

Spitzwegerichtinktur - Rezept, Anwendung und Herstellung

Wofür kann man Spitzwegerichtinktur verwenden?

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, wundheilend und reizlindernd.

Anwendungsgebiete:

- Husten und Reizhusten (schleimlösend, beruhigend)
- Insektenstiche und kleine Wunden (juckreizstillend, entzündungshemmend)
- Hautprobleme wie Ekzeme oder Pickel
- Magen-Darm-Beschwerden (innerlich, nach Rücksprache)

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung:

Du brauchst:

- Frische oder getrocknete Spitzwegerichblätter
- 40-60 % Alkohol (Korn, Wodka oder Weingeist)
- Schraubglas
- Dunkle Tropfflaschen
- Etikett und Stift

1. Spitzwegerich ernten (sauber, ungespritzt).
2. Blätter grob zerschneiden.
3. Glas bis 2/3 mit Blättern füllen.
4. Mit Alkohol komplett bedecken.

5. Glas verschließen, 3-4 Wochen dunkel lagern, regelmäßig schütteln.
6. Nach Ziehzeit abseihen, in dunkle Flaschen füllen.
7. Beschriften (Datum, Inhalt, Anwendungshinweis).

Anwendung:

- Innerlich: 10-15 Tropfen in Wasser, bis 3x täglich
- Äußerlich: Auf Hautstellen oder Insektenstiche tupfen
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel und kühl lagern