

Rezept: Thymiantinktur

Wofür kann man Thymiantinktur verwenden?

- Atemwege: schleimlösend, antibakteriell - ideal bei Husten, Bronchitis
- Verdauung: krampflösend, blähungslindernd
- Immunsystem: stärkt die Abwehrkräfte
- Äußere Anwendung: desinfizierend bei kleinen Wunden (verdünnt)

Zutaten

- 50-100 g frischer oder getrockneter Thymian
- 250-300 ml Alkohol (mind. 40 %, z. B. Wodka, Weingeist)
- Schraubglas mit Deckel
- dunkles Tropffläschchen
- feines Sieb oder Tuch

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Kräuter vorbereiten: Frischen Thymian waschen, trocken tupfen, zerkleinern.
2. Ins Glas geben: Thymian locker zur Hälfte ins Schraubglas füllen.
3. Mit Alkohol übergießen: Kräuter vollständig bedecken (2-3 cm über den Kräutern).
4. Ziehen lassen: Glas verschließen, 2-3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen. Täglich schütteln.
5. Abseihen: Durch ein Sieb oder Tuch filtern und in dunkle Flasche füllen.
6. Beschriften: Datum und Inhalt vermerken.

Anwendung & Dosierung

Innerlich:

- Husten/Bronchitis: 10-20 Tropfen in Wasser, 2-3 mal täglich.
- Verdauung: 10 Tropfen nach dem Essen.

Äußerlich:

- Verdünnt (5 Tropfen auf 100 ml Wasser) für Umschläge oder Wunden.

Rezept: Thymiantinktur

Haltbarkeit

Bei kühler, dunkler Lagerung mindestens 1 Jahr haltbar.