



Königskerzen-Tinktur

Tinkturen frisch oder getrocknet kannst du immer nach dem gleichen Prinzip herstellen: Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile mit Alkohol bedeckt sind und dass sie regelmäßig geschüttelt werden.

Mit Hilfe von Alkohol kann man aus den Blüten eine heilkräftige Tinktur gewinnen. Wenn du eine alkoholfreie Alternative suchst, könnte man den Alkohol durch Oxymel, Apfelessig oder pflanzliches Glycerin ersetzen.

Anleitung:

- Gib etwa 20g frische Kräuter (gut zerkleinern) in ein Schraubglas mit weitem Hals.
- Übergieße nun die Kräuter die du am Vormittag bei sonne gepflückt hast mit 40% Alkohol, der die Inhaltsstoffe herauslöst. Die Kräuter sollten gut mit Alkohol bedeckt sein.
- Verschließe das Glas und lasse es für eine Mondphase (ca. 4 Wochen) bei Zimmertemperatur an einem hellen, aber nicht sonnigen Platz stehen.



- Schüttele das Glas wenn möglich täglich, damit sich die ,Wirkstoffe besser und gleichmäßig lösen können.
- Nach ca. 4 Wochen kannst du sie durch ein Sieb, Tuch oder Teefilter absieben und den Rückstand gut auspressen.
- Gib nun die Tinktur in eine dunkle Flasche (evtl. kleine braune Arzneiflasche mit Tropfeinsatz):
- **Wichtig:** Beschriften nicht vergessen!

Anwendung: Bei Bedarf ca. 5 – 30 Tropfen in Wasser verdünnt einnehmen

