

Salbei



Salbei ist ein vielseitiges Heil- und Würzkräut, das im eigenen Garten angebaut werden kann. Mit seinen lilafarbenen Blüten duftet es nicht nur gut, sondern sieht auch noch toll aus.

Die Verwendung dieses Gewürzes in der Küche ist zwar seit langem bewährt, jedoch werden nicht viele Speisen mit Salbei gewürzt. Häufig kommt Salbei in kleinen Mengen in Gewürzmischungen vor. Dafür ist seine Verwendung in der Natur- und Hausmedizin umso größer.

Nicht zuletzt wegen dem hohen Anteil an ätherischen Ölen wird Salbei eine heilende und wohltuende Wirkung auf den menschlichen Körper zugeschrieben.

Anwendungen mit Salbei können dabei – je nach Beschwerden – äußerlich als auch innerlich angewendet werden. Bewährt hat sich beispielsweise der Salbeitee bei Halsschmerzen, Dampfbäder und Kompressen mit frischem Salbei, sowie Salbeitinktur zum Auftragen auf Hautveränderungen, Ekzeme oder Wunden. Bei einer Erkältung wirkt ein warmes Salbeibad sehr entspannend.