Meisterhaft & sicher: Tinkturen-Grundlagen

Von der Theorie zur Praxis

Tinkturen anwenden – Die präzise Gabe – Dosierung, Applikation und therapeutische Strategie mit Tinkturen & Co.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Kräuterfreunde,

eine noch so hochwertig hergestellte Tinktur, Salbe oder Creme entfaltet ihre Wirkung nur dann optimal, wenn sie **in der richtigen Dosis, auf die richtige Weise und zum richtigen Zeitpunkt** angewendet wird. Die „Präzise Gabe“ ist das entscheidende Bindeglied zwischen Ihrer pharmazeutischen Handwerkskunst und dem therapeutischen Erfolg beim Patienten. Dieser Newsletter bietet Ihnen eine detaillierte Systematik für die gesamte Bandbreite der Darreichungsformen.

---

1. Tinkturen – Die Kunst der Tropfen, Milliliter und Momente

Die Dosierung einer Tinktur ist keine exakte Wissenschaft, sondern eine **individuelle Kunst, die auf fundierten Erfahrungswerten basiert**.

A) Das Standardmaß: Der Tropfen – Realität und Kalibrierung

- **Die Faustregel:** 1 ml = ca. **20 Tropfen**.
- **Die Realität:** Die tatsächliche Tropfenzahl hängt von der **Viskosität** (z.B. Glycerite sind zähflüssiger), der **Oberflächenspannung**, der **Temperatur**, der **Pipettenspitze** und der **Alkoholkonzentration** ab.
- **Die Lösung für die Praxis:**
    1. **Kalibrieren Sie Ihre Pipetten!** Wiegen Sie 1 ml Ihrer Standardtinktur ab und zählen Sie die Tropfen.
    2. **Für die Praxis:** Eine Abweichung von ± 2 Tropfen ist akzeptabel.
    3. **Die präziseste Methode:** Dosieren Sie in **Millilitern (ml)**. Ein **Messbecher** oder eine **Dosierspritze** (ohne Nadel) ist für die Eigenanwendung exakter.

B) Von der Droge zur Dosis – Die Berechnung des Droge-Äquivalents

Das wissen Sie bereits: Sie müssen von der **Droge** (der Pflanze) auf die **Tinktur** umrechnen.

- **Formel:** Gewünschte Droge-Dosis (in g) / (Droge-Menge / Tinkturvolumen) = Benötigte Tinktur (in ml)
- **Beispiel:**
    - Sie haben eine **Baldrian-Tinktur 1:5** (100g Droge in 500ml Tinktur).
    - Die empfohlene Tagesdosis für Baldrianwurzel beträgt **2-3g** (laut Kommission E).
    - **Berechnung:** 2,5 g / (100g / 500ml) = 2,5g / 0,2g/ml = 12,5ml.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

  - **Ergebnis:** Für eine Dosis von 2,5g Droge benötigen Sie **12,5 ml** der Tinktur. In Tropfen (bei 20 Tr./ml) wären das **250 Tropfen** – eine Einzeldosis, die nicht in ein Glas Wasser getropft, sondern mit einem Messbecher abgemessen wird.
- **Die Konsequenz:** Für die meisten Standard-Tinkturen (1:5, 1:10) ist eine **Dosierung in Tropfen** (wie bei Bachblüten) meist **zu niedrig**, um eine phytotherapeutische Wirkung zu entfalten. **Berechnen Sie die Milliliter!**

PRAXISTIPP:

Setzen Sie die Tinkturen individuell an. Bei Kräutern, die höher dosiert werden müssen, verwenden sie z.B. 1:3 und berücksichtigen sie die höhere Konzentration bei der Rezeptierung.

C) Typische Dosierungsbereiche (für 1:5-Tinkturen, Erwachsene):

- **Leichte Symptome (Erhaltungsdosis): 2-3 ml** (40-60 Tropfen), 2-3x täglich.
- **Mäßige Symptome (Standarddosis): 3-6 ml** (60-120 Tropfen), 2-3x täglich.
- **Akute, starke Beschwerden (z.B. bei Infekten, Krämpfen): 6-12 ml** (120-240 Tropfen) als Einzeldosis, bis zu 3 - 5x täglich (nach Rücksprache).
- **Chronische, langfristige Konstitutionstherapie: 3-5 ml** 2-3x täglich über Wochen bis Monate.
- **Kinderdosierung:** Nach **Körpergewicht oder Körperoberfläche** anpassen. Faustregel (nach Clark): *(Körpergewicht in kg / 70) * Erwachsenendosis*. Für einen 35 kg schweren Jugendlichen wäre die Hälfte der Erwachsenendosis ein Ausgangspunkt. **Absolute Vorsicht bei Alkohol!** Glycerite sind hier erste Wahl.

PRAXISTIPP:

Damit Kinder nicht regelmäßig Alkohol zu sich nehmen, lassen Sie den Alkohol über Nacht (oder 24 Stunden) verdunsten bevor die Tinktur mit Wasser vermischt eingenommen wird.

D) Der Einnahmezeitpunkt – Wann wirkt was?

Einnahmezeitpunkt	Wirkungsweise & Indikation	Beispiele
Vor den Mahlzeiten (30-60 min.)	**Maximale Resorption,** besonders für Bitterstoffe zur Anregung der Verdauungssäfte.	Enzian, Tausendgüldenkraut, Wermut (Appetitanregung).
Zu den Mahlzeiten	**Mildert den Geschmack,** schützt den Magen vor Reizung. Gut für schleimhautreizende Mittel.	Thymian (bei Husten, mildert die Magenreizung), schleimstoffhaltige Drogen (Eibisch).
Zwischen den Mahlzeiten	**Neutral,** oft für allgemeine Kräftigungsmittel.	Johanniskraut (bei Depressionen, stimmungsausgleichend).
Vor dem Schlafengehen	**Für sedierende, schlaffördernde Mittel.**	Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Lavendel.
Bei Bedarf (Akut)	**Sofort bei Auftreten von Symptomen.**	Krampflösende Mittel bei Menstruationsbeschwerden (Schafgarbe, Mönchspfeffer), beruhigende Tinkturen.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

2. Salben & Cremes – Lokale Wirksamkeit, Menge & Technik

A) Die Bedeutung der richtigen Menge – Der „Finger-Tip-Einheit“ (FTE)-Ansatz

Die **Finger-Tip-Einheit** (FTE) ist ein klinisch bewährtes Maß für die Salbenmenge, die eine erwachsene Handfläche bedeckt.

- **Definition:** 1 FTE = die Salbenmenge, die vom **ersten Gelenk des Zeigefingers bis zur Fingerspitze** aufgetragen wird (entspricht etwa einem **0,5 g** schweren Salbenstrang).
- **Praktische Anwendung:**
  - **1 FTE** deckt ca. **1-2 Handflächen** (des Patienten) ab.
  - **Dosierungsrichtung für Salben:**
    - **Leichte Hautareale (Gesicht, Hals):** 1-2 FTE.
    - **Großflächige Areale (Arm, Bein, Rumpf):** 2-4 FTE.
    - **Großflächig (ganzer Körper):** Ca. 30-40 FTE (dies ist die Menge einer Standard-Salbenpackung (20g) für den gesamten Körper).

B) Die Auftragetechnik – Die Haut vorbereiten und einwirken lassen

1. **Hautreinigung:** Die Haut sollte **sauber und trocken** sein. Bei chronischen Ekzemen: Ein **rückfettendes, ph-neutrales Waschgel** verwenden.
2. **Auftragen:** Eine dünne, gleichmäßige Schicht mit den Fingerspitzen **in Richtung des Haarwuchses** (bei Extremitäten) auftragen.
3. **Einmassieren (optional):** Bei **Salben (fettend):** Nur leicht einmassieren, bei **Cremes (Emulsionen):** Vollständig einziehen lassen.
4. **Einwirkzeit: Mindestens 10-15 Minuten** einwirken lassen, bevor Kleidung angelegt wird.
5. **Häufigkeit:** In der Regel 1-2x täglich. Bei Akuttherapie (Neurodermitis-Schub) kann 3-4x täglich nötig sein.

C) Die Wahl der Darreichungsform – Salbe oder Creme?

Dar-reichungs-form	Fettgehalt	Okklusiver Effekt (Abdichtung)	Vorteile	Therapeutische Indikation
Salbe	**Hoch (lipophil)**	**Ja** – bildet einen undurchlässigen Film.	• Schützt vor Austrocknung. • Penetriert besser in trockene/verhornte Haut. • Gute Wirkstoffdepot-Wirkung.	**Trockene, schuppende, chronische Hautzustände:** Neurodermitis (in trockener Phase), Psoriasis, Narbenpflege, Hühneraugen, hyperkeratotische Ekzeme.
Creme	**Mittel (oft O/W-Emulsion)**	**Nein** – zieht schnell ein und verdunstet Wasser.	• Kühlender Effekt (durch Verdunstung). • Leichter zu verteilen, angenehmer für den Patienten. • Gut für behaarte Hautareale.	**Entzündliche, nässende, akute Hautzustände:** Neurodermitis in akuter Phase, Kontaktekzem, Intertrigo (unter der Brust, Achseln), Hautreizungen nach Rasur/Sonnenbrand.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

3. Gele – Die kühlende, klare Alternative

Gele sind transparente, wässrige oder alkoholische Zubereitungen, die **nicht fetten** und oft **kühlend** wirken.

A) Dosierung und Applikation:

- **Dosierung:** Großzügig, aber nicht übermäßig. Eine erbsengroße Menge für das Gesicht, eine haselnussgroße Menge für den Handrücken.
- **Applikation:** Mit den Fingerspitzen gleichmäßig auftragen und **einziehen lassen**, nicht einmassieren.
- **Anwendung:** Besonders geeignet für **behaarte** Hautstellen, **großflächige** Anwendungen (Sonnenbrand) und **Gelenke** (wo Salben das Tragen von Kleidung erschweren).

B) Therapeutische Indikationen:

Indikation	Geeignete Gel-Basis (mit Tinkturzusatz)	Beispielhafte Tinktur-Zugabe
Sonnenbrand / Hautreizungen	Kühlendes Xanthan-Gel + **Hamamelis-Hydrolat**	Hamamelis-Tinktur (antientzündlich), Kamillen-Tinktur (beruhigend).
Gelenkschmerzen / Prellungen	Alkoholbasis (schnelle Verdunstung) oder kühlendes Gel	**Arnika-Tinktur** (nur äußerlich!), **Beinwell-Tinktur** (nur äußerlich!).
Juckreiz (Insektenstiche)	Kühlendes Xanthan-Gel mit **Pfefferminze** (Glycerit)	Ringelblumen-Tinktur (entzündungshemmend, beruhigend).

---

4. Sprays – Die fein verteilte Wirkstoffdosis

Sprays ermöglichen eine **berührungslose, hygienische, großflächige und schnelle Applikation**.

A) Dosierung:

- **Sprühstoß:** Ein Sprühstoß eines standardisierten Pumpzerstäubers gibt je nach Düse und Flüssigkeit zwischen **0.1 ml und 0.3 ml** ab.
- **Konsequenz:** Bei der Berechnung der Tinktur-Menge für die gewünschte Dosis müssen Sie die **Anzahl der Sprühstöße** berücksichtigen.
- **Beispiel:** Ihre Tinktur-Mischung hat eine Wirkstoffkonzentration von **10%** (z.B. 10 ml Tinktur auf 90 ml Wasser/Hydrolat). Ein Sprühstoß (0,2 ml) enthält dann 0,02 ml der **Rein-Tinktur**. Bei einer Dosierung von 2 ml Reintinktur benötigen Sie 100 Sprühstöße – was unpraktisch ist. Daher: Für eine systemische Wirkung sind Sprays **unzureichend**, sie sind für die **lokale Applikation** (Rachenspray, Nasenspray, kühlendes Körperspray) ideal.

B) Applikation:

1. **Rachenspray:** Sprühen Sie 2-3 Sprühstöße (bei geschlossenem Mund) in den Rachen. 3-5x täglich.
2. **Nasenspray:** Sprühen Sie 1-2 Sprühstöße in jedes Nasenloch bei gleichzeitigem Aufziehen der Luft. 3-5x täglich

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

3. **Körperspray:** Aus ca. 10-15 cm Entfernung auf die Haut sprühen. **Nicht einmassieren**, sondern antrocknen lassen.
4. **Raumspray (Aromatherapie):** 1-2 Sprühstöße in den Raum.

C) Indikationen für Sprays:

Anwendungsbereich	Wirkstoff	Besonderheit
Rachen / Mund	**Myrrhe-Tinktur** (adstringierend, antiseptisch), **Salbei-Tinktur** (entzündungshemmend).	Verdünnung auf 20-30% Tinktur.
Nase	**Majoran-Tinktur** (Glycerit), **Lavendel-Tinktur oder Hydrolat**.	Verdünnung mit Hydrolat auf ca. 5-10% Tinktur.
Haut (kühlend)	**Pfefferminz-Tinktur** (Glycerit), **Lavendel-Hydrolat**.	Verdünnung mit Hydrolat auf ca. 5-10% Tinktur.
Haar / Kopfhaut	**Rosmarin-Tinktur** (durchblutungsfördernd), **Brennnessel-Tinktur** (bei juckender Kopfhaut).	In Hamameliswasser verdünnen (1:3).
Raum (Aromatherapie)	**Lavendel-Tinktur**, **Zitronenmelisse-Tinktur**.	In Ethanol (70%) lösen.

---

5. Zäpfchen & Vaginalkugeln – Die rektale/vaginale Applikation

Diese Darreichungsformen ermöglichen eine **systemische Aufnahme unter Umgehung des Magen-Darm-Trakts** oder eine **lokale Therapie**.

A) Dosierung & Anwendung:

- **Zäpfchen (Suppositorien):**
  - **Dosierung:** Ein Zäpfchen enthält eine definierte Menge an Tinktur (z.B. 1-2 ml pro Zäpfchen). Sie werden in der Regel 1-2x täglich rektal eingeführt.
  - **Applikation:** Nach dem Stuhlgang, am besten auf dem Rücken liegend oder in der Hocke, das Zäpfchen tief in den After einführen. Die Einnahme sollte vorzugsweise vor dem Schlafengehen erfolgen, damit das Zäpfchen über Nacht wirken kann.
- **Vaginalkugeln (Ovula):**
  - **Dosierung:** Eine Kugel wird nach der Menstruation oder zu anderen Zeiten, die für die Anwendung geeignet sind, 1x täglich vaginal eingeführt.
  - **Applikation:** Am besten in Rückenlage mit angezogenen Beinen einführen.

B) Indikationen:

Applikationsform	Geeignete Tinkturen	Indikation
Zäpfchen (rektal)	**Hamamelis-Tinktur** (bei Hämorrhoiden), **Eichenrinden-Tinktur** (adstringierend), **Kamillen-Tinktur** (bei entzündlichen Darmerkrankungen) oder **Ingwer-Tinktur** (bei Übelkeit/Erbrechen, systemisch).	Hämorrhoiden, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn), Übelkeit (systemisch).

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

Applikationsform	Geeignete Tinkturen	Indikation
Vaginalkugeln	**Ringelblumen-Tinktur** (heilungsfördernd), **Salbei-Tinktur** (bei Scheidentrockenheit/Entzündung), **Melisse-Tinktur** (beruhigend).	Atrophische Vaginitis, Scheidentrockenheit, lokale Entzündungen (nicht infektiös).

---

6. Die TCM-Perspektive auf Dosierung und Applikation

In der TCM ist die Dosierung ein **integraler Bestandteil der Rezepturstrategie** und nicht von ihr zu trennen.

- **Dosis als Ausdruck der strategischen Absicht:** Eine **hohe Dosis** einer warmen/scharfen Pflanze (z.B. Aconit / Fu Zi) wird gegeben, um **tiefe, innere Kälte** zu erwärmen. Eine **niedrige Dosis** derselben Pflanze dient nur dazu, eine leichte Yang-Schwäche zu unterstützen. **Die Dosis definiert die Rolle der Arznei.**
- **Applikationsweg und Meridianbezug:**
  - **Orale Einnahme:** Wirkt auf die **inneren Organsysteme (Zang Fu)** und das **Qi und Blut im Inneren**.
  - **Äußerliche Anwendung (z.B. Einreibung):** Zielt auf **lokale Qi- und Blut-Stagnation (Yu)** und behandelt das **Äußere (Biao)**.
  - **Rektal/Vaginal:** Wirkt über das **Schleimhautepithel** und die **Meridiane des unteren Erwärmers** (z.B. Ren Mai).
- **Die Bedeutung des Geschmacks:** Der **Geschmack** (bitter, scharf, süß, sauer, salzig) ist nicht nur eine sensorische Eigenschaft, sondern **ein therapeutischer Parameter**. Die **Tinktur auf der Zunge zergehen lassen**, bevor sie geschluckt wird, ist eine bewusste Applikationsform, die die **„Wirkung des Geschmacks“** auslöst.

Fazit: Die präzise Gabe ist der entscheidende Schritt, der Ihr pharmazeutisches Wissen in therapeutische Praxis transformiert. Sie ist eine **individuelle Kunst**, die auf fundierten pharmazeutischen Grundlagen, klinischer Erfahrung und – im Falle der TCM – auf einer energetischen Logik beruht. Sie ist der Schlüssel zu einer sicheren, wirksamen und patientenzentrierten Phytotherapie.

Im nächsten Monat beschäftigen wir uns mit der Einnahme von Tinkturen und Problemen mit der Verträglichkeit.

Mit herzlichen Grüßen und bleiben Sie Ihrer Natur verbunden.

Ihr Team von der Apotheke Boznerplatz

Rechtlicher Hinweis: Dieser Newsletter dient der Fortbildung und dem fachlichen Austausch. Die hier gegebenen Informationen ersetzen nicht die arzneimittelrechtlichen Vorschriften, die in Ihrer Praxis zu beachten sind. Stellen Sie sicher, dass Sie über die notwendigen Qualifikationen für die Herstellung und Abgabe von Arzneimitteln verfügen.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten