

■ VERSCHIEDENE URTINKTUREN MIT IHREN INDIKATIONEN (D)

Blase, Niere, Rheuma

Bärlauch (*Allium ursinum*)
 Birke (*Betula Folium*)
 Schachtelhalm (*Equisetum arvense*)
 Esche (*Fraxinus excelsior*)
 Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)
 Goldrute (*Solidago*)
 Löwenzahn (*Taraxacum*)
 Brennnessel (*Urtica dioica*)

Labiler Bluthochdruck

Bärlauch (*Allium ursinum*)
 Birke (*Betula Folium*)
 Goldrute (*Solidago*)
 Mistel (*Viscum album*)

Niedriger Blutdruck

Weissdorn (*Crataegus*)
 Rosmarin (*Rosmarinus*)

Leichte Depressionen

Lavendel (*Lavandula*)
 Enzian (*Gentiana lutea*)

Durchblutungsstörungen

Ginkgo

Ekzeme und andere Hauterkrankungen

Veilchen (*Viola tricolor*)

ten Brüder kümmern. Die Behandlung bestand aus Bettruhe, besonderer Verpflegung, Aderlass und Heilkräutern. Ab dem 13. Jahrhundert wurde die Ausübung des ärztlichen Berufs per Gesetz an einen Hochschulabschluss gebunden. Im 16. Jahrhundert trennte sich die Medikamentenkunde von der Medizin ab und wurde zum unabhängigen Berufsstand, dem der Apotheker.

Pflanzliche Medizin

Um Pflanz Zubereitungen haltbarer zu machen, wurden Alkohol, Essig, Öl und Honig verwendet. Tinkturen sind oft stärker wirksam als Tees oder Pulver, da sich die fettlöslichen Wirkstoffe im Alkohol konzentrieren.

■ SINNVOLLE KOMBINATIONSPRÄPARATE MIT IHREN INDIKATIONEN (E)

- **Hedera comp.** aus Efeu, Thymian, Adorn, Süssholz bei Bronchialkatarrh
- **Solidago comp.** aus Goldrute, Schachtelhalm, Brennnessel, Birke und Holunder bei leichter Blasenentzündung
- **Taraxacum comp.** aus Löwenzahn, Mariendistel und Schöllkraut bei Leberleiden
- **Valeriana comp.** aus Baldrian, Hopfen, Melisse und Pestwurz bei Schlafstörungen

Entzündungen

Ringelblume (*Calendula*)
 Kamille (*Chamomilla*)
 Esche (*Fraxinus excelsior*)
 Scharfgarbe (*Millefolium*)
 Goldrute (*Solidago*)

Erhöhte Blutfettwerte

Bärlauch (*Allium ursinum*)
 Mariendistel (*Carduus marianus*)
 Artischocke (*Cynara scolymus*)

Grippale Infekte

Zwiebel (*Allium cepa*)
 Sonnenhut (*Echinacea*)
 Esche (*Fraxinus excelsior*)
 Holunder (*Sambucus nigra*)
 Brunnenkresse (*Tropaeolum majus*)

• mit Husten:

Efeu (*Hedera helix*)
 Thymian (*Thymus vulgaris*)
 Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Herzbeschwerden

Weissdorn (*Crataegus*)

Leberleiden

Mariendistel (*Carduus marianus*)

Tinkturen werden tropfenweise unverdünnt oder verdünnt zur innerlichen oder äusserlichen Anwendung verordnet. Je nach der Stabilität der Inhaltsstoffe nimmt die Wirksamkeit eines Alkoholauszugs mit der Zeit ab, weshalb Urtinkturen heute mit einem Verfallsdatum versehen sind (Kasten B).

Tinkturen

Zur Herstellung einer Tinktur werden meist frische Heilkräuter verwendet. Der von den Mönchen in Tonkrügen angesetzte Alkoholauszug wurde immer wieder gerührt, um den Wirkstoff aus dem Pflanzenmaterial herauszuholen. Heute werden Urtinkturen häufig in Metallgefässen hergestellt. Metalle können aber manche der Inhaltsstoffe oxidieren, was den Wirkstoffgehalt der Tinktur wesentlich reduzieren kann. Dies ist in Geruch und Geschmack erkennbar. In Tongefässen bzw. Gefässen mit keramisierten Oberflächen treten solche Veränderungen nicht auf. Jeder Pflanzenteil hat seine optimale Auszugszeit, darüber erhöht ein längeres Verweilen der Heilkräuter in der Alkohollösung die Wirkstoffkonzentration nicht. Eine weitere Konzentrierung ist dann nur durch Verdunsten des Alkohols zu erzielen, wodurch der Wirkstoff in Tabletten eingebracht werden kann. Urtinkturen nach traditionell hergestellter Art riechen und schmecken klar nach ihrem Ursprung (Kasten C, D und E). Es ist behördlich geregelt, dass Urtinkturen ohne Dosierung und ohne

Artischocke (*Cynara scolymus*)
 Löwenzahn (*Taraxacum*)

Magen- und Darmbeschwerden

Wermut (*Asinthium*)
 Koriander (*Coriandrum sativum*)
 Meisterwurz (*Imperatoria*)
 Pfefferminze (*Mentha piperita*)
 Löwenzahn (*Taraxacum*)

Frauenleiden

Frauenmantel (*Alchemilla*)
 Schafgabe (*Millefolium*)

Schlafstörungen und nervösen Störungen

Hafer (*Avena sativa*)
 Lavendel (*Lavandula*)
 Hopfen (*Lupulus*)
 Melisse (*Melissa officinalis*)
 Passionsblume (*Passiflora*)
 Baldrian (*Valeriana*)

Venenleiden

Roskastanie (*Aesculus*)

Vermehrte Schweissproduktion

Salbei (*Salvia*)
 (nicht länger als vier Wochen)

Indikationsangabe versehen sind. Empfohlen ist die Einnahme von dreimal drei bis fünf Tropfen pro Tag (in Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten sind auch mal dreimal acht Tropfen erforderlich). Sollte nach vier bis maximal sechs Wochen keine Besserung der Beschwerden eingetreten sein, besprechen Sie Ihre Beschwerden bitte mit Ihrem Hausarzt.

ANZEIGE.....

Herrengasse 4, 7000 Chur
 Telefon 081 252 10 02
 www.coiffurebytony.ch



GOLDWELL

KS

VON HAARSTRÄUBEND ZU FABELHAFT