

Schwedenbitter-Tinktur - Der bittere Segen aus der Kräuterweisheit

Seit Jahrhunderten wird der Schwedenbitter als Geheimtipp in der Volksheilkunde geschätzt. Seine Wurzeln reichen tief in die Geschichte der Naturheilkunde.

Wofür kann man Schwedenbitter verwenden?

Innerlich:

- Unterstützung der Verdauung und Leberfunktion
- Magenbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl
- Appetitanreger bei Schwäche und Rekonvaleszenz
- Linderung bei Erkältungen und grippalen Infekten

Äußerlich:

- Auflagen bei Insektenstichen, kleinen Wunden, Prellungen
- Einreibungen bei Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen
- Zur Förderung der Wundheilung (vorsichtig bei offenen Wunden!)

Hinweis: Schwedenbitter enthält Alkohol - bei Kindern, Schwangeren und empfindlichen Personen sollte vorher ärztlich konsultiert werden.

Zutaten:

- Schwedenkräutermischung (aus Apotheke oder Kräuterhandel)
- 1 Liter hochprozentiger Alkohol (min. 38 %)
- 1 dunkles Schraubglas
- Sieb oder Tuch
- Braune Tropfflasche zur Aufbewahrung

Schritt-für-Schritt Anleitung:

1. Mischen:

Gib die komplette Schwedenkräutermischung in das saubere Schraubglas.

2. Übergießen:

Fülle das Glas mit Alkohol, bis die Kräuter gut bedeckt sind. Etwas Luft lassen.

3. Ziehen lassen:

Glas verschließen, 14 Tage an dunklem, warmem Ort ziehen lassen, täglich schütteln.

4. Abseihen:

Nach 2 Wochen durch ein feines Sieb oder Tuch filtern, Kräuterreste entsorgen.

5. Abfüllen:

In dunkle Tropfflaschen füllen, kühl und lichtgeschützt lagern.

Anwendung & Dosierung (innerlich):

- Erwachsene: 1 TL mit Wasser oder Tee verdünnt, 1-3x täglich
- Bei Bedarf: 10-15 Tropfen auf Zucker oder in Wasser vor/nach dem Essen

Fazit:

Der Schwedenbitter ist ein Symbol für das alte Wissen - bitter wie das Leben, heilend wie die Liebe zur Erde.

