

## Kräuterelixier

22 - 43 Kräuter (2 g geschnitten oder 1 g gemahlen). Das entspricht ca 50 g Kräuter, die in 500 g Flüssigkeit (20 - 70 % Alkoholgehalt) gelöst werden. Man kann dafür Rum, Ouzo ... nehmen. Besser: reines Wasser (destilliert), hoher Alkoholgehalt. Die Kräuter und das Alkoholgemisch in ein Glas geben. 1 – 3 Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln. Danach aussieben mit einem Sieb oder mit einem Tuch, das man kräftig zusammenpresst. Da noch ca 100 g Flüssigkeit im Pressgut sind, erhalten wir ca 400 g Kräuterelixier, welches in eine Flasche gefüllt wird. - Dosierung: 3 - 4 x 40 g pro Woche an verschiedenen Tagen.

## Herbal elixir

22 - 43 herbs (2 g cut or 1 g powder). That gives about 50 g herbs to solve in 500 g liquid (20 – 70 % alcohol content). Rum, Ouzo ... will do it. Better: pure water (distilled), high alcohol content. Put the mix in a jar for 1 – 3 weeks, shake it from time to time. Then take a piece of cloth or a kitchen sieve for straining. The pressing residue contains about 100 g liquid, so we get about 400 g elixir to fill a bottle. - Weekly dosage: 3 - 4 x 40 g on different days.

22 Kräuter (22 Herbs)	Auf 30 Kräuter erweitern (Extension to 30 Herbs)
Angelikawurzel (Angelica archangelica) Garden angelica root	Ehrenpreis (Kraut) (Veronica officinalis) Heath speedwell
Augentrost (Kraut) (Euphrasia officinalis) Eyebright	Jiaogulan (Gynostemma pentaphyllum) Gospel herb
Bibernelle (Wurzel) (Pimpinella saxifraga) Burnet saxifrage root	Mateteestrauch (Blätter) (Ilex paraguariensis) Mate plant
Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum) Fenugreek	Mutterkraut (Falsche Kamille) (Chrysanthemum parthenium) Feverfew
Echte Schlüsselblume (Primula veris) Cowslip	Tausendguldenkraut (Centaureum) Centaury
Echtes Labkraut (Galium verum) Lady's bedstraw	Wasserdost (Kunigundenkraut) (Eupatorium cannabinum) Hemp agrimony
Estragon (Kraut) (Artemisia dracunculus) Tarragon	Auf 45 Kräuter erweitern (Extension to 45 Herbs)
Galgant (Alpinia officinarum) Lesser galangal	Beifuß (Artemisia vulgaris) Mugwort
Habichtskraut (Kleines) (Hieracium pilosella) Mouse ear hawkweed	Betonie (Betonica officinalis) Purple betony
Herzgespann (Kraut) (Leonurus cardiaca) Motherwort	Birkenblätter (Betula alba) Silver birch leaves
Himbeerblätter (Rubus idaeus) Raspberry leaves	Gundermann (Glechoma hederacea) Ground ivy
Ingwer (Zingiber officinale) Ginger	Isländisches Moos (Cetraria islandica) Iceland moss
Kurkuma (Curcuma longa) Turmeric	Lapachobaum (Rinde) (Tabebuia impetiginosa) Amapa rosa (bark)
Löwenzahnwurzel (Taraxacum officinale) Dandelion root	Leberblümchen (Anemone hepatica) Kidneywort
Melisse (Melissa officinalis) Lemon balm	Odermennig (Agrimonia eupatoria) Common agrimony
Mistel (Viscum album) European mistletoe	Piment (Pimenta dioica) Jamaica pepper
Ringelblume (Calendula officinalis) Pot marigold	Quecke (Triticum repens) Couch grass
Rosmarin (Rosmarinus officinalis) Rosemary	Quendel (Thymus serpyllum) Breckland thyme
Schafgarbe (Gemeine) (Achillea millefolium) Yarrow	Sabalfrüchte (Sabal serrulata) Sabal (fruit)
Weidenrinde (Salix alba) White willow bark	Schneebeerenblätter (Symphoricarpos albus laevigatus) Snowberry leaves
Weidenröschen (Kleinblütiges) (Epilobium parviflorum) Smallflower hairy willowherb	Waldrebe (Clematis vitalba) Old man's beard
Weißer Maulbeerbaum (nur die Blätter) (Morus alba) White mulberry leaves	Wegwarte (Cichorium intybus) Common chicory