Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 9: Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein

Rubrik: Praktisches und Wissenswertes

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Salbei

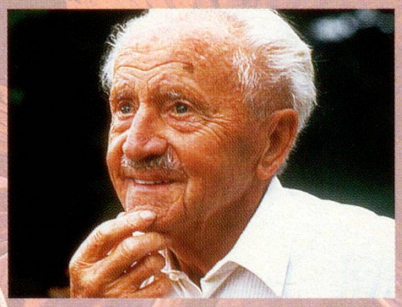
Wer ewig leben will, esse Salbei im Mai, meinte einst der englische Botaniker John Hill. Der Salbei blüht zwar in den frühen Sommermonaten und verströmt dann seinen balsamischen Geruch, die frischen, getrockneten oder tiefgekühlten Blätter können aber zu jeder Jahreszeit verwendet werden. Ihr frisches Aroma regt an, desinfiziert und wirkt entzündungs- sowie schweisshemmend. Verantwortlich dafür sind u.a. ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide.

Salvia off. wird bei uns oft in Gärten gepflanzt, stammt aber meist aus Kulturen. Wild kommt er nur in gewissen Gegenden im Wallis vor. Ursprünglich kommt der frostempfindliche Lippenblütler aus Südeuropa, wo er in der antiken Heilkunde verehrt und kulinarisch geschätzt wurde. Natürlich gehört der Salbei auch heute in die Küche und verfeinert so manches Gericht mit seinem Aroma.

Für ein Aperitif-Gebäck mit Salbei benötigen Sie folgende Zutaten: 30-40 frische Salbeiblätter, 4 EL Dinkelmehl, 1 Ei, 2-3 EL dunkles Bier, 2-3 EL Kräuteröl oder Bratfett. Zubereitung: Mehl, Ei und Bier zu Teig verrühren, Salbeiblätter darin wenden und in heissem Fett kurz herausbraten, würzen *(aus: «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter»).*

In der Heilkunde kennt man vor allem die Anwendung als Tinktur, Presssaft, Tee, Spülung und Bad. Insbesondere für Mundspülungen und zum Gurgeln, bei Mund-, Zahnfleisch- und Halsentzündungen eignet sich die Salvia off. Urtinktur. Träger von Zahnprothesen schätzen den Tee und die Urtinktur zur Pflege des Zahnfleisches, das durch das Gebiss oft Druckstellen und Entzündungen aufweist. In diesen Fällen das Zahnfleisch mit einem getränkten Wattestäbchen betupfen oder verdünnte Salbei-Urtinktur nach dem Putzen mit der Zahnbürste einmassieren. Salbei ist auch im desinfizierenden *Dentaforce Kräuter-Mundwasser und -Mundspray von A. Vogel* enthalten. • CU

Zitate von Alfred Vogel (1902–1996)



«Jede Pflanze ist ein vom Schöpfer gegebenes Rezept.»

«Es sind die kleinen Reize, welche die enorme Kraft der Pflanzenmedizin ausmachen.»

«Die Natur ist eine grosse Heilerin. Alles, was der Mensch tun kann, ist, die natürlichen Vorgänge durch geeignete Massnahmen wirkungsvoll unterstützen.»

«Der Mensch kann der Natur helfen und sie geniessen. Aber er muss sich ihr anpassen. Er kann nicht erwarten, dass sich die Natur ihm anpasst.»

«In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen.»

«Der Mensch ist ein Teil der Natur, und doch entfernt er sich immer mehr von der Natur – und somit entzieht er seinem Leben die natürliche Grundlage.»

«Ich habe immer versucht, Krankheiten ursächlich zu behandeln.»

«Es ist schön, alt zu werden.»

«Das Leitmotiv meines Wirkens war immer die Liebe. Sie ist die grösste Kraft im Universum.»

Dahlie