



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Donnerstag, 2. April 2020

## ***SALBEI – Das Kraut, das ewiges Leben schenken soll***

Der Salbei (Gartensalbei – *Salvia officinalis*) gehört zu den Lippenblütengewächsen / Lamiaceae. Salbei leitet sich vom lateinischen „salvare“ ab, was „retten/heilen“ bedeutet. Deshalb nannte man den Salbei auch das Heil der Welt und glaubte, er verleihe ewiges Leben.

Überliefert ist, dass der Salbei zumindest vier Dieben das Leben schenkte, die 1630 während der Pestepidemie in Toulon, Frankreich, ohne Furcht vor Ansteckung Leichname ausplünderten. Die Ratsherren schenkten den Dieben das Leben unter der Bedingung, dass sie ihr Geheimnis preisgaben, wie sie sich vor Ansteckung geschützt hatten, nämlich mit keimhemmendem Salbeiessig. (Das Rezept dafür verraten wir Ihnen weiter unten.) Noch heute heißt es im Volksmund: „Salbei im Garten, der Tod kann warten.“

Salbei wirkt entzündungshemmend, bakterienabtötend, wundheilend, anregend, schweißhemmend, magenstärkend und krampflösend. Britische Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass Salbeiöl auch die Gedächtnisleistung verbessern kann und in der Behandlung von Alzheimer hilfreich ist.

Innerlich wird Salbei vor allem bei übermäßigem Schwitzen, bei Verdauungsbeschwerden und Durchfall und zum Abstillen verwendet. Äußerlich hilft Salbei als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, als Salbe bei Lippenherpes oder auch in der Mund- und Zahnpflege (ein Salbeiblatt roh kauen oder Zähne und Zahnfleisch mit einem Salbeiblatt massieren).

Die Bitterstoffe des Salbeis machen fette Speisen bekömmlicher und verhindern Blähungen. Salbei kann als Tee, Tinktur, in Öl, frisch, getrocknet, pulverisiert, in

Essig oder auch in Wein verwendet werden. Die frischen oder getrockneten Blätter eignen sich zum Würzen von Fleischspeisen (z. B. Lamm) und Suppen, oder man arbeitet den Salbei in einen Brotteig mit ein. Wie Thymian kann Salbei die Haltbarkeit der Speisen verlängern.

### **Rezepte mit Salbei:**

#### **Salbeieessig – Das Rezept der 4 Diebe:**

In  $\frac{3}{4}$  Liter Apfelessig je 1 EL getrockneten Salbei, Thymian, Lavendel und Rosmarin einlegen, 2 Wochen stehen lassen, regelmäßig schütteln, dann abseihen.

Verwendung: als Würzessig, als Gurgelmittel bei Erkältungskrankheiten (verdünnt 1-2 EL auf 1 Glas warmes Wasser), zum Einreiben für Brust und Rücken bei Erkältungen (fördert auch die Durchblutung)

#### **Salbeifußbad:**

Erfrischt und desodoriert beanspruchte und geschwollene Füße, regelmäßig angewendet reguliert es das Schwitzen.

1 Kanne starken Salbeitee ins Fußbadewasser geben, alternativ dem Fußbad 10 Tropfen Salbeiöl vermischt mit 1 EL Milch, Sahne oder Honig hinzugeben.

#### **Nasentropfen:**

250 ml Wasser aufkochen,  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  TL Steinsalz darin auflösen,  $\frac{1}{2}$  TL getrocknete oder 2 TL frische Gundelrebe (Gundermann), 1 TL getrockneter oder 4 TL frischer Salbei dazugeben, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, in eine Braunglasflasche mit Pipette abfüllen. Haltbarkeit bei kühler und dunkler Lagerung ca. 2 Wochen. Zur Linderung bei Schnupfen oder Heuschnupfen.

#### **Salbeischnaps:**

25 g frische Salbeiblätter und ein kleines Sträußchen Thymian oder Quendel mit  $\frac{3}{4}$  l Obstbrand (z. B. Kirsch-, Birnen-, Zwetschgenschnaps) übergießen, etwa 25 g Kandiszucker dazugeben und 6 Wochen stehen lassen, danach abgießen und likörgläschenweise zur Vorsorge gegen Erkältungen genießen.

#### **Salbeiwein:**

In 1 l guten Rotwein 20 g getrocknete Salbeiblätter ca. 8-10 Tage ziehen lassen, danach in eine dunkle Flasche abgießen und kühl aufbewahren. Bei Verdauungsstörungen mit Blähungen oder Völlegefühl ein Schnapsglas voll trinken.



### **Salbei-Risotto:**

Das Gemisch von 1 EL Öl und 3 EL Butterschmalz heiß werden lassen, 1 kleingeschnittene Zwiebel und einige Salbeiblätter darin anschwitzen. 300 g Rundkornreis dazugeben, durchrösten, mit etwas Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdunstet ist mit Rindsuppe oder Fleisch-/Gemüsebouillon aufgießen, salzen und ca. 20 Min. einkochen lassen, immer wieder umrühren. Zum Schluss 3 EL fein geriebenen Parmesan unterziehen und weitere 5 Min. durchziehen lassen.

Veröffentlicht am Donnerstag, 2. April 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/04/salbei-das-kraut-das-ewiges-leben-schenken-soll/>