

Brennnesseltinktur – Die grüne Kraft aus der Natur

Wofür kann man Brennnesseltinktur verwenden?

Die Brennnesseltinktur wirkt entzündungshemmend, stoffwechselanregend und entwässernd.

Hier einige der wichtigsten Anwendungsgebiete:

- Bei Gelenkbeschwerden und Rheuma: Äußerlich aufgetragen lindert die Tinktur Schmerzen und Entzündungen
- Zur Unterstützung der Nierenfunktion und Entgiftung: Innerlich eingenommen regt sie die Ausscheidung von Harnstoff an
- Bei Hautproblemen wie Akne oder Ekzemen: Die Tinktur klärt das Hautbild und hilft bei juckender oder unreiner Haut
- Zur Stärkung von Haar und Kopfhaut: Als Einreibung wirkt sie gegen Schuppen und Haarausfall.
- Als Tonikum bei Frühjahrsmüdigkeit: Sie bringt neuen Schwung und Vitalität.

Zutaten für die Brennnesseltinktur

- Frische junge Brennnesselblätter (am besten im Frühling gesammelt)
- Hochprozentiger Alkohol (z. B. Doppelkorn oder Weingeist, 40-70%)
- Sauberes Schraubglas
- Dunkle Tropfflaschen zur Aufbewahrung

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Sammeln und Säubern: Frische Brennnesselspitzen (Handschuhe tragen!) im Grünen pflücken, kurz ausschüteln und abwaschen.
2. Zerkleinern: Die Blätter grob mit den Händen oder einer Schere zerkleinern.
3. Einlegen: Die Brennnesseln locker in ein Schraubglas füllen und vollständig mit Alkohol bedecken.
4. Ziehen lassen: Das Glas gut verschließen und an einen dunklen, warmen Ort stellen. Täglich leicht schütteln.
5. Wartezeit: Die Tinktur sollte mindestens 3-4 Wochen ziehen, je länger, desto intensiver.
6. Abseihen: Nach der Ziehzeit durch ein feines Sieb oder Tuch filtern und in dunkle Tropfflaschen füllen.

Dosierung und Anwendung

- Innerlich: 10-15 Tropfen in Wasser, 2-3 mal täglich (max. 6 Wochen am Stück)
- Äußerlich: Auf ein Wattepad geben und betroffene Stellen betupfen oder als Haarwasser verwenden

„In der Brennnessel wohnt ein stiller Zauber – wer ihn erkennt, heilt sich mit der Kraft der Erde.“