



Arzneipflanze des Jahres 2023

DER ECHE SALBEI (SALVIA OFFICINALIS). Seit dem Jahr 1999 wird jährlich vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ die Arzneipflanze des Jahres gewählt. Für das Jahr 2023 wurde der Echte Salbei gewählt. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Findet man in einem botanischen Pflanzennamen den Zusatz „officinalis“ bedeutet dies: Diese Pflanze, deren Pflanzenteile oder bestimmte Zubereitungen daraus, sind in einem offiziellen Arzneibuch ange-

führt. Die Verwendung als Arzneimittel kann daher abgeleitet werden. Der Echte Salbei, oft auch als Gartensalbei bezeichnet, findet sich seit Jahrhunderten auch in Anwendungen in der Natur- und Volksheilkunde! So wurde Salbei von unseren Vorfahren oft als „Heil der Welt“ bezeichnet, aufgrund seiner vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und oftmals als stärkende

Heilpflanze gepriesen. Da verwundert es nicht, dass es lange im Volksmund hieß: „Salbei im Garten, der Tod kann warten!“.

Anwendungsgebiete. Ob bei Erkältungsbeschwerden, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Verdauungsproblemen oder auch in der Räucherkunde und Kosmetik wird Salbei als Zutat verwendet. Und auch in der pflanzlichen Frauenheilkunde spielt Salbei eine große Rolle.

Inhaltsstoffe. Die verschiedensten Anwendungsbereiche ergeben sich auf Grund der vielfältigen Inhaltsstoffe, wie beispielsweise ätherische Öle, Bit-

„Ob bei Erkältungsbeschwerden, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Verdauungsproblemen oder auch in der Räucherkunde und Kosmetik wird Salbei als Zutat verwendet.“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig





bringen, das Immunsystem zu stärken und beispielsweise unsere Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Sie wirken, ebenso wie Hydrolate (=Pflanzenwasser, welche ebenfalls bei der Destillation gewonnen wird), auf körperlicher und seelischer Ebene. Salbei als ätherische Öl gilt als desinfizierend, entzündungshemmend, nervenstärkend und stabilisierend. Unbedingt auf 100% naturreine Bioqualität der ätherischen Öle achten, nur dann kann man sichergehen, dass keine synthetischen Zusätze enthalten sind. Da man meistens nur wenige Tropfen benötigt, zahlt sich der Kauf von guter Qualität aus!

terstoffe, Flavonoide oder auch Gerbstoffe.

Wirkungsweise. Durch das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe ergeben sich unterschiedliche Wirkungen. Wie keimhemmende und desinfizierende Wirkung, entzündungshemmend, zusammenziehend,

schweißhemmend, krampflindernd und sogar Nerven- und Gedächtnis-stärkende Wirkungen werden dem Echten Salbei zugesprochen.

Ätherisches Öl. Die beim Destillieren aus Pflanzenmaterial gewonnen ätherische Öle, können dabei helfen unseren Körper und Geist in Einklang zu

Mundpflege. Frische Salbeiblätter wusste man schon vor Jahrhunderten für die Mundpflege zu nutzen. Dazu zerkaut man ein frisches Salbeiblatt, um an die wertvollen Inhaltsstoffe zu gelangen. Im Speichel gelöst kön- ➤

LASER LAB

Bischofshofen

JETZT NEU

INDIVIDUELLE
LASERCUTS UND
GRAVUREN



- + HOCHZEITSDEKO
- + CAKETOPPER
- + SCHILDER
- + SCHRIFTZÜGE
- + STEMPEL
- + LOGOGRAVUREN
- + U.V.M.



AGENTUR TINTIFAX | WEB- & GRAFIKDESIGN | COPYSHOP & LASER LAB | FOTOSTUDIO
5500 BISCHOFSHOFEN | FRIEDHOFGASSE 8 | +43 660 1718234 | AGENTUR-TINTIFAX.AT

SERIE

nen die Inhaltsstoffe das Zahnfleisch kräftigen und auch Zahnfleischbluten vorbeugen. Zudem erfrischt das zerkaute Salbeiblatt den Atem und kann bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum Linderung bringen. So einfach kann Naturheilkunde im Alltag angewendet werden!

Salbei-Bonbons. Viele kennen Salbei auch als klassische Zutat in Kräuterbonbons, welche für Linderung bei Hals- und Rachenbeschwerden sorgen sollen. Wie wäre es denn mal mit selbstgemachten Salbei-Kräuterbonbons? Diese kann man ganz leicht selbst herstellen und die Kräuter nach Belieben dafür auswählen. Wer möchte kann auch ätherische Öle, die für die innere Einnahme geeignet sind, dafür verwenden. Der dafür verwendete sogenannte „Birkenzucker“ wird im Handel als Xylit angeboten. Es ist ein Süßungsmittel, welches aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen wird. Optisch wie herkömmlicher Zucker aussehend



und auch süß schmeckend, jedoch zuckerfrei und um fast die Hälfte weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker! Zwei wichtige Hinweise gibt es aber zu diesem Süßungsmittel: Bei übermäßigem Verzehr kann Xylit, wie viele andere Süßungsmittel auch, abführend wirken! Eine offizielle Empfehlung lau-

tet pro Portion nicht mehr als 30g bzw. pro Tag nicht mehr als 50g Xylit zu verzehren. Und bitte Vorsicht, denn für Haustiere kann Birkenzucker tödlich sein! Und so modern uns dieses Süßungsmittel erscheinen mag, bereits Ende des 19. Jahrhunderts wurde diese Art von Zucker entdeckt und schon verwendet. Für unsere Zähne soll Xylit laut Fachleuten nicht schädlich sein. Zahlreich Studien belegen, dass Xylit besonders zahnfreundlich ist, da es vor Karies schützen soll. Aufgrund dieser Eigenschaft gibt es mittlerweile sogar Zahnpasten und Zahnpflege-Kaugummi mit Xylit.

Herstellung. Also los geht's in der Herstellung der zahnfreundlichen Salbei-Bonbons! Für die Bonbons entweder lebensmittelechte und hitzebeständige Silikonformen (Bonbon-Formen) verwenden, oder man kann sie auch einfach auf Backpapier mittels Teelöffel tropfen. Die Zutaten, bevorzugt in Bio Qualität, ergeben ca. 40 kleine oder 20 größere Kräuterbonbons (je nach Form/Größe).

Achtung. Diese Empfehlungen aus der Volks- und Naturheilkunde ersetzen keinen Arztbesuch. Kinder, Schwangere & Asthmatiker bitte jede Anwendung vorher mit einem Arzt abklären. Alle Anwendungen auf eigene Verantwortung. ★





Salbei BonBons

SELBSTGEMACHT. Salbei-Kräuterbonbons kann man ganz leicht selbst herstellen und die Kräuter nach Belieben dafür auswählen.

REZEPT

Zutaten: 100g Xylit (Birkenzucker), 1 gehäufter Teelöffel getrockneter (Echter Salbei), 1 Teelöffel geriebene und getrocknete Bio-Orangenschale (Schale für Verzehr geeignet), Optional 1-2 Tropfen ätherisches Öl Orange (Qualität für innerliche Einnahme!)

Zubereitung:

1 Im Mörser den getrockneten Salbei und Orangenabrieb zu einem feinen Pulver vermahlen. Kräuterherz-Tipp: Mit etwas Birkenzucker mit im Mörser geht es leichter!

2 In einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren den Birkenzucker schmelzen bis er flüssig und durchsichtig ist, erst dann hat sich der Birkenzucker vollständig aufgelöst. Vorsicht bitte, die flüssige Zuckermasse ist sehr heiß!

3 Nun das gemörserte Pulver aus Salbei und Orangenabrieb zur Zuckermasse hinzugeben und zügig ohne Klumpen verrühren. Optional kann jetzt das ätherische Öl hinzugefügt werden und nochmals gut verrühren.

4 Die fertige Masse sofort mit einem Teelöffel in die Silikonform oder auf das Backpapier tropfen lassen.

5 Falls die Masse in der Pfanne wieder fest wird, kann man sie einfach durch erneutes Erwärmen wieder flüssig machen. Das Reinigen der Pfanne geht mit heißem Wasser ganz leicht.

6 Das Festwerden der Kräuterbonbons dauert nun gut 2-4 Stunden. Die Masse wird dabei eine „milchige Optik“ bekommen und ist nach dem vollständigen Durchtrocknen nicht mehr klebrig. In der Silikonform kann es etwas länger dauern als die auf dem Backpapier aufgetragenen flachen Zuckerl.

7 Anschließend die fertigen Kräuterbonbons vom Backpapier oder aus der Silikonform lösen. Kühl und luftdicht aufbewahren.

8 In ein schönes Schraubglas verpackt, mit einem hübschen Band und Etikett versehen, sind diese selbstgemachten Kräuterbonbons auch eine schöne Geschenkidee! Viel Freude beim Ausprobieren und Kräuter-Herzliche Grüße.



Vitalisiert & schmerzfrei schlafen mit einer veränderbaren Matratze von Betten Sallaberger



Peter Sallaberger
geprüfter Schlafberater

Das Spezialgebiet der Schlafcoaches bei Betten Sallaberger ist die perfekte Matratzen-APassung - immer individuell auf jeden Körper abgestimmt, um Verspannungen, Schmerzen und Weckreize während des Schlafens zu vermeiden. Nach genauen Analysen und einer speziellen Körperprofilmessung kann für jeden Schläfer die perfekte Schlafunterlage konzipiert werden, die während der gesamten Nutzungsdauer jederzeit an Veränderungen des Körpers neu angepasst werden kann.

Das Ziel: Durch die spürbare Optimierung der Schlafqualität kann der gesamte Körper nachts wieder perfekt vitalisiert und regeneriert werden.



Betten Sallaberger GmbH
Bodenlehenstrasse 13
5500 Bischofshofen

06462 / 24 16
info@betten-sallaberger.at
www.betten-sallaberger.at

**Terminvereinbarung
wird erbeten!**