



Rosenwurz-Tinktur

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Zum Muttertag habe ich heute einen besonderen Pflanzengast bei mir. Eine Spezialistin für stressige und fordernde Situationen im Alltag: Die Rosenwurz

Die Rosenwurz kommt zwar auch bei uns in Österreich - oberhalb der Waldgrenze vor allem in den Zentralalpen - vor, gehört aber doch noch eher zu den Geheimtipps.

Ausschauen tut sie ja ein wenig wie die bekannten Haus- und Dachwurzeln. Sie wird ca. 30 cm hoch, hat fleischtige Blätter mit viel Saft und wenn sie blüht, hat sie gelbliche und rötliche Blüten. Rosenwurz heißt sie, weil die Stängel und Rhizome, wenn man sie anschneidet, einen leichten Rosenduft verströmen. Eine ausgewachsene Wurzel kann mehrere Kilogramm wiegen.

Mich begeistert die Tatsache, dass sie bei jeder Art von Stress sowohl beruhigend und ausgleichend als auch wie ein legales Dopingmittel tonisierend und stärkend wirken kann. Ich habe mir gedacht, wenn sich schon die Wikinger damit gestärkt haben, kann das für Mütter nicht falsch sein.

Rezept „Rosenwurz-Tinktur

Für dieses Elixier setze ich eine Tinktur mit 2 EL getrockneter Rosenwurz, 1 EL getrockneten Rosenblüten, 1 TL Kurkuma, 1 EL Baldrianwurzel (beruhigt, macht aber nicht müde) und 1 EL Johanniskraut (wirkt leicht antidepressiv) an. Zum Schluss gebe ich noch 3 Fäden echten Safran dazu. Auch der stärkt das Nervenkostüm. Alle Pflanzen bekommen Sie auch in der Apotheke.

Jetzt werden alle Zutaten mit Weingeist übergossen und dann ruht der Ansatz 3 Wochen auf der hellen Fensterbank. Danach die Pflanzen abseihen und die fertige Tinktur in dunkle Flaschen füllen.

Die „Alltagsheldin“ ist theoretisch das ganze Jahr zum Einsatz bereit:

3 x pro Tag mit 10 - 15 Tropfen pur auf die Zunge oder in einem Glas Wasser.

Alles Gute, liebe Mamis!

