

Tee, Tinktur, Balsam, Creme



GESUNDES
KREUZSTETTEN



Inhaltsverzeichnis

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	2
Grundsätzliches	3
Heilpflanze oder Arzneipflanze?	3
Was ist ein Tee?.....	3
Was sind Ölextrakte?.....	4
Was ist eine Tinktur?	4
Was ist ein Balsam? Was ist eine Creme?	4
Was ist ein ätherisches Öl?	4
Was sind primäre und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe?	4
Zusammenhang zwischen Löslichkeit und Wirkung?	5
Löslichkeit der unterschiedlichen Pflanzeninhaltsstoffe	6
Zubereitungsformen	7
Wässrige Extrakte.....	7
Ölextrakte.....	7
Alkoholextrakt (Tinktur)	8
Balsam (Salbe)/Creme	8
Gerätschaften und Zubehör zur Herstellung von Tinkturen, Ölextrakten und Salben/Cremen	9

Impressum:

Herausgeber:

Gesunde Gemeinde Kreuzstetten

Ausgabe: 5/2026

Für den Inhalt verantwortlich:

Brigitta Colbert gemeinsam mit den Mitgliedern des Kräuterstammtisches Kreuzstetten

Kontakt:

Brigitta Colbert

brigitta.colbert@gmail.com

Tel.: +43 676 9433369

Grundsätzliches

Heilpflanze oder Arzneipflanze?

Heilpflanzen sind Pflanzen mit gesundheitsfördernder oder lindernder Wirkung. Seit Jahrhunderten sind sie fester Bestandteil der Volksmedizin, Naturheilkunde oder traditioneller Heilmethoden. Nicht jede Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen. Heilpflanzen beruhen meist auf überliefertem Wissen, nicht auf kontrollierten Studien.

Arzneipflanzen sind eine klar definierte Untergruppe der Heilpflanzen. Sie haben ein wissenschaftlich bestätigtes Wirkprofil – inklusive Studien, geprüfter Wirkstoffgehalte und Qualitätsstandards.

Merkmale von Arzneipflanzen

- Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität sind belegt (z. B. durch Monografien des HMPC – Herbal Medical Product Committee, ESCOP – European Scientific Cooperative on Phytotherapy oder der Kommission E – Bundesinstitut für Arzneimittel).
- Sie sind Bestandteil von zugelassenen Arzneimitteln.
- Sie werden kontrolliert angebaut, um gleichbleibende Qualität und Reinheit sicherzustellen.
- Sie müssen Wirkstoffgehalt und Reinheit (frei von Schadstoffen) nachweisen

Weiterführende Links:

- Arzneipflanzenlexikon
- Heilpflanzen-Atlas
- Naturheilkunde Datenbank

Was ist ein Tee?

Tee bezeichnet ein heißes Aufgussgetränk und Genussmittel, das aus den Blättern und Blattknospen, manchmal auch den Stängeln, der Teepflanze zubereitet wird. Im weiteren Sinne wird als „Tee“ auch ein heißes Aufgussgetränk bezeichnet, das aus Blättern, Knospen, Blüten, Stängeln, Rinden oder auch Wurzeln anderer Pflanzen, insbesondere Kräutern oder Früchten, zubereitet wird. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Tee>)

Bei der Zubereitung von Tees werden mit Hilfe von Wasser sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe aus der Pflanze gelöst.

Es wird unterschieden in

- Infus (heißer Aufguss; eignet sich für Blüten und Blätter)
- Mazerat (kalter Auszug; eignet sich für schleimstoffhaltige Pflanzen)
- Dekokt (Abkochung; eignet sich für Beeren, Rinden, Zweige, Wurzeln)

Mit Hilfe von Honig oder nicht raffiniertem Zucker lassen sich aus Aufgüssen oder Abkochen Sirupe herstellen.

Was sind Ölextrakte?

Bei der Zubereitung von Ölextrakten werden fettlösliche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe aus der Pflanze gelöst.

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Zubereitung eines Ölextraktes

- Heißextraktion
- Kaltextraktion

Die Extrakte werden direkt als Massageöl oder zur Herstellung von Balsamen und Cremen verwendet.

Was ist eine Tinktur?

Bei der Zubereitung von Tinkturen werden mit Hilfe von Alkohol fettlösliche und wasserlösliche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe aus der Pflanze gelöst.

Tinkturen werden direkt verwendet oder sind Bestandteil bei der Herstellung von Balsamen und Cremen.

Was ist ein Balsam? Was ist eine Creme?

Bei der Zubereitung eines Balsams werden Ölextrakte von Pflanzen, ätherische Öle, Wachse und Tinkturen verwendet. Ein Balsam bildet eine Schutzschicht auf der Haut.

Bei der Zubereitung einer Creme werden Ölextrakte von Pflanzen, Wachse, Tinkturen, ätherische Öle und Wasser verwendet. Eine Creme zieht in die Haut ein.

Was ist ein ätherisches Öl?

Ätherisches Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus der Pflanze gewonnen.

Ein ätherisches Öl ist kein Ölextrakt einer Pflanze.

Was sind primäre und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe?

Primäre Pflanzeninhaltsstoffe

Für Pflanzen sind primäre Pflanzeninhaltsstoffe als Grundbausteine essenziell für das Funktionieren körpereigener Stoffwechselprozesse. Ohne primäre Pflanzeninhaltsstoffe konnte eine Pflanze nicht überleben! Nahezu alle Pflanzen verfügen über die gleichen primären Inhaltsstoffe. Zu diesen zählen: Eiweiße (= Proteine), Fette Zellulose, Stärke, Inulin, Chlorophyll.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe werden von Pflanzen weder im Energiestoffwechsel noch im aufbauenden oder im abbauenden Stoffwechsel produziert. Sie werden nur in speziellen Zelltypen hergestellt und grenzen sich von primären Pflanzenstoffen dadurch ab, dass sie für

die Pflanze nicht unmittelbar lebensnotwendig sind. Sie dienen den Pflanzen als Fraß Schutz, haben keimhemmende Wirkung, zur Abwehr gegen Pilze oder Bakterien, zur Anlockung von Insekten (Bestäubern), als UV-Schutz, stützgebend für das Pflanzengewebe.

Zu den sekundären Pflanzeninhaltsstoffe zählen

- Alkaloide
- Anthocyane (sind Teil der Flavanoide)
- Ätherische Öle
- Bitterstoffe
- Carotinoide
- Cumarine
- Flavonoide
- Gerbstoffe
- Glykoside
- Harze
- Kieselsäure
- Saponine
- Scharfstoffe
- Salicylate
- Schleimstoffe
- Mineralstoffe
- Vitamine
- Spurenelemente

Zusammenhang zwischen Löslichkeit und Wirkung?

Stell Dir vor, Du hältst ein Kraut in der Hand, das nachweislich entzündungshemmend wirkt, die Schleimhäute beruhigt oder das Nervensystem unterstützt. Du bereitest es als Tee zu, und trinkst ihn – und stellst fest, dass die erwartete Wirkung ausbleibt. Du hörst von jemandem, der dieselbe Pflanze als Tinktur oder Ölauszug verwendet und von deutlich spürbaren Effekten berichtet. Die Erklärung hierfür ist simpel: Beim Tee wurden nicht die relevanten Inhaltsstoffe gelöst, die für die gewünschte Wirkung verantwortlich sind.

Heilpflanzen sind keine „Ein-Wirkstoff-Medikamente“. Sie sind wie kleine Labore und enthalten eine Vielzahl an wirksamen Komponenten. Diese Stoffe unterscheiden sich jedoch darin, in welchem Medium sie sich überhaupt lösen lassen – sei es Wasser, Alkohol oder Öl. Gerade diese Eigenschaft entscheidet darüber, ob eine bestimmte Anwendung – beispielsweise als Tee, Tinktur oder Ölauszug – tatsächlich die gewünschten Effekte erzielt.

Ein entscheidender Aspekt bei der Anwendung pflanzlicher Heilmittel ist das Wissen darüber, welchen Wirkstoff man gezielt nutzen möchte und in welchem Lösungsmittel dieser am besten löslich ist. Denn nicht das Kraut allein bestimmt die Wirksamkeit, sondern vielmehr die Form der Zubereitung: Ob Wasser, Öl oder Alkohol verwendet wird, beeinflusst maßgeblich, welche Inhaltsstoffe aus dem Kraut herausgelöst werden. So können bestimmte Wirkstoffe nur in Öl oder Alkohol gelöst werden, während andere besser in Wasser extrahiert

werden. Die Auswahl des richtigen Lösungsmittels ist daher für die gewünschten Effekte entscheidend.

Weiters spielen die Faktoren

- Zeit (*viele Wirkstoffe brauchen Zeit, um sich aus dem Kraut zu lösen*)
- Temperatur (*manche Wirkstoffe lösen sich bei niedriger, andere bei höherer Temperatur*)
- Zerkleinerungsgrad des Krautes (*fein zerkleinertes Kraut hat eine größere Oberfläche und führt dadurch zu einer schnelleren Extraktion*)
- Kraut Lösungsmittel Verhältnis (*wieviel Lösemittel auf wie viel Kraut; z.B. 1:10 ein Teil Kraut auf 10 Teile Lösungsmittel*)

Löslichkeit der unterschiedlichen Pflanzeninhaltsstoffe

	wasserlöslich	öllöslich	alkohollöslich
Alkaloide	x		
Anthocyane*	x	x	
Ätherische Öle**		x	
Bitterstoffe	x		x
Carotinoide		x	
Chlorophyll		x	
Cumarine***	x		x
Flavonoide*	x	x	
Gerbstoffe	x		
Glykoside***	x		x
Harze	x		x
Kieselsäure	x		
Saponine	x	x	
Scharfstoffe		x	
Salicylate	x		
Schleimstoffe	x		
Mineralstoffe	x		
Vitamine (A, D, E, K)		x	
Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12, C)	x		
Spurenelemente	x		

*entweder wasser- oder öllöslich

** leicht flüchtig

*** wasser- oder alkohollöslich

Zubereitungsformen

Wässrige Extrakte

Infus (heißer Aufguss oder Tee)

Kraut mit frisch gekochtem heißem Wasser übergießen, das Gefäß zudecken, sonst gehen ätherischen Öle durch den Wasserdampf verloren, Ziehzeit einhalten, abseihen.

Standardmenge:

1 Teelöffel (2 – 3 g getrocknetes Kraut) oder 2 Teelöffel
(4 – 6 g frisches Kraut) auf eine Tasse Wasser (250 ml)

Mazerat

Kraut in kaltem Wasser je nach Angabe bis zu 24 Stunden ziehen lassen, abseihen.

Standardmenge: 1 Teelöffel (2 – 3 g getrocknetes Kraut) oder 2 Teelöffel (4 – 6 g frisches Kraut)
auf eine Tasse Wasser (250 ml)

Dekokt

Kraut in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen, 20 – 30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um ein Drittel reduziert ist, abseihen.

Standardmenge: 20 g getrocknetes Kraut oder 40 g frisches Kraut auf 750 ml (3/4 Liter) kaltes Wasser auf 500 ml einköcheln lassen.

Ölextrakte

Zur Herstellung von Ölextrakten werden hochwertige pflanzliche Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Mandelöl.... möglichst in BIO-Qualität verwendet.

Heißextrakt

Bei einem Heißextrakt werden die Inhaltsstoffe in heißem Öl (50°C – 80°C) herausgelöst. Dies erfolgt am besten im Wasserbad.

Zerkleinertes Kraut und Öl in einem hitzebeständigen Gefäß verrühren, abdecken und im Wasserbad 2 – 3 Stunden köcheln lassen. Nach dem Abkühlen durch ein feines Sieb oder Passiertuch abseihen und in dunklen, desinfizierten Glasflaschen im Kühlen aufbewahren.

Standardmenge: 250 g getrocknetes Kraut oder 500 g frisches Kraut auf 750 ml (3/4 Liter) Öl.

Kaltextrakt

Zerkleinertes Kraut in ein desinfiziertes Einmachglas füllen und Öl einfüllen, bis das Kraut bedeckt ist. Das Glas verschließen und je nach Angabe im Hellen und Warmen z.B. auf der Fensterbank oder im Dunklen und Kühlen 2 – 6 Wochen (je nachdem ob es sich um Blüten,

Blätter oder Wurzeln handelt) stehen lassen. Danach durch ein feines Sieb oder Passiertuch abseihen und in dunklen, desinfizierten Glasflaschen im Kühlen aufbewahren.

Standardmenge: 250 g getrocknetes Kraut oder 500 g frisches Kraut auf 750 ml (3/4 Liter) Öl.

Ölextrakte sind bei kühler, dunkler Lagerung bis zu einem Jahr haltbar.

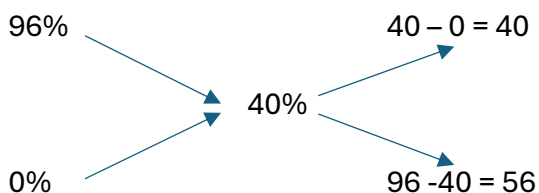
Alkoholextrakt (Tinktur)

Für die Herstellung von Tinkturen werden Alkohole unterschiedlicher Konzentration verwendet.

- 40% um Schleimstoffe, Saponine oder Alkaloide zu lösen
- 50% um Bitterstoffe, Gerbstoffe, Senföle, Cumarine oder Flavonoide zu lösen
- 70% um Wirkstoffe aus Wurzeln oder Rinden zu lösen
- 90% um Wirkstoffe aus Harzen zu lösen

Berechnung:

96% iger Ethanol (reiner Alkohol) soll mit Wasser (destilliertes Wasser) verdünnt werden, um eine 40% ige Alkohollösung zu erhalten.



Es werden 40 Teile 96% iger Alkohol und 56 Teile Wasser benötigt.

Zerkleinertes Kraut in ein desinfiziertes Einmachglas füllen und Alkohol einfüllen, bis das Kraut bedeckt ist. Das Glas verschließen und je nach Angabe im Hellen und Warmen z.B. auf der Fensterbank oder im Dunklen und Kühlen 2 – 6 Wochen (je nachdem ob es sich um Blüten, Blätter oder Wurzeln handelt) stehen lassen. Danach durch ein feines Sieb oder Passiertuch abseihen und in dunklen, desinfizierten Glasflaschen im Kühlen aufbewahren.

Standardmenge: 1 Teil Kraut, 5 Teile Alkohol (1:5)

Soll eine alkoholfreie Tinktur hergestellt werden, verwendet man anstelle von Alkohol Glycerin oder Essig.

Tinkturen sind bei kühler, dunkler Lagerung bis zu zwei Jahren haltbar.

Balsam (Salbe)/Creme

Als Wachse (Konsistenzgeber) wird Bienenwachs oder rein pflanzliche Wachse wie Carnaubawachs, Candelillawachs oder Kakaobutter verwendet.

Der zu verwendete Ölextrakt wird im Wasserbad erwärmt (nicht über 80°C), das Wachs zusetzen und vollständig schmelzen lassen. Bei Bedarf oder je nach Angabe in der Rezeptur wird ätherisches Öl zugefügt. Alles wird gut verrührt. Danach in dunkle Salbentiegel abfüllen, abkühlen lassen und danach verschließen.

Werden wasserhaltige Bestandteile (z.B. Tinkturen) zur Herstellung einer Creme verwendet so werden diese tropfenweise und unter ständigem Rühren in das warme Öl/Wachsgemisch eingebracht. Das ständige Rühren führt dazu, dass sich eine Öl-Wasser Emulsion bilden kann.

Balsame und Cremen sind bei kühler, dunkler Lagerung bis zu sechs Monate haltbar. Durch die Zugabe von Vitamin E wird die Haltbarkeit verlängert.

Gerätschaften und Zubehör zur Herstellung von Tinkturen, Ölextrakten und Salben/Cremen

- Kochplatte
- Messbecher in unterschiedlichen Größen (50 ml, 100 ml, 250 ml, 500 ml)
- Glaspipetten (10 ml – 50 ml)
- Waage auf 0,1 Gramm genau
- Thermometer
- Töpfe aus Edelstahl
- Rührlöffel
- feines Sieb oder Siebtücher
- Braunglas Salbentiegel, Braunglas Flaschen oder Pipetten Flaschen

Weiterführende Literatur

Engler Elisabeth, Naturheilsalben selbst gemacht, 5. Auflage, 2023, ISBN 978-3-934473-84-3