitnahe medizinische Untersuchung notwendig.

100ml 33,50 Euro

9. Löwenzahn Tinktur

Löwenzahn ist eine klassische Bitterstoffpflanze. Wurzel und Kraut werden traditionell zur Begleitung von Verdauung, Appetit und Harnfluss verwendet.

Verdauung

Löwenzahn wird traditionell bei Völlegefühl, Blähungen und langsamer Verdauung eingesetzt. Die Bitterstoffe können die Bildung von Verdauungssäften anregen.

Appetit

Vor einer Mahlzeit wird Löwenzahn volksheilkundlich bei vorübergehendem Appetitmangel verwendet. Länger anhaltender Gewichtsverlust oder Appetitverlust muss ärztlich abgeklärt werden.

Harnwege und Flüssigkeitsausscheidung

Löwenzahn wird traditionell verwendet, um die Harnmenge vorübergehend zu erhöhen. Dafür ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr erforderlich, sofern medizinisch nichts dagegenspricht.

Löwenzahn-Tinktur einnehmen

Die Dosierung hängt davon ab, ob Wurzel, Kraut oder eine Kombination verwendet wurde. Maßgeblich ist die Herstellerangabe des konkreten Produkts.

Anwendungsdauer

Eine kurzzeitige kurmäßige Anwendung ist traditionell üblich. Wiederkehrende Verdauungs- oder Harnwegsbeschwerden sollten nicht dauerhaft selbst behandelt werden.

Traditionelle Kombinationen

- *Schafgarbe*

wird traditionell bei Appetitmangel und leichten Verdauungsbeschwerden ergänzt.

- *Brennnessel*

ist eine klassische Kombination in Frühjahrskuren und zur Begleitung des Harnflusses.

- *Mariendistel*

wird in der Kräuterkunde häufig im Zusammenhang mit Leber und Verdauung genannt.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Löwenzahn-Tinktur sollte dicht verschlossen, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bitterkeit und leichte natürliche Ablagerungen sind je nach Produkt normal.

Wichtige Hinweise

- *Gallenwege*

Bei Gallensteinen, einem Verschluss der Gallenwege oder akuten Gallenbeschwerden darf Löwenzahn nicht ohne ärztliche Rücksprache verwendet werden.

- *Magenbeschwerden*

Bitterstoffe können bei empfindlichem Magen Sodbrennen oder Beschwerden verstärken.

- *Herz- und Nierenerkrankungen*

Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr oder harntreibende Anwendung muss bei diesen Erkrankungen ärztlich abgestimmt werden.

- *Korbblütler-Allergie*

Menschen mit einer Allergie gegen Korbblütler können auch auf Löwenzahn reagieren.

Die Einnahme ersetzt keine Behandlung von Leber-, Gallen-, Nieren- oder Harnwegserkrankungen.

100ml 25,50 Euro

10. Mädesüß Tinktur

Mädesüß ist eine traditionelle Pflanze bei Erkältungsbeschwerden und leichten Schmerzen. Die Pflanze enthält salicylathaltige Verbindungen und erfordert deshalb ähnliche Vorsicht wie andere salicylathaltige Mittel.

Erkältungszeit

Mädesüß wird traditionell zur Linderung früher Erkältungsbeschwerden und bei fiebrigem Gefühl verwendet. Hohes oder anhaltendes Fieber muss ärztlich abgeklärt werden.

Leichte Schmerzen

Volksheilkundlich wird Mädesüß bei leichten Kopf-, Muskel- und Gelenkbeschwerden verwendet. Starke, neue oder wiederkehrende Schmerzen gehören medizinisch untersucht.

Magen und Verträglichkeit

Trotz der traditionellen Beschreibung als magenfreundliche Pflanze können salicylathaltige Zubereitungen empfindliche Personen belasten.

Mädesüß-Tinktur einnehmen

Die Dosierung richtet sich nach Pflanzenteil, Auszugsverhältnis und Herstellerangabe. Eine pauschale Tropfenzahl ist bei selbst hergestellten Auszügen nicht verlässlich.

Anwendungsdauer

Mädesüß sollte nur kurzzeitig verwendet werden. Bei fehlender Besserung, Fieber oder anhaltenden Schmerzen ist fachlicher Rat erforderlich.

Traditionelle Kombinationen

- *Giersch*

wird traditionell bei beanspruchten Gelenken ergänzt.

- *Brennnessel*

ist eine volksheilkundliche Ergänzung in Frühjahrskuren.

- *Holunderblüten*

werden traditionell gemeinsam in der Erkältungszeit verwendet.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Mädesüß-Tinktur sollte gut verschlossen, lichtgeschützt und für Kinder unzugänglich gelagert werden. Das Etikett sollte auf salicylathaltige Inhaltsstoffe hinweisen.

Wichtige Hinweise

- *Salicylat- oder Aspirin-Allergie*

Bei bekannter Überempfindlichkeit darf Mädesüß nicht verwendet werden.

- *Blutverdünner und Blutungsneigung*

Bei gerinnungshemmenden Medikamenten, Blutungsstörungen oder vor Operationen ist eine medizinische Rücksprache erforderlich.

- *Magen- und Darmgeschwüre*

Bei Geschwüren oder Blutungen im Magen-Darm-Bereich ist Mädesüß nicht zur Selbstmedikation geeignet.

- *Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder*

In diesen Gruppen sollte eine Anwendung nur nach fachlicher Empfehlung erfolgen.

Mädesüß darf nicht unkritisch mit anderen Schmerzmitteln oder salicylathaltigen Präparaten kombiniert werden.

100ml 28,50 Euro

11. Mandarinen Tinktur

Mandarinen-Tinktur wird üblicherweise aus der aromatischen Schale hergestellt. Sie wird traditionell vor allem wegen ihres Duftes und ihrer bitter-aromatischen Bestandteile für Verdauung und Wohlbefinden verwendet.

Verdauung und Appetit

Auszüge aus Zitruschalen werden traditionell bei Völlegefühl und vorübergehendem Appetitmangel verwendet. Die bitter-aromatischen Bestandteile prägen Geschmack und Wirkungseindruck.

Innere Ruhe und Duft

Der fruchtige Duft der Mandarine wird als angenehm und ausgleichend erlebt. Eine Tinktur ist jedoch nicht mit reinem ätherischem Mandarinenöl gleichzusetzen.

Küche und Aroma

Je nach Herstellung kann die Tinktur tropfenweise zur Aromatisierung verwendet werden, sofern sie ausdrücklich als Lebensmittel ausgewiesen ist. Nicht jedes kosmetische oder technische Produkt ist zum Verzehr geeignet.

Mandarinen-Tinktur verwenden

Die Dosierung richtet sich nach Auszugsverhältnis, Alkoholgehalt und Verwendungszweck. Die Herstellerangabe entscheidet, ob das Produkt zur

innerlichen oder nur zur äußerlichen Anwendung bestimmt ist.

Anwendungsdauer

Eine gelegentliche und kurzzeitige Verwendung ist sinnvoll. Für eine langfristige tägliche Einnahme konzentrierter Schalenextrakte gibt es keine allgemeine Empfehlung.

Traditionelle Kombinationen

- *Melisse*

wird traditionell bei nervöser Anspannung und einem unruhigen Magengefühl ergänzt.

- *Basilikum*

passt als bitter-aromatische Kombination zur Begleitung der Verdauung.

- *Orange oder Zitrone*

können je nach Produkt zur geschmacklichen Abrundung verwendet werden.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Mandarinen-Tinktur sollte gut verschlossen, kühl und lichtgeschützt gelagert werden. Für die Herstellung sollten nur unbehandelte, geeignete Schalen verwendet werden.

Wichtige Hinweise

- *Zitrusallergie*

Bei bekannten Reaktionen auf Zitrusfrüchte oder deren Schalen sollte die Tinktur nicht verwendet werden.

- *Empfindlicher Magen*

Konzentrierte Zitruschalen-Auszüge können Sodbrennen oder Magenreizungen verstärken.

- *Äußerliche Anwendung und Sonne*

Bei äußerlicher Verwendung konzentrierter Zitrusauszüge sollte intensive Sonne auf der behandelten Haut vorsichtshalber vermieden werden.

- *Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder*

Alkoholhaltige Zubereitungen sollten in diesen Gruppen nur nach fachlicher Rücksprache verwendet werden.

Ätherisches Mandarinenöl ist deutlich konzentrierter als eine Tinktur und darf nicht nach derselben Dosierung angewendet werden.

100ml 27,50 Euro

12. Mistel Tinktur

Mistel ist eine pharmakologisch aktive Pflanze und keine harmlose Alltagstinktur. Historisch wurde sie im Zusammenhang mit Kreislauf und Blutdruck verwendet, doch eine sichere Selbstmedikation lässt sich daraus nicht ableiten.

Traditionelle Kreislaufanwendung

In der europäischen Volksheilkunde wurde Mistel bei Kreislaufbeschwerden und erhöhtem Blutdruck beschrieben. Blutdruckerkrankungen benötigen jedoch eine medizinische Diagnose und regelmäßige Kontrolle.

Mistelpräparate unterscheiden

Orale Tinkturen, homöopathische Präparate und medizinisch angewendete Mistel-Injektionen sind völlig unterschiedliche Produkte. Sie dürfen weder gleichgesetzt noch gegeneinander ausgetauscht werden.

Mögliche Wirkungen

Mistel enthält biologisch aktive Eiweiße und weitere Inhaltsstoffe. Wirkung und Risiko hängen stark von Pflanzenteil, Wirtsbaum, Herstellung und Dosis ab.

Mistel-Tinktur einnehmen

Eine innerliche Anwendung sollte ausschließlich nach ärztlicher oder pharmazeutischer Empfehlung erfolgen. Pauschale Tropfenangaben sind bei Mistel nicht verantwortbar.

Anwendungsdauer

Dauer und Kontrolle müssen individuell durch eine Fachperson festgelegt werden. Eine langfristige Selbstbehandlung ist nicht geeignet.

Traditionelle Kombinationen

- *Weißdorn*

wird traditionell für Herz und Kreislauf verwendet, darf aber eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen.

- *Melisse*

wird volksheilkundlich bei nervöser Unruhe ergänzt.

- *Schafgarbe*

wird traditionell im Zusammenhang mit Verdauung und Kreislauf genannt.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Mistel-Tinktur muss eindeutig beschriftet, gut verschlossen und streng außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Eine Verwechslung mit äußerlichen oder injizierbaren Präparaten muss ausgeschlossen sein.

Wichtige Hinweise

- *Keine eigenständige Blutdruckbehandlung*

Mistel darf Blutdruckmedikamente weder ersetzen noch ohne ärztliche Rücksprache ergänzen.

- *Vergiftungsrisiko*

Falsche Pflanzenteile, ungeeignete Zubereitungen oder zu hohe Mengen können Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufstörungen und weitere ernste Reaktionen auslösen.

- *Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder*

Eine Anwendung ist ohne ausdrückliche medizinische Empfehlung nicht geeignet.

- *Autoimmunerkrankungen und Medikamente*

Bei Autoimmunerkrankungen, immunsuppressiver Therapie, Herzmedikamenten oder Blutdruckmitteln ist eine ärztliche Prüfung zwingend.

Mistel-Tinktur ist kein Produkt für eine frei gewählte Hauskur. Bei Beschwerden des Herzens oder Kreislaufs gehört zuerst eine medizinische Abklärung auf den Tisch.

100ml 21,50 Euro

13. Mutterkraut Tinktur

Mutterkraut ist eine traditionelle Pflanze zur Vorbeugung wiederkehrender Migränekopfschmerzen. Es ist nicht als Sofortmittel für einen akuten, ungeklärten Kopfschmerz gedacht.

Migränevorbeugung

Mutterkraut wird traditionell zur Vorbeugung wiederkehrender Migräne verwendet, nachdem ernsthafte Ursachen ärztlich ausgeschlossen wurden. Die Wirkung ist nicht bei jeder Person gleich.

Kopfschmerztagebuch

Bei wiederkehrenden Beschwerden kann ein Tagebuch zu Auslösern, Häufigkeit und Begleitsymptomen hilfreich sein. Dadurch lässt sich die Anwendung besser beurteilen.

Keine Akutbehandlung

Bei einem akuten Migräneanfall ersetzt Mutterkraut keine ärztlich empfohlene Akutmedikation. Plötzlich stärkste oder ungewohnte Kopfschmerzen sind ein medizinischer Notfall.

Mutterkraut-Tinktur einnehmen

Die Dosierung richtet sich nach dem konkreten Präparat. Selbst hergestellte Tinkturen können im Gehalt an Parthenolid und anderen Inhaltsstoffen stark schwanken.

Anwendungsdauer

Eine vorbeugende Anwendung wird nicht nach einzelnen Einnahmen beurteilt. Nutzen, Verträglichkeit und Dauer sollten nach einigen Wochen fachlich bewertet werden.

Traditionelle Kombinationen

- *Melisse*

wird traditionell bei nervöser Anspannung ergänzt.

- *Lavendel*

wird volksheilkundlich zur Entspannung und als Duftanwendung genutzt.

- *Magnesiumhaltige Präparate*

werden häufig bei Migräne diskutiert, sollten aber passend zur persönlichen Situation ausgewählt werden.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Mutterkraut-Tinktur sollte gut verschlossen, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Wichtige Hinweise

- *Schwangerschaft und Stillzeit*

Mutterkraut sollte in dieser Zeit nicht verwendet werden.

- *Blutverdünner und Operationen*

Bei gerinnungshemmenden Medikamenten, Blutungsneigung oder vor geplanten Eingriffen ist eine fachliche Rücksprache notwendig.

- *Korbblütler-Allergie*

Bei Allergien gegen Korbblütler besteht ein erhöhtes Risiko für Unverträglichkeitsreaktionen.

- *Nicht plötzlich nach langer Anwendung absetzen*

Nach längerer regelmäßiger Verwendung können beim abrupten Absetzen Beschwerden auftreten. Das Vorgehen sollte abgestimmt werden.

Neu auftretende neurologische Symptome, Lähmungen, Sprachstörungen, Nackensteife oder plötzlich stärkste Kopfschmerzen erfordern sofortige medizinische Hilfe.

100ml 38,50 Euro

14. Ringelblumen Tinktur

Ringelblume ist eine klassische Pflanze für Haut und Schleimhäute. Tinkturen werden vor allem äußerlich und meist verdünnt zur Pflege kleiner, oberflächlicher Hautreizungen verwendet.

Hautpflege

Ringelblume wird traditionell bei trockener, geröteter oder leicht gereizter Haut eingesetzt. Alkoholhaltige Auszüge können jedoch brennen und müssen für empfindliche Haut ausreichend verdünnt werden.

Kleine oberflächliche Verletzungen

Volksheilkundlich wird Ringelblume zur begleitenden Pflege kleiner Schürfungen und oberflächlicher Hautstellen verwendet. Tiefe, stark verschmutzte oder infizierte Wunden gehören medizinisch versorgt.

Mund und Rachen

Bestimmte dafür vorgesehene Ringelblumenpräparate werden verdünnt als Spülung bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet. Eine beliebige Tinktur darf nicht automatisch dafür eingesetzt werden.

Ringelblumen-Tinktur anwenden

Die Tinktur wird abhängig vom Produkt verdünnt aufgetragen oder als Umschlag verwendet.

Herstellerangaben zur Verdünnung und zum vorgesehenen Anwendungsgebiet sind verbindlich.

Anwendungsdauer

Bei kleinen Hautreizungen sollte innerhalb weniger Tage eine Besserung erkennbar sein. Verschlimmert sich die Stelle oder bleibt sie länger als etwa eine Woche bestehen, ist fachlicher Rat erforderlich.

Traditionelle Kombinationen

- *Beinwell*

wird traditionell äußerlich bei Prellungen und beanspruchtem Gewebe verwendet.

- *Kamille*

gilt als klassische Ergänzung bei gereizter Haut, kann aber ebenfalls Allergien auslösen.

- *Schafgarbe*

wird volksheilkundlich zur Pflege kleiner oberflächlicher Hautstellen ergänzt.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Ringelblumen-Tinktur sollte dicht verschlossen, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Für die äußere Anwendung sollte die Flasche eindeutig gekennzeichnet sein.

Wichtige Hinweise

- *Korbblütler-Allergie*

Bei Allergien gegen Ringelblume, Kamille, Arnika oder andere Korbblütler sollte das Produkt nicht verwendet werden.

- *Augen und Schleimhäute*

Nicht in die Augen bringen. Eine Anwendung im Mund ist nur bei dafür vorgesehenen und korrekt verdünnten Produkten geeignet.

- *Offene oder infizierte Wunden*

Tiefe Wunden, Tierbisse, starke Verbrennungen und eitrige Entzündungen gehören in medizinische Behandlung.

- *Hautreaktionen*

Bei zunehmender Rötung, Juckreiz, Bläschen oder Schwellung muss die Anwendung beendet werden.

Ringelblumen-Tinktur ersetzt keine fachgerechte Wundversorgung oder Behandlung einer Infektion.

100ml 16,50 Euro

15. Schafgarbe Tinktur

Schafgarbe ist eine traditionelle Bitter- und Gewürzpflanze. Sie wird in der europäischen Kräuterkunde bei vorübergehendem Appetitmangel, leichten Verdauungsbeschwerden und milden krampfartigen Unterbauchbeschwerden verwendet.

Appetit und Verdauung

Schafgarbe wird traditionell bei Völlegefühl, Blähungen und vorübergehendem Appetitmangel eingesetzt. Ihre Bitterstoffe können die Verdauungssäfte anregen.

Leichte Bauchkrämpfe

Volksheilkundlich wird Schafgarbe bei milden krampfartigen Beschwerden im Bauch- und Unterbauchbereich verwendet. Starke oder neu auftretende Schmerzen benötigen eine ärztliche Abklärung.

Äußerliche Anwendung

Bestimmte Schafgarbenzubereitungen werden traditionell zur Pflege kleiner oberflächlicher Wunden verwendet. Alkoholische Tinkturen müssen entsprechend dem Produkt verdünnt werden.

Schafgarben-Tinktur einnehmen

Die Konzentration hängt vom verwendeten Pflanzenteil und Auszugsverhältnis ab. Die Dosierung des jeweiligen Präparats ist deshalb maßgeblich.

Anwendungsdauer

Die Anwendung sollte bei leichten Beschwerden zeitlich begrenzt bleiben. Bei fehlender Besserung oder wiederkehrenden Symptomen ist eine medizinische Abklärung sinnvoll.

Traditionelle Kombinationen

- *Löwenzahn*

wird traditionell zur Begleitung von Appetit und Verdauung ergänzt.

- *Melisse*

passt volksheilkundlich bei nervösem Magen und leichter Anspannung.

- *Frauenmantel*

wird in der traditionellen Frauenheilkunde häufig mit Schafgarbe kombiniert.

Diese Kombinationen sind traditionelle Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Die Schafgarben-Tinktur sollte gut verschlossen, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern gelagert werden. Ein deutlich bitter-aromatischer Geschmack ist pflanzentypisch.

Wichtige Hinweise

- *Korbblütler-Allergie*

Bei Allergien gegen Kamille, Arnika, Ringelblume oder andere Korbblütler sollte Schafgarbe nicht verwendet werden.

- *Gallenbeschwerden*

Bei Gallensteinen oder einem Verschluss der Gallenwege ist vor der Anwendung ärztlicher Rat erforderlich.

- *Schwangerschaft und Stillzeit*

Eine innerliche Anwendung sollte in dieser Zeit nur nach fachlicher Empfehlung erfolgen.

- *Unklare Bauchschmerzen*

Starke Schmerzen, Fieber, Erbrechen, Blutungen oder anhaltende Beschwerden gehören ärztlich abgeklärt.

Die traditionelle Anwendung ersetzt keine Diagnose oder Behandlung von Magen-, Darm-, Gallen- oder gynäkologischen Erkrankungen.

100ml 24,50 Euro

Limitiert durch traditionelle Wildsammlung.