

## Die eigene Hausapotheke selbst herstellen

Ein Mittelchen gegen hartnäckigen Husten, Tropfen für die immer wiederkehrende Blasenentzündung und noch etwas Wohltuendes für den schmerzenden Hals - all das und noch einiges mehr sollte in einer gut sortierten Hausapotheke zu finden sein. Dass man diese kleinen Helfer für die alltäglichen Beschwerden und Verletzungen mit ein bisschen Kenntnis über die heimischen Heilpflanzen, ein wenig Muse und Geduld sowie einer guten Anleitung leicht selbst herstellen kann, wissen jedoch die wenigsten. Das nötige Fachwissen dafür liefert ein Buch wie das des erfahrenen Phytotherapeuten Rudi Beiser und seiner Frau, der Heilpraktikerin Helga Ell-Beiser.

"Heilpflanzen-Tinkturen. Wirksame Pflanzenauszüge selbst gemacht" liefert dem Laien alles, was er wissen muss, um hochwertige und wirksame Pflanzenauszüge mit Alkohol oder wahlweise auch Glycerin bzw. Essig herzustellen. Die benötigten Kräuter können entweder selbst gesammelt werden oder im Fachhandel getrocknet gekauft werden. Die Bestimmung der Pflanzen ist zwar nicht Teil dieses Ratgebers, jedoch gibt Beiser im Anhang Literaturhinweise, die einem weiterhelfen, will man selbst anbauen bzw. sammeln. Will man die Kräuter lieber kaufen, kann man die zahlreichen Links zu diversen Onlineshops, die Kräuter in Bio-Qualität anbieten, ausprobieren.

Bevor es an die über 70 Rezepte rund um die Themen Erkältung, Verdauung, Harnwege, Nervenkraft oder Herzgesundheit geht, steht eine grundsätzliche Einführung in das Herstellen von Tinkturen, verschiedene Auszugsverfahren, Mischungsverhältnisse und Dosierungen an. Hierbei hat Beiser keine Fragen offen gelassen, so dass sich jeder Laie hier gut aufgehoben und an die Hand genommen fühlt.

Der Rezeptteil ist in jedem Einzelbereich so aufgebaut, dass zunächst die zu den Symptomen passenden Einzeltinkturen, d.h. diejenigen Tinkturen, die nur aus einer Pflanze bestehen, und dann diverse Mischungen, die aus mehreren Heilkräutern bestehen, vorgestellt werden. Die Mengenangaben beziehen sich einerseits auf frische Pflanzen, andererseits auch auf getrocknete, so dass man, je nachdem, in welcher Form man die Pflanzen zur Verfügung hat, auf beides zurückgreifen kann.

Der gesamte Ratgeber ist von großer Systematik und einer hervorragenden Übersichtlichkeit geprägt, was sich nochmals im letzten Teil des Buches bestätigt. Dort findet man nämlich eine umfangreiche Heilpflanzentabelle, die jede in den Rezepten verwendete Pflanze mit ihrer Wirkung, den Indikationen, der optimalen Erntezeit, möglichen Gegenanzeigen und dem verwendeten Pflanzenteil beschreibt. Ein kurzes Glossar, Links und Literaturtipps sowie ein Register runden den Ratgeber perfekt ab.

Wer sich selbst schon ein wenig mit der Thematik rund um Heilpflanzen und das Herstellen diverser Mittelchen beschäftigt hat, wird bei der Lektüre des neuen Ratgebers aus dem Hause Beiser/Ell-Beiser schnell feststellen, dass er damit ein Grundlagenwerk zum Thema Tinkturen in den Händen hält. Schnell sind diverse Rezepte, die man sich online aus verschiedenen Quellen zusammengesucht hat, vergessen. Das Beiser'sche Buch ist insbesondere für all diejenigen gedacht, die nicht nur einfach irgendetwas zusammenmischen wollen, sondern optimale Ergebnisse erzielen und auch verstehen wollen, warum man die eine Pflanze mit einem 40-prozentigen und die andere mit einem 60-prozentigen Alkohol auszieht.

Sabine Mahnel 02.05.2017