

Schwedenbitter: Vielseitiges Naturheilmittel aus 11 Schwedenkräutern

Seit Jahrtausenden nutzt der Mensch heilkräftige Pflanzen. Ein sehr altes pflanzliches Universalheilmittel ist der sogenannte **Schwedenbitter**, der gegen allerlei Beschwerden angewendet wird.

Das heutige Rezept des Schwedenbitters aus dem 17. Jahrhundert stammt vom schwedischen Arzt Dr. Claus Samst und wurde von der österreichischen Kräuterkundigen Maria Treben in den 1970ern wiederentdeckt und populär gemacht.



Rezept für den kleinen Schwedenbitter

Es wird zwischen dem großen und dem kleinen Schwedenbitter unterschieden, die sich in der Länge ihrer Zutatenliste, aber auch in ihrer Intensität unterscheiden. Maria Treben empfahl zeitlebens den **kleinen, stärkeren Schwedenbitter**, weswegen dieser sich nach wie vor großer Beliebtheit erfreut. Und wir setzen ausschließlich diese Variante an.

Der kleine Schwedenbitter ist eine Tinktur aus elf Kräutern, die über Wochen, Monate und Jahre in Alkohol ausgezogen werden. Je länger umso stärker wirkt er. Diese Rezeptur ist als Fertigmischung in vielen Apotheken, Reformhäusern und Onlineshops erhältlich, kann aber selbstverständlich auch selbst zusammengetragen werden.

Im kleinen Schwedenbitter enthalten sind die folgenden Zutaten:

- 10 g [Aloe](#) (alternativ Enzian- oder [Wermutwurzel](#))
- 5 g Myrrhenharz
- 0,2 g Safran
- 10 g Sennesblätter
- 10 g Kampfer
- 10 g Rhabarberwurzel
- 10 g Zitwerwurzel
- 10 g Manna
- 10 g Theriak venezian
- 5 g Eberwurz Wurzel
- 10 g Angelikawurzel
- 1,5 L 38- bis 40-prozentiger Alkohol (z.B. Wodka, Korn- oder Obstweinbrand)

Schwedenbitter ansetzen – so wird's gemacht

1. Alle Kräuter und Harze in ein sauberes, ausreichend großes Glasgefäß geben, mit Alkohol übergießen und verschließen. Es empfiehlt sich eine weite Öffnung.
2. Die Tinktur mindestens vierzehn Tage lang an einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung (z.B. in der Nähe einer Heizung oder eines Ofens) ziehen lassen und dabei täglich etwas aufschütteln. Je länger der Schwedenbitter zieht, desto wirksamer wird er.
3. Nach entsprechender Zeit oder nach Bedarf den Ansatz oder einen Teil davon durch einen Filter abseihen und in getönte Fläschchen abfüllen.

An einem kühlen, dunklen Ort hält sich der Schwedenbitter **über viele Jahre**.

Anwendungen

Die vielen Bestandteile und Inhaltsstoffe (darunter ätherische Öle, Bitter- und Mineralstoffe) des Schwedenbitters bringen eine entsprechend große Bandbreite an Anwendungsgebieten mit sich. Die Tinktur regt den Stoffwechsel und die Verdauung an, weshalb sie nach schweren Mahlzeiten als "Absacker" getrunken werden kann.

Zudem wirkt der Schwedenbitter gegen Entzündungen, ist schleimlösend, schmerzlindernd, krampflösend und harntreibend, weshalb sich die (prophylaktische) Behandlung von Erkältungen, Magen-Darm-Problemen, Muskel- und Gelenkschmerzen und Kreislaufbeschwerden mit Schwedenbitter empfiehlt.

Hinweis: Aufgrund des hohen Alkoholgehalts ist der Schwedenbitter nicht für Kinder, Schwangere und Menschen mit Alkoholabhängigkeit geeignet. Zwar gibt es Schwedenbitter ohne Alkohol, einige der Inhaltsstoffe lösen sich jedoch in Alkohol am besten.

Wir erzeugen auch eine Variante ohne Alkohol, dafür mit DMSO, die sich auch sehr bewährt hat.

Der Schwedenbitter kann sowohl **äußerlich** als auch **innerlich** angewendet werden. Zur Vorbeugung von Krankheiten oder wenn du merkst, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, nimm morgens und abends je einen Teelöffel Schwedenbitter verdünnt in einem Glas Wasser, Saft oder Kräutertee ein.

Bei allen akuten Beschwerden können drei bis neun Teelöffel des Schwedenbitters über den Tag verteilt ebenfalls verdünnt eingenommen werden. Dabei empfiehlt es sich, die Heilteesorte passend zu den Beschwerden auszuwählen.

Äußerlich kann Schwedenbitter gegen Warzen, kleinere Wunden, Prellungen und Verstauchungen angewendet werden. Dazu einen Wickel oder eine Kompresse mit der Tinktur

tränken und auf die zu behandelnde Stelle legen. Wie lange, ist individuell verschieden. Als Faustregel gilt: So lange es gut tut.

Tipp: Alkohol in hoher Konzentration neigt dazu, die Haut auszutrocknen. Creme die zu behandelnden Hautareale daher vor der Anwendung des Schwedenbitters gut ein, zum Beispiel mit einer selbst gemachten Ringelblumensalbe. Nach längerer Auflagezeit (Maria Treben nennt bis zu sechs Stunden) empfiehlt es sich, die Haut auch nachträglich noch einmal einzucremen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*