



Weißdornbeerentropfen (selbstgemacht Crataegutt-Tropfen)

Weißdorn wird seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde für die Stärkung des **Altersherzens** und zur **Unterstützung bei Herzrhythmusstörungen** eingesetzt und bei **Wallungen in den Wechseljahren**.

Zutaten für 550 ml fertige Tinktur

- Weißdornbeeren und -blätter (frisch oder getrocknet)
- Falls zur Verfügung: Weißdornblüten vom Frühling oder aus der Apotheke
Einige Melissenblätter (frisch oder getrocknet)
- 250 ml Kornbrand oder Obstbrand, (70 vol%) 1 Glas mit Deckel, 200 ml Wasser

So wird es gemacht

- **Weißdornbeeren** waschen und mit dem Nudelwalker zerquetschen, damit die wertvollen Wirkstoffe auch ausgelöst werden können.
- Weißdornbeeren mit den Kräutern in ein sauber ausgewaschenes Glas geben. Alles mit der doppelten Menge Alkohol übergießen, so dass die Pflanzenteile locker im Glas schwimmen.
- Gut verschließen und ans Fensterbrett stellen.
- 3 - 6 Wochen stehen lassen und täglich 1 x schütteln.
- Danach abfiltern und mit Wasser verdünnen, damit die Tinktur auch bekömmlich ist (fertig 38 vol%).
- Dunkel lagern (am besten Dunkelglas).

Verwendung

- 1) 3 x täglich 20 Tropfen der Tinktur auf einem Löffel Honig oder ein wenig Wasser **über längere Zeit** einnehmen.
- 2) Bei **Wallungen in den Wechseljahren** 2 x täglich die Fußsohlen, Waden, Kniekehlen und Innenseiten der Oberschenkel bis zwei Fingerbreit vor die Leiste mit Weißdorntinktur einreiben.