

Einleitung

Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) ist eine der ältesten Heilpflanzen Europas. Ihre Wirkstoffe lassen sich in e

Wofür ist die Tinktur geeignet?

- Krämpfe & Zyklusbeschwerden: Linderung bei Menstruation & PMS
- Verdauung: Unterstützt Magen, Galle und Leber
- Äußerlich: Desinfizierend und wundheilend bei kleinen Verletzungen
- Beruhigend: Bei Nervosität und innerer Unruhe

Zutaten

- Frische oder getrocknete Schafgarbenblüten und -blätter
- Hochprozentiger Alkohol (mind. 40 %, z. B. Doppelkorn oder Weingeist)
- Schraubglas
- Dunkle Tropfflaschen zur Aufbewahrung

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schafgarbe bei Sonne pflücken, nicht waschen, nur ausschütteln.
2. Grob zerkleinern und locker in ein Schraubglas füllen (bis zur Hälfte).
3. Mit Alkohol übergießen, vollständig bedecken.
4. Glas verschließen, an dunklem Ort 3-4 Wochen ziehen lassen, täglich schütteln.
5. Abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen.
6. Beschriften und kühl, dunkel lagern (haltbar 1-2 Jahre).

Anwendung & Dosierung

- Innerlich: 10-15 Tropfen in Wasser, 2-3x täglich vor dem Essen
- Äußerlich: 1:10 verdünnt für Umschläge oder Hautpflege

Hinweis: Bei Schwangerschaft oder Medikamenteneinnahme Rücksprache mit Arzt halten.