

A small, dark brown glass bottle with a white cap sits on a wooden surface, surrounded by numerous purple lavender flowers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a garden setting. The text 'Tinkturen TO GO' is overlaid on the upper right portion of the image.

Tinkturen
TO GO

Kleine Flasche, große Wirkung: Pflanzentinkturen sind praktische Begleiter für unterwegs – besonders in den Wechseljahren. Allgäuer Wildkräuterfrau Gerti Epple zeigt, wie heimische Heilpflanzen sanft unterstützen können.



Die Wechseljahre bringen körperliche und seelische Veränderungen mit sich – von Schlafstörungen über Hitzewallungen bis zu trockener Haut oder Kopfschmerzen. Tinkturen aus heimischen Kräutern können in dieser Phase schnell griffbereit helfen. »Die Wechseljahre sind eine Phase des Wandels, in der sich die Frauen zu sich selbst hin orientieren und sich mit ihrem Körper beschäftigen sollen«, erklärt Gerti Epple. Mit etwas Literatur und Kräuterwissen fällt es leichter, zu entscheiden, welche Pflanzen für einen selbst die richtige Wahl sind. Mit ein wenig Alkohol und einem Schraubglas lassen sie sich unterwegs, z. B. bei Spaziergängen oder Wanderungen, unkompliziert ansetzen.

Für Körper und Seele

Beim Ansetzen lösen sich wasser- und alkohollösliche Wirkstoffe – Tinkturen sind daher besonders konzentriert und auch ideal für Sprays oder Salben. »Jeder Körper braucht individuelle Unterstützung. Passende Pflanzen oder Kombinationen stärken ihn sanft«, so Gerti Epple. Für die Herstellung reichen frisches Pflanzenmaterial und ein Alkohol von mindestens 38 %. Für Blüten wie Rosen und Lavendel eignet sich eine 1:1-Verdünnung mit Wasser, für Blätter, Stängel oder feste Blüten etwa 40 % Alkohol, für Wurzeln, Nadeln oder ledrige Blätter ca. 80 %. Je fester das Material, desto feiner sollte es geschnitten werden. Gerti Epple rät, zunächst Einzeltinkturen herzustellen und diese später in kleinen Tropf- oder Sprühfläschchen individuell zu mischen.

Tinkturen herstellen: So geht's!

- Ein Glas mit etwa 150 ml Fassungsvermögen bereitstellen.
- Den gewünschten Pflanzenteil frisch aus der Natur ernten. Bei Blüten und Kraut etwa ein halbes Glas locker füllen.
- Blüten oder Kraut zupfen oder klein schneiden.
- Mit Alkohol vollständig übergießen. Das Glas gut verschließen und die Tinktur vier Wochen an einem dunklen Ort im Haus ziehen lassen. Während dieser Zeit einmal täglich leicht schwenken.
- Nach vier Wochen – je nach Pflanzenmaterial – den Auszug durch ein Sieb oder einen Kaffeefilter abseihen und in eine Braunglasflasche abfüllen.
- Die fertige Tinktur in kleine Fläschchen, möglichst mit Tropfer, umfüllen.

»ANSPRUCHSVOLL FÜR SICH SELBST ZU BLEIBEN,
BRINGT ZUFRIEDENHEIT.«

(Gerti Epple)





Johanniskraut



Wildrose



Zitronenmelisse



Nachtkerze

Zeit für *Selbstfürsorge*

Wilder Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) –

Schütze und umhülle mich

Der Wilde Frauenmantel stärkt mit seinen Gerbstoffen Zellen und Gebärmutter. Für die Tinktur eignen sich 2-3 ausgewachsene Blätter oder Blüten. Erkennbar ist er an seinen nicht pelzigen Blättern (auch Gartenfrauenmantel möglich). Innerlich einnehmen oder 1:4 mit Wasser bzw. Rosenhydrolat als Spray nutzen.

.....

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) –

Gib mir Ruhe & stabilisiere mich

Lavendel kühlt und beruhigt. In nervösen, stressigen und aufwühlenden Zeiten hilft er, die Nerven zu stärken. Geeignet ist eine Tinktur aus der Knospenrispe (Blüten im Knospenstadium) für Menschen, die ständig aufgebracht sind.

.....

Die Wildrose (*Rosa canina*) –

Friede mit mir

Die Wildrose fördert die Liebesfähigkeit und besonders das Sich-selbst-Annehmen. Sie harmonisiert außerdem und wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Die essentiellen Fettsäuren, ätherischen Öle, Gerbstoffe und Antioxidantien erleichtern das Sich-Annehmen gerade in einer Zeit, in der der Körper sich verändert. Man kommt zum inneren Frieden mit dieser Tinktur.

.....

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) –

Gib mir Kraft & mentale Stärke

Johanniskraut wirkt dank Hyperizin antidepressiv und energetisierend – ideal in den Wechseljahren. Am besten als Tinktur aus Knospen und Blüten. Die Wirkung baut sich langsam auf, daher 4 Wochen bis 3 Monate einnehmen.

.....

Nachtkerze (*Oenothera biennis*) –

Harmonisiere mich

Die Nachtkerze unterstützt in den Wechseljahren: Gamma-Linolensäuren fördern die hormonelle Balance, Schleimstoffe halten die Schleimhäute geschmeidig. Für die Tinktur den Frischpflanzenauszug zunächst 6 Stunden mit kaltem Wasser ansetzen, dann Alkohol zugeben.

Rotklee (*Trifolium pratense*) –

Erfinde mich neu

Rotklee liefert wertvolle Phytohormone in der Prämenophase und unterstützt, dass der Hormonspiegel nicht zu schnell absinkt. Die Wirkstoffe kühlen während der Wechseljahre und mildern Hitzewallungen. Zudem stärken die roten Farbstoffe die Zellen. Traditionell mit Fruchtbarkeit verbunden, begleitet er auch die kreative Selbst(neu)findung, die viele Frauen in dieser Lebensphase erleben.



Rotklee

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) –

Schenk mir ein Lächeln

Die Zitronenmelisse wirkt stimmungsaufhellend und schenkt besonders in den Wechseljahren neue Leichtigkeit. Auf nervöse Menschen wirkt sie wohltuend beruhigend, während sie trägere Gemüter mobilisiert. Sie ist ein gutes Mittel, um abends beruhigt einzuschlafen. Für die Tinktur zupft man das frische, weiche Kraut – am besten von den oberen 20 Zentimetern der Pflanze – direkt in ein Glas.

Einnahme-Empfehlung

- 1–5 Tropfen der Tinktur nach Bedarf; für Einsteiger oder sensible Personen mit 1 Tropfen beginnen.
- Nach 4 Wochen eine Pause einlegen.
- Als Notfallmittel: 3 Tropfen direkt auf die Zunge, einspeicheln; bei akuten Gefühlschaos im Abstand von 10 Minuten bis zu 3-mal wiederholen.

Morgenroutine-Tipp

1–5 Tropfen Tinktur in ein Glas Wasser (250 ml) geben und bewusst schluckweise alle 5 Minuten trinken. Am besten morgens auf nüchternen Magen einnehmen.

Text: Tamara Lehmann; Fotos: Tamara Lehmann (1), yanadjjan/stock.adobe.com (S. 98+ S. 101 Rotklee), nikolaydonetsk/stock.adobe.com (S. 99 u.r.), OlegD/stock.adobe.com (S. 100 Johanniskraut), Tetiana Ivanova/stock.adobe.com (S. 100 Wildrose), Madeleine Steinbach/stock.adobe.com (S. 100 Zitronenmelisse), AngieC/stock.adobe.com (S. 100 Nachtkerze) &