

Kamillentinktur Rezept & Anwendung

Kamillentinktur Sanfte Heilkraft in Tropfenform

Die Kamille, mit ihren zarten, weißen Blütenblättern und dem goldenen Herzen, ist seit Jahrhunderten ein Symbol für Heilung, Ruhe und Geborgenheit. Eine Kamillentinktur vereint ihre wohltuenden Eigenschaften auf konzentrierte Weise ideal für die Hausapotheke!

Wofür kann ich Kamillentinktur verwenden?

Kamillentinktur wirkt:

- Entzündungshemmend (z. B. bei Hautreizungen, Akne, Insektenstichen)
- Beruhigend für Magen & Darm (innerlich bei Krämpfen, Blahungen)
- Schleimlösend & antibakteriell (z. B. bei Erkältungen, Halsschmerzen)
- Wundheilend (als Zusatz in Salben oder Umschlägen)
- Hautberuhigend (bei Ekzemen, leichten Verbrennungen oder Sonnenbrand)

Zutaten für die Kamillentinktur:

- 1 Handvoll getrocknete Kamillenblüten (oder 2 Hände voll frischer Blüten)
- 250-300 ml hochprozentiger Alkohol (mind. 40 %, z. B. Doppelkorn oder Weingeist)
- 1 dunkles Schraubglas
- 1 feines Sieb oder Mulltuch
- 1 braune Tropfflasche zur Aufbewahrung

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung:

1. Vorbereitung der Blüten:

Falls du frische Kamille verwendest, achte darauf, dass sie trocken und unversehrt ist. Lege sie vorher 12 Stunden auf ein Tuch, damit kleine Insekten entweichen können.

2. Einfüllen ins Glas:

Fülle die Kamillenblüten in ein sauberes, dunkles Schraubglas. Es sollte etwa zur Hälfte gefüllt sein.

3. Mit Alkohol übergießen:

Gieße nun so viel Alkohol über die Blüten, dass sie vollständig bedeckt sind etwa 23 cm darüber.

4. Ziehzeit:

Verschieße das Glas gut und stelle es für 34 Wochen an einen dunklen, warmen Ort. Täglich leicht schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen.

5. Abseihen & Abfüllen:

Nach der Ziehzeit die Tinktur durch ein Sieb oder Mulltuch abfiltrieren und in eine braune Tropfflasche füllen. Dunkel und kühl gelagert, ist sie mindestens 1 Jahr haltbar.

Anwendungshinweise:

- Außerlich: Einige Tropfen auf ein Wattepad geben und betroffene Hautstellen betupfen.
- Innerlich: Bei Bedarf 10-20 Tropfen in einem Glas Wasser verdünnen (z. B. bei Magenbeschwerden, nur bei Anwendung mit trinkbarem Alkohol!).
- Inhalation: Einige Tropfen in heißes Wasser geben und den Dampf einatmen wohltuend bei Erkältungen.

Wie eine warme Umarmung aus der Natur Kamillentinktur ist ein stiller Begleiter für Körper und Seele.