



**ORF extra**

## Zahnpulver aus Salbei und „Hustengold“

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Der Salbei ist eine mächtige Heilpflanze. Verwendungsmöglichkeiten gibt es dafür ja genug. Vielleicht in unseren Breiten nicht ganz so oft als Küchengewürz, aber umso häufiger als Hausmittel. Für die Hausapotheke empfehle ich wirklich nur den ganz gewöhnlichen Gartensalbei, den „officinalis“. Seine ätherischen Öle und Gerbstoffe sind es, die ihn seit quasi ewigen Zeiten zur Heilpflanze Nummer 1 machen, wenn es um Halsweh, übermäßiges Schwitzen und Zahnfleisch-Entzündungen geht.*

### Zahnpulver aus Salbei

Zahnpasta in Plastiktuben war gestern – selbstgemachtes Zahnpulver im Glas ist die neue Zahnhygiene. Für mich hat ja das Zahnpulver noch einen Vorteil. Die Mengen an getrockneten Salbeiblättern könnte ich niemals irgendwo unterbringen – auch wenn ich noch so viel verschenke. Aber wenn ich die getrockneten Blätter zu Pulver vermahle, schrumpft das Volumen an Salbei auf ein verstaubares Ausmaß.

#### **Folgende Zutaten kommen in den Mörser:**

- ) 1 EL Natron – das hemmt den Wuchs von Bakterien und kann Zahnverfärbungen verbessern
- ) 1 EL helle Mineralerde – sie bindet Giftstoffe und Schwermetalle ohne den Zahnschmelz zu beleidigen
- ) 1 EL Birkenzucker – als natürlichen Schutz gegen Karies und Bakterien
- ) ½ EL Kieselerde – als Putzkörper, der mithilft den Zahnbelag zu entfernen
- ) 1 EL zerkleinerten, getrockneten Salbei – er wirkt antibakteriell und antiseptisch
- ) 1 TL getrocknete Minze - für den extra Frischegeschmack

Jetzt werden alle Zutaten wirklich ganz, ganz fein miteinander vermahlen. Mit einem starken Mixer geht das natürlich auch sehr gut. Aber Liebe und Leidenschaft kann man dabei nicht so gut hineinbringen ;-)

Für die Anwendung nehme ich immer mit dem Zahnbürstenkopf eine kleine Menge heraus. Eine kurze Umgewöhnungsphase muss man einkalkulieren, denn schäumen tut das Pulver nicht – was allerdings nicht bedeutet, dass es weniger gut putzt. Das Pulver ist ganz einfach nur auf das wesentliche reduziert und verzichtet auf Bindemittel und anderes. Haltbar ist es praktisch ewig.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

*Aber ich habe dafür schon eine weitere Verwendungsmöglichkeit gefunden. Es lässt sich auch als herrliches Fußpeeling gegen Schweißfüße verwenden oder als erfrischender, desinfizierender Badezusatz.*

*Einmal werde ich wohl noch Salbei ernten – obwohl, Achtung! Nicht zu tief unten ins Holz schneiden! – und mit diesen Trieben werde ich meine Räucherruten binden. Reinigendes Räuchern von Menschen, Tieren und Gebäuden ist für mich ein fester Bestandteil in meinem Alltag und nichts eignet sich dazu besser als Salbei.*

## **Rezept für „Hustengold“**

Wem Salbei im Geschmack ein wenig zu herb ist, seine Heilkraft bei Husten und Halsweh aber trotzdem nutzen möchte, der kann sich ein Glas „Hustengold“ zubereiten. Diesen Kräuterhonig lieben Erwachsene genauso wie Kinder.

Kinderleicht ist auch die Herstellung:

Ich fülle ein Glas bis zur Hälfte mit regionalem Honig. Dann lege ich ca. 10 bis 15 zerquetschte Salbeiblätter, ein paar Gewürznelken, ein Stück Zimtrinde und einen Löffel mit der Zeste einer Biozitrone hinein. Achten Sie darauf, dass an der Zeste so wenig wie möglich weiße Haut von der Schale drauf ist, um eine mögliche Schimmelgefahr zu verhindern.

Dann gebe ich noch den Saft einer halben Zitrone dazu und fülle den Rest vom Glas mit Honig auf. Alle Zutaten sollen so gut wie möglich mit Honig bedeckt sein.

Dem Honig lasse ich ca. 3 Wochen lang Zeit, die entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkstoffe von Salbei, Zitrone und den Gewürzen herauszulösen. Danach ist das „Hustengold“ bereit für eine etwaige Verwendung.

Bei Husten und Heiserkeit wird der Kräuterhonig mehrmals pro Tag teelöffelweise eingenommen. Am besten ist es, ihn langsam hinuntergleiten zu lassen. Die Zutaten bleiben übrigens im Honig, bis das Glas leer ist. Er ist ungefähr 1 Jahr lang haltbar.