



Salbei

SALVIA

Salbei (*Salvia officinalis*)

Salvia geht auf die lateinischen Wörter „salvare“ und „salvus“ zurück, die übersetzt „retten“ und „gesund“ bedeuten. Das lässt schon erahnen, dass es sich beim Salbei um eine alte Heilpflanze mit langer Tradition handelt. Salbei wirkt entzündungshemmend und wird zum Schutz vor Bakterien, Pilzen und Viren eingesetzt. Er ist ein natürliches Antibiotikum und wirkt unter anderem bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, mindert übermäßige Schweißproduktion und fördert die Gedächtnisleistung. Durch seine Gerbstoffe wird das Kraut auch bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich eingesetzt.

Achtung

Wegen seines hohen Anteils an Wirkstoffen (u.a. Thujon, Cineol und Campher) sollte man Salbei nicht in zu hoher Dosis und nicht zu häufig einnehmen. **Schwangere und stillende Mütter verzichten am besten ganz, da Salbei wehenfördernd sein** kann und die Milchproduktion mindert.



Salbei-Räucherstick

reinigt die Raumluft, wirkt klärend und konzentrationsfördernd

Zutaten für einen Räucherstick:

1 kleiner Bund frische oder getrocknete Salbeiblätter
dünner Baumwollfaden

So wird´s gemacht:

FrISChe oder getrocknete Salbeiblätter locker zum Bündel formen und mit einem Baumwollfaden umwickeln. Sticks teilweise sonnig trocknen oder gerade jetzt im Winter im leicht geöffneten Backofen bei etwa 40 Grad trocknen, damit sich kein Schimmel bildet.

Anwendung:

Getrocknetes Kräuterbündel an der Spitze anzünden, kurz anbrennen lassen und auspusten oder auswedeln. Mit dem Räucherbündel durch das Zimmer oder Haus gehen, dabei speziell die Ecken ausräuchern. Wer mag, kann den Rauch mit einer Feder in die Ecken schicken. Einen Teller unterhalten, eventuell Kräuterstick erneut anzünden. Nach dem Räuchern gut durchlüften.

Bei Zahn-, Hals oder Rachenschmerz wirkt es wohltuend und pflegend, ein Salbeiblatt kurz anzukauen und für etwa 20 Minuten unter der Lippe zu „parken“. Die ätherischen Öle können so ihre entzündungshemmende Wirkung verbreiten.

Salbeitee

bei Hals- und Rachenschmerzen, bei Verdauungsbeschwerden, zur Förderung der Gedächtnisleistung, zur Kräftigung und Immunstärkung



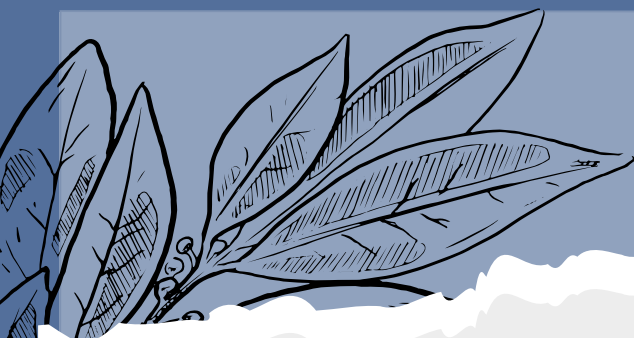
Auch im Winter steht uns Salbei zur Seite. Er tut als Tee nicht nur Hals und Rachen gut, er verhilft auch zu besserer Laune und einem klaren Geist.

Rachenspray

gegen Entzündungen und Schmerzen im Mund- und Rachenraum



Zutaten: 1 EL frISChe oder getrocknete Salbeiblätter, 200 ml kochendes Wasser, falls vorhanden 4 Tropfen Salbeitinktur, Zerstäuberfläschen
Zubereitung: Die Salbeiblätter mit dem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abfiltern und abkühlen lassen. Zerstäuberfläschen mit dem Tee füllen und falls vorhanden noch die Tinktur hinzugeben. **Anwendung:** Vor Gebrauch schütteln. Bei Hals- und Rachenschmerzen einige Pumpstöße in den Rachenraum geben. Das Spray täglich frisch zubereiten.



Die heilende Wirkung von Salbei beruht unter anderem auf den ätherischen Ölen, die in den Blättern enthalten sind. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend und schweißregulierend. Salbei eignet sich besonders gut zur Behandlung von Halsschmerzen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei übermäßigem Schwitzen. Durch seine enthaltenen Gerbstoffe wird das Kraut auch bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich sowie bei äußerlichen Entzündungen eingesetzt.

In der Geschichte wurde Salbei bereits von den alten Ägyptern als Heilmittel verwendet. Auch im antiken Griechenland und im römischen Reich war Salbei eine geschätzte Heilpflanze. Hippokrates, der berühmte griechische Arzt, empfahl Salbei zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden und zur Förderung der Wundheilung.

Im Mittelalter wurde Salbei vor allem bei Infektionskrankheiten genutzt. Salbei galt zudem als Schutzkraut, welches böse Geister vertreiben und vor Krankheiten schützen konnte. Salbei wurde auch als "Allheilmittel" bezeichnet und fand Anwendung bei verschiedenen Beschwerden wie Magen-Darmproblemen, Kopfschmerzen und Hauterkrankungen.

Neben der Wirkung auf körperlicher Ebene fördert Salbei die Gedächtnisleistung und wirkt stimmungserhellend.

“ Hast du Salbei im Garten, muss der Arzt warten
altes Sprichwort ”

Salbeibutter

zur Stärkung des Immunsystems



Zutaten:
250 g Butter
1 Handvoll klein geschnittene Salveiblätter
etwas Salz

Zubereitung:
Butter im Topf schmelzen lassen, Salveiblätter hinzufügen und alles einige Minuten köcheln lassen, mit Salz würzen. Noch warm über gekochte Spaghetti geben. Restliche Butter abfüllen, erkalten lassen und wie (Kräuter-)Butter nutzen.

Kürbis-Thymianbrot (mit Salveibutter)

antiviral, zellerneuernd

Zutaten:
250 g Hokkaido, klein gewürfelt
1 EL Honig
¼ TL Salz

150 g Weizenvollkornmehl
200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
2 TL Salz
1 TL Beifuß
¼ Bund Thymian
110 g Joghurt
90 ml Wasser



Zubereitung:
Hokkaidostücke in Honig und ¼ Salz wenden und im Backofen bei 180 Grad 20 Minuten garen.
Restliche Zutaten in einer Schüssel verrühren. Hokkaidostücke hinzugeben, verrühren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Brotlaib formen. Auf Backpapier für 30 Minuten bei 220 Grad backen. Nach 20 Minuten die Oberfläche anfeuchten.



Salbei-Drops bei Husten und Halsschmerz

Zutaten: 100 g Zucker, 4 EL Wasser, 2 EL klein gehackte Salbeiblätter, Puderzucker, Backpapier

Zubereitung: Den Zucker zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben und unter ständigem Rühren auflösen und köcheln lassen. Nach etwa 5 min wird der Zucker bräunlich. Kräuter hinzugeben, von der Kochstelle nehmen und rühren. Mit einem Teelöffel kleine Zuckerkleckse auf ein Backpapier geben. Nach dem Erkalten mit Puderzucker bestäuben.

Innere Anwendung:

Bei Hals- und Rachenschmerzen nach Bedarf lutschen.

Salbeitinktur

Bei Hals- und Rachenschmerzen, zur Steigerung der Gedächtnisfähigkeit

Zutaten: ½ Handvoll Salbeiblätter, 100 ml Wodka, Schraubglas dunkles Tropffläschchen

Zubereitung: Blätter klein schneiden, in das Schraubglas füllen und mit Wodka übergießen. An einem hellen Ort ausziehen lassen, dabei täglich schütteln. Nach 5–10 Tagen in dunkle Tropffläschchen abfiltrieren.

Innere Anwendung: Als Zusatz in das Mund- und Rachenspray geben. Zur Steigerung der Gedächtnisfähigkeit bis zu drei Mal täglich 10 Tropfen der Tinktur in ein Glas Wasser geben und trinken. Zeitweise als zweiwöchige Kur anwenden.



Haftungsausschluss: Alle Rezepte und Anleitungen habe ich sorgfältig recherchiert oder selbst ausprobiert. Ich hafte nicht für eventuelle Nebenwirkungen. Die zugrundeliegenden Infos für diesen Beitrag entstammen der überlieferten Volksmedizin. Diese Rezepte ersetzen keinen Arzt oder Apotheker!