

TIPP



Exotisch

1977 kam Jayantha Abraham aus Sri Lanka nach Wien. Später eröffnete er hier das erste sri-lankische Restaurant Österreichs. Nun feiert der Familienbetrieb sein 30-jähriges Bestehen. www.colombohoppers.com



Gemütlich

Das St.-Peter-Stiftskulinarium in Salzburg veranstaltet ab sofort wieder jedes Wochenende den legendären Brunch. Die Auswahl ist groß und reicht von französischem Buttercroissant über Kokos-Porridge bis zum hausgebeizten Islandlachs. www.stpeter.at



Claudia Dungal-Hochleitner,
Gesundheitsexpertin www.dunglwien.at

Die Kraft des Salbeis

Salbei wurde in Deutschland zur Arzneipflanze des Jahres 2023 gekürt. Warum diese Pflanze so außergewöhnlich ist und bei welchen Erkrankungen sie eingesetzt werden kann

1 Was macht Salbei so besonders?

Immer wenn Kälte und verringerte Abwehr den Weg frei für Viren und Bakterien machen, leiden wir häufig unter Halsschmerzen, plötzlich stechend und bohrend. Unbehandelt breitet sich der Infekt rasch in den Atemwegen aus. Der Salbei kann gezielt bei Halsschmerzen und Infektionen im Mund und Rachenraum eingesetzt werden. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken heilend, indem sie das freigewordene Eiweiß entzündeter Schleimhäute fällen, während das enthaltene ätherische Öl sowohl gegen zahlreiche Viren als auch Bakterien wirksam ist. Was ihn aber so besonders macht, ist seine Wirkung bei nächtlichem Schwitzen und Hitzewallungen. Hier findet er dank moderner Technologien als einfach einzunehmende Kapsel erfolgreich Einsatz.

2 Wie kann sie angewandt werden bzw. was ist bei der Dosierung zu beachten?

Im Mund- und Rachenraum wird Salbei als Tee oder verdünnte Tinktur zum Gurgeln verwendet. Eine Überdosierung ist normalerweise nicht üblich, da toxische Effekte erst in Mengen von 15 Gramm auftreten. Von einer Anwendung in

Schwangerschaft und Stillzeit ist allerdings abzuraten. Gerne wird Salbei auch zur Anregung der Verdauung angeführt. Ich empfehle allerdings, Salbei immer in Kombination mit anderen Heilpflanzen zu trinken, da er wegen seines hohen Gerbstoffgehalts häufig nicht vertragen wird. Bei Erkältungen lässt er sich als Teegetränk sehr gut mit Pfefferminze, Holunderblüten und Hagebutte kombinieren.

3 Welche Heilpflanzen kann man bei Erkältungen im Winter noch einsetzen?

Da wäre zum Beispiel Eibisch, welcher optimal mit Salbei kombiniert wird. Seine Schleimstoffe legen sich schützend über die angegriffene Schleimhaut und sind als Lutschpastille sehr hilfreich. Seine lindernden Eigenschaften entwickelt Eibisch im Übrigen auch in Hustentees gemeinsam mit Spitzwegerich oder Thymian. Und dann gibt es natürlich noch Bitteres Eisenkraut in Kombination mit Holunder- und Primelblüten, ganz besonders bei Infekten der oberen Atemwege. Und last but not least schweißtreibende Lindenblüten, welche in Kombination mit Holunderblüten ideal sind, um Giftstoffe zusätzlich über die Haut auszuschleiden.

436.015

Personen besuchten im vergangenen Jahr das Technische Museum in Wien. Es war damit das erfolgreichste Jahr in der Geschichte des Instituts. Aktuell wird in der Sonderausstellung „Bioinspiration – Die Natur als Vorbild“ das Potenzial der Bionik für Innovationen präsentiert.