

Beinwelltinktur – Rezept und Anwendung

■ Zutaten für die Beinwelltinktur:

- ca. 100 g frische oder getrocknete Beinwellwurzel
- 250–300 ml hochprozentiger Alkohol (mind. 40 %, z.■B. Doppelkorn oder Weingeist)
- ein dunkles Schraubglas
- ein feines Sieb oder Tuch
- eine braune Tropfflasche zur Aufbewahrung

■■ Schritt-für-Schritt Anleitung zur Herstellung

1. Vorbereitung der Wurzel:

FrISCHE Beinwellwurzel gründlich reinigen (nicht schälen), in kleine Stücke schneiden oder raspeln. Bei getrockneter Wurzel die Wurzelstücke in Wasser einweichen.

2. Abfüllen ins Glas:

Die zerkleinerte Wurzel in das Schraubglas geben, sodass es etwa zur Hälfte gefüllt ist.

3. Mit Alkohol übergießen:

Die Wurzel vollständig mit Alkohol bedecken. Es sollte mindestens 2–3 cm Flüssigkeit über der Wurzel stehen.

4. Ziehzeit:

Das Glas gut verschließen und an einem dunklen, warmen Ort 3–4 Wochen ziehen lassen. Täglich leicht schütteln.

5. Abseihen:

Nach der Ziehzeit die Tinktur durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen, gut ausdrücken.

6. Abfüllen:

In eine dunkle Tropfflasche umfüllen und beschriften (Datum, Inhalt).

7. Lagerung:

Kühl und dunkel gelagert ist die Tinktur etwa 1–2 Jahre haltbar.

■ Anwendungshinweise:

- 2–3x täglich ein paar Tropfen der Tinktur auf die betroffene Stelle einreiben.
- Für Umschläge: Einige Tropfen in Wasser geben, ein Tuch tränken und auflegen.
- Ideal zur Kombination mit Beinwellsalbe bei stärkeren Beschwerden.