

## Salbei-Tinktur - Die grüne Kraft aus der Natur

Der Salbei - in alten Zeiten auch als *Salvia officinalis*, die "Heilerin" genannt - ist weit mehr als ein Küchenkraut.

Seine Tinktur ist ein wahres Elixier, das bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt werden kann.

Die selbstgemachte Salbei-Tinktur bewahrt die heilenden Wirkstoffe des Krauts in konzentrierter Form

und ist ein kostbarer Begleiter für Hausapotheke und Alltag.

### Anwendung der Salbei-Tinktur

Die Tinktur wirkt:

- Entzündungshemmend - ideal bei Halsschmerzen, Zahnfleischentzündung und Hautunreinheiten
- Schweißhemmend - besonders wirksam bei übermäßigem Schwitzen (z. B. in den Wechseljahren)
- Verdauungsfördernd - bei Blähungen, Völlegefühl oder krampfartigem Bauchweh
- Antibakteriell & antiviral - hilfreich bei Erkältung, Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Hormonregulierend - kann menstruationsausgleichend und beruhigend wirken

Ein paar Tropfen mit Wasser verdünnt oder auf ein Wattepad geben - und die Kraft des Salbeis entfaltet sich.

Zutaten für die Salbei-Tinktur:

- Frische oder getrocknete Salbeiblätter (ca. 20-30 g)
- Hochprozentiger Alkohol (mind. 40 %, z. B. Doppelkorn oder Weingeist, ca. 200-250 ml)
- Ein Schraubglas mit Deckel

- Ein feines Sieb oder Tuch
- Eine dunkle Tropfflasche zur Aufbewahrung

## Schritt-für-Schritt Anleitung zur Herstellung

### 1. Vorbereitung des Krauts:

Frische Salbeiblätter abspülen, vorsichtig trocken tupfen und klein schneiden.

Getrocknete Blätter einfach zerkleinern.

### 2. Abfüllen:

Die zerkleinerten Blätter in ein sauberes Schraubglas geben - das Glas sollte zur Hälfte gefüllt sein.

### 3. Übergießen:

Mit Alkohol auffüllen, bis die Blätter vollständig bedeckt sind.

Etwa 2-3 cm Flüssigkeit über dem Pflanzenmaterial lassen.

### 4. Ziehzeit:

Das Glas gut verschließen und an einen warmen, dunklen Ort stellen.

Täglich leicht schütteln. Die Tinktur darf nun 3-4 Wochen durchziehen.

### 5. Abseihen:

Nach der Ziehzeit die Tinktur durch ein feines Sieb oder Tuch filtern.

Die Flüssigkeit in eine dunkle Tropfflasche abfüllen.

### 6. Beschriften & Lagern:

Mit Datum und Inhalt beschriften. Kühl, dunkel und trocken lagern.

Die Tinktur ist etwa 1 Jahr haltbar.