

# Praktisches und Wissenswertes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

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

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 schweiss-hemmend. Verantwortlich dafür sind u.a. ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide. *Salvia officinalis* 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 Salbei-



blätter, 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 officinalis* 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

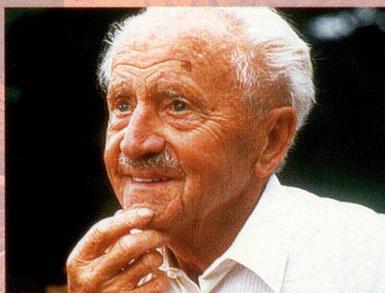
## Zitate von Alfred Vogel (1902–1996)

«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**