

Zubereitung von wässrigen Pflanzenauszügen

Infus

Die Droge wird mit 150 ml heißem Wasser übergossen und mit aufgelegtem Deckel ziehen gelassen.

Beispiel: Anis ½ TL – 10 min, Fenchel 1 TL – 5 min, Pfefferminze 1-2 TL – 10 min, Kamille 2 TL – 3 min, Melisse 1 TL – 7 min, Schafgarbe 1 TL – 7 min, Birke 2 TL – 15 min, Königskerze 1 TL – 10 min, Spitzwegerich 1 TL – 7 min, Goldrute 1 TL – 20 min, ...

Dekokt

Rinden und Wurzel werden meist als Abkochung zubereitet, dazu wird die gut zerkleinerte Droge mit kaltem Wasser angesetzt und zum Kochen gebracht. Je nach Droge 5-30 min.

Beispiel: Blutwurz Wurzel ½ TL Droge auf 150 ml Wasser, max. 5 min. (Durchfalltee)

Mazerat

Das ist ein Kaltauszug, dabei wird die Droge kalt angesetzt und zwischen 30 min und 2 h ausziehen gelassen. Diesen Auszug max. 4 h aufbewahren, wegen der Keime. Diese Zubereitung löst besonders schonend die Schleimstoffe z. B. von Malve, Königskerze, Spitzwegerich und Lindenblüten. (Tee als Hustenstiller)

Zubereitung von Salben

20 g frisches Pflanzenmaterial oder 10 g getrocknete Pflanzen werden in 100 ml Öl warm ausgezogen.

Bronchialsalbe

10-15 g einer Mischung von Bronchialkräutern z. B. Thymian, Wachholder, Salbei, Tanne, Kiefer, Lärche, Anis, ... werden bei 70°C in 100 ml kalt gepresstem Öl 20-30 min ausgezogen, abgeseiht und mit 10 g Bienenwachs gebunden.

Ringelblumensalbe

20 g frische oder 10 g getrocknete Ringelblumen werden in 100 ml Öl bei ca. 50°C 15 min ausgezogen und mit 10 g Bienenwachs gebunden.

Zubereitung von Tinkturen

50-100 g frisches Pflanzenmaterial wird kleingeschnitten in ein Weißglas gefüllt und mit 500 ml Alkohol (40 %) übergossen. An einem hellen Ort bleibt der Ansatz ca. 3 Wochen stehen. Täglich schütteln. Dann wird die Tinktur abgeseiht und ist gebrauchsfertig.

Literatur

Bühning, Ell-Beiser, Girsch: Heilpflanzen für Kinder (Ulmer)

Bühning: Alles über Heilpflanzen (Ulmer)