

Salbei (*Salvia officinalis*)

Porträt einer Heilpflanze

Von Eva-Brigitte Goebel 15.04.2020



Echter Salbei (*Salvia officinalis*):

Synonyme/einheimische Namen: Echter Salbei, Garten-Salbei, Edler Salbei oder Königssalbei.

Franz.: Sauge, Engl.: Shop sage, Ital.: Salvia oder Erba savia, Span.: Salvia, Dän.: Salvie, Litauisch Salavija, Norweg.: Salvie, Poln.: Szalwja, Russ.: Szalviej und Ungar.: Orvosi Szálva

Der Name stammt aus dem lateinischen „salvus“ Gesundheit, „salvare“ Heilen, Speichern, „salva“ Hilfe und macht hiermit Referenz an seine zahlreichen Heilwirkungen.

Echter Salbei (*Salvia officinalis* L.) gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) sowie ferner zur Unterfamilie Nepetoideae. Damit ist die Pflanze mit anderen bekannten Kräutern wie Bohnenkraut, Oregano, Majoran, Rosmarin, Minze, Ysop, Basilikum, Lavendel oder Thymian verwandt.

Die Gattung der Salbeipflanzen (*Salvia*) ist sehr artenreich. Einige Quellen geben an, dass die Gattung mehr als 1000 Arten umfasst. Darunter weitere bekannte Salbeiarten wie der Wiesensalbei (*Salvia pratense*) zusammengefasst, der auch in Teilen Deutschlands wild angetroffen werden kann. Viele andere Salbeiarten werden als Zierpflanzen in Gärten kultiviert, darunter z.B. der Feuersalbei (*Salvia splendens*), der Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) oder der gedrängte Salbei (*Salvia confertiflora*).

Zur Gattung *Salvia* gehören auch: Rotwurzelsalbei (*Salvia miltiorrhiza*), Drei lappiger Salbei (*Salvia fruticosa*, *Salvia triloba*) und Spanischer Salbei (*Salvia lavandulifolia*).

Weitere Salbeiarten sind: *Salvia*- *aegyptica*, *-brusoneti*, *-coccinea*, *-leucantha*, *-africana*, *-herbanica*, *verbenaca* und ***Salvia canariensis***...

Exkurs:

Letzterer ist auf den Kanarischen Inseln endemisch (auf den östlicheren Inseln Fuerteventura und Lanzarote ist er nicht so häufig zu finden). Einige Autoren sagen, dass die Pflanze auf El Hierro und Fuerteventura eingeführt wurde von einer der anderen Inseln. Der *Salvia canariense* zeichnet sich durch relativ große Büsche (Seine Äste können bis etwa 2 m lang werden) mit 10-20 cm großen dunkelgrünen Blättern und hell- bis leuchtend violetten Blüten aus, dessen Rispen bis zu 25 cm lang werden.

Er enthält besonders viele Bitterstoffe und ist somit nicht als Würzkräut geeignet, ihm werden aber seit jeher sehr intensive Heilwirkungen nachgesagt und bei Berührung verbreitet er sein feines, intensives Aroma, bedingt durch den hohen Gehalt an Ätherischen Ölen.

Allerdings werden hier neben den Blättern auch die aromatischen Blüten in Teeabkochungen verwandt. Seine Blütezeit ist von Ende des Winters bis in den Herbst hinein. Er wächst in Höhen zwischen 50 und 1.500 m über dem Meeresspiegel.

Seine Heilwirkungen werden beschrieben als Tee Absud: Fiebersenkend, Wundheilend(auch bei Ulzerationen), Desinfizierend und Heilend bei Mundschleimhauterkrankungen, sowie schlechtem Atem, Ausgleichend und lindernd bei Menstruationsbeschwerden.

Man sagt dem Salbei eine hohe antioxidative Wirkung zu und wendet ihn besonders im Zusammenhang mit Bestrahlungen (z. B. bei Krebstherapie) an, um deren schädliche Wirkung zu reduzieren.

Auch zur Konservierung von Lebensmitteln wird die Pflanze angewandt.

Ein Mazerat über den Zeitraum von 7-10 Tagen, wird täglich in kleinen Mengen eingenommen gegen Diabetes empfohlen.

Das Kauen der frischen Blätter wird gegen Schwindel und Übelkeit eingesetzt.

Als Badezusatz (Fußbad) wird der Salbei gegen schmerzende sowie unangenehm riechende Füße, aber auch bei starker Schweißentwicklung empfohlen.

Salbei wird zur Verbesserung von Kosmetikartikeln und zur Hautpflege, bzw. Hautschutz eingesetzt.



Salvia canariensis

Salvia Officinalis

Der Echte Salbei ist ein mehrjähriger Halbstrauch, aus Südeuropa stammend, wo er an sonnigen Kalkhängen vorkommt. In der Regel erreicht er Wuchshöhen zwischen 40 und 60 cm. Unter guten Standort- und Klimabedingungen kann er jedoch auch Höhen bis zu einem Meter aufweisen. Die mediterrane Pflanze ist ausdauernd und an trockene und karge Standorte angepasst. Salbei kann recht tief wurzeln und ein ausgeprägtes Feinwurzelsystem entwickeln.

Salbei bildet längliche und fast eiförmige, wintergrüne, gestielte Blätter aus, die aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle einen stark aromatischen Duft verströmen. Die Blätter sind mit einem weißen Filz versehen und an beiden Blattseiten behaart. Die anfangs vierkantigen und dicht behaarten Stängel verholzen mit der Zeit von

unten nach oben. In der Regel sind die oberen Blätter kürzer gestielt als die unteren Blätter. Auf der Oberseite eines Salbeiblatts lassen sich mit einer Lupe die zahlreichen Öl Drüsen gut erkennen. Diese enthalten bzw. bevorraten die ätherischen Ölverbindungen, die für den charakteristischen Duft der Pflanze verantwortlich sind.

Salbeiblätter enthalten **ätherische Öle** wie Thujon, Cineol, Borneol und Kampfer (Campher). Auch Harze, Bitterstoffe, Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) und Gerbstoffe (zum Beispiel Rosmarinsäure) beinhalten sie. Besonders wichtig sind die schweißhemmenden und östrogenähnlichen Stoffe in den Blättern. Thujon ist für die desinfizierende Wirkung des Salbeis verantwortlich.

Der Echte Salbei bildet zur Blütezeit (Mai bis Mitte Juli) meist weiße oder violette Blüten aus. Gelegentlich sind die Kronblätter auch zartrosa oder weißlich gefärbt. Die Blüten mit ihrer typischen Lippenform sind in so genannten Quirlen (ährenähnlich) angeordnet. Die obere Lippe hat zwei Lappen, im Gegensatz zur unteren Lippe, die drei Lappen aufweist. Jede Salbeiblüte hat stets zwei Staubblätter.

Zur Zeit der Fruchtreife bildet der echte Salbei kleine Nussfrüchte. Die Früchte enthalten kugelförmige, dunkelbraune bis fast schwarze Samen.

Die beste Zeit, um Salbei zu ernten, ist die Zeit vor der Blüte. (Juni bis August) Man sammelt die Salbei Blätter an einem warmen, sonnigen Tag von Mittag an. Mit der Blüte geht das Aroma in den Blättern verloren. Entweder werden die Salbeiblätter zu diesem Zeitpunkt großzügig abgeerntet oder die Blüten abgeknippt. So wächst die Pflanze kräftig weiter, ohne die Kraft in Bildung von Samen in den Blüten zu stecken.

Viele alte Redensarten erzählen davon, wie sehr der Salbei zu allen Zeiten geschätzt wurde:

„Wer ewig leben will, muss Salbei im Mai essen“ – davon waren die Engländer überzeugt.

„Diejenigen, die Salbei essen, werden unsterblich sowohl in Weisheit als auch an Jahren.“

„Arme Leute können sich mit Salbei teure Arznei ersparen“.

„Wer morgens Salbei isst, ist für den ganzen Tag vor Gift und Ansteckung geschützt“.

„Warum stirbt der Mensch, wenn er Salbei im Garten hat?“ fragt eine Inschrift in Süditalien. Und die Antwort lautet: „Weil gegen den Tod ist kein Kraut gewachsen ist.“

Angewandter Pflanzenteil und Anwendungsgebiete:

Nur Hypocrates erwähnt einmal die **Samen** zur arzneilichen Verwendung. Die Hippokratiker, Dioskurides, Plinius, Galenus u. a. rühmen dem Salbei blutstillende, harntreibende, stärkende und menstruationsfördernde Eigenschaften nach. Von Plinius wird dem Salbei außerdem noch die Fähigkeit zugeschrieben „die Bisse der

Schlange zu reinigen“ und mit Wermuth zusammen die Ruhr zu heilen. Von Aetius wird beschrieben, dass sie zur Beförderung der Konzeption dienlich sei und von den Landleuten äußerlich gegen Furunkel angewandt wurde.

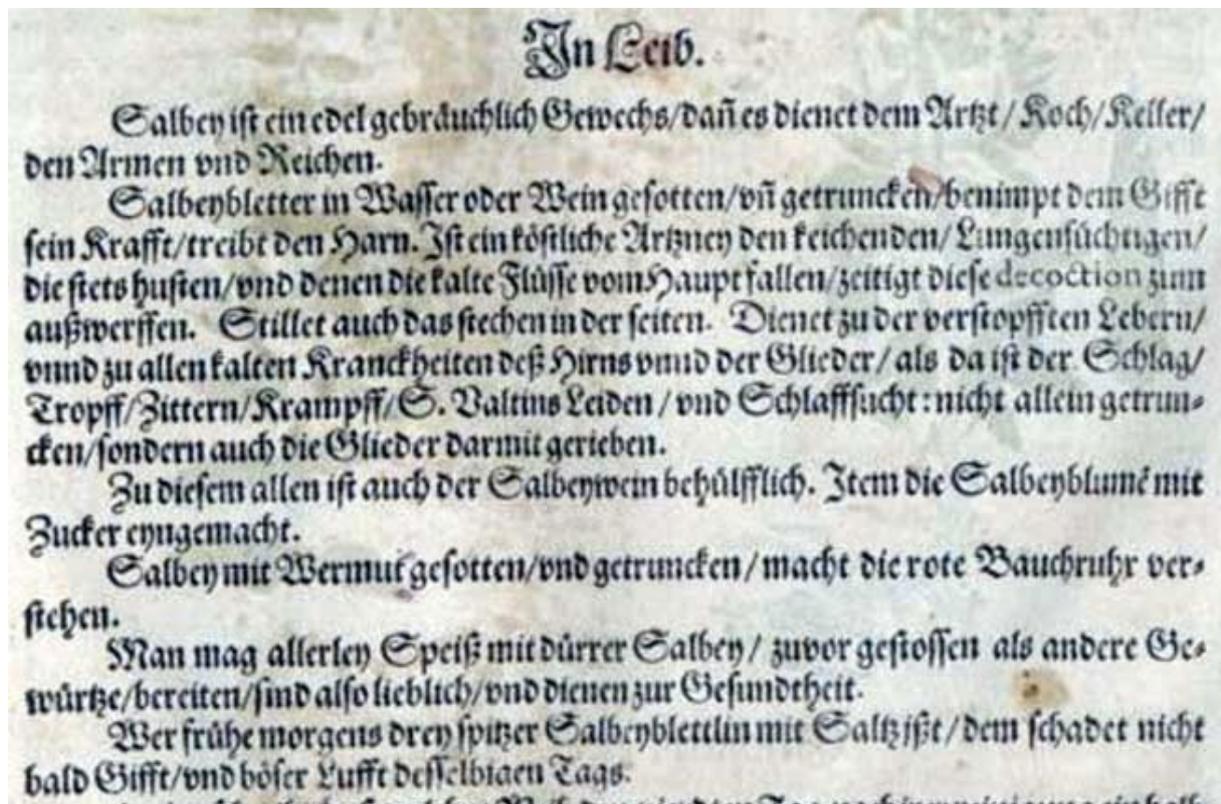
Auf dem kanarischen Archipel (siehe oben > Exkurs) werden ebenfalls die Blüten eingesetzt.

Sonst findet sich von der heiligen Hildegard bis zur modernen Literatur immer nur die Angabe, die Blätter bzw. das Kraut als Heilmittel zu verwenden.

Auch das HAB schreibt zur Herstellung der Essenz die frischen Blätter (Paragraph 3) vor.

Im Mittelalter und der frühen Neuzeit

In den Schriften „Causae et Curae“ – „Ursache und Heilung“ erwähnte die heilkundige Nonne Hildegard von Bingen:



Salbei als Heilkraut, welches vor allem gegen Appetitlosigkeit hilft. Auch in anderen bekannten Kräuterbüchern, z.B. im Gart der Gesundheit oder im Buch von Petri Andreae Matthioli, wird der Salbei als wichtiges Heilkraut dargestellt. P. A. Matthioli erwähnte den Salbei als edles Kraut, welches Ärzten und Köchen gleichsam dienlich ist.

Salbei spielte u.a., in Verbindung mit Thymian, Rosmarin und Lavendel, bei der Bekämpfung der Pest eine große Rolle. Diebe haben sich zur Zeit der Pest mit diesen Kräutern eingerieben und konnten, ohne sich mit den Pest-Erregern (dem Bakterium Yersinia pestis) zu infizieren, plündern.

Weitere bekannte Krankheiten, gegen die die Heilpflanze zum Einsatz kam, waren die rote Ruhr (heute als Dysenterie bezeichnet) sowie die Behandlung „fauler“ Hautgeschwüre. Ebenso wurde Salbei gegen Juckreiz, Harnprobleme, Schlafsucht, Lungenentzündung, Erkältung, Krämpfe, nervöse Unruhe und Gliederschmerzen verwendet. Dabei wurden einerseits pure Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Stiele), aber auch Salbei in Essig, Wein oder als Tee verwendet.

Heutige medizinische Verwendung

Viele der im Mittelalter bereits beschriebenen Behandlungsempfehlungen sind durchaus auch heute noch gültig. Die reichlich im Salbei enthaltenden Inhaltsstoffe sind tatsächlich in der Lage gegen viele Alltagsleiden Linderung zu schaffen. Die Heilwirkung des Salbeis geht dabei vor allem auf die enthaltenden Gerb- und Bitterstoffe der Pflanze aus, die u.a. die Verdauung fördern, Blähungen lindern und Magen- und Darmkrämpfe bekämpfen können. Weitere wichtige Wirkstoffe sind die zahlreich enthaltenden ätherischen Öle, die antibakterielle und teils antivirale Eigenschaften aufweisen.

Salbei wird meist in Form von Tee getrunken. Nach medizinischen Empfehlungen sollten jedoch nicht mehr als drei Tassen Salbeitee pro Tag getrunken werden. Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind Dampfbäder, homöopathische Erzeugnisse oder Lutschtabletten.

Der Salbei wird heute als Heilpflanze bei folgenden Krankheiten und Beschwerden naturheilkundlich verwendet:

- Erkältung bzw. grippale Infekte
- Rachenentzündung
- Mundschleimhautentzündung
- Zahnfleischentzündungen
- Bronchitis
- Keuchhusten
- Rheuma
- leichte Depressionen
- Nervosität
- Hyperhidrose (krankhaftes Schwitzen)
- Abstillen in der Stillzeit
- leichte Verdauungsbeschwerden
- Wundheilung

Wie wirkt Salbei?

Halsschmerzen: Bei Schmerzen in Hals und Rachen sind Salbeitee und -honig das Mittel der Wahl. Die Gerbsäuren in der Pflanze wirken adstringierend (zusammenziehend). Das beruhigt und heilt wunde Schleimhäute.

Lindert Entzündungen: Die ätherischen Öle des Salbeis enthalten Cineol und Campher. Diese Stoffe wirken entzündungshemmend und helfen dem Körper, Bakterien abzutöten. So können Entzündungen des Zahnfleisches und des Verdauungstraktes gelindert werden.

Salbei-Hausmittel gegen Zahnfleischbluten und zur Zyklusregulation

Schützt die Zähne: Früher verwendete man um den Finger gerollte Salbeiblätter als Zahnbürste. Das lag zum einen an der bereits erwähnten antibakteriellen Wirkung seiner Öle. Zum anderen halfen die Gerbstoffe im Salbei, Zahnbelag und Verunreinigungen zu lösen. Natürliche Zahnpflegeprodukte enthalten auch heute noch häufig Salbei.

Entzündetem oder blutendem Zahnfleisch können ein paar Tropfen Salbeitinktur helfen. Schon nach kurzer Zeit wirkt die entzündungshemmende Rosmarinsäure und lindert die Beschwerden.

Zahnbelag lässt sich mit pulverisierten Salbeiblättern entfernen. Geben Sie beim Zähne putzen davon eine Prise auf die Zahnpasta. So wird der Belag natürlich entfernt, das Zahnfleisch gekräftigt und Mund und Rachen desinfiziert. Zu kaufen gibt es pulverisierte Salbei-Blätter in der Apotheke.

Ausgleichende Salbei-Wirkung in den Wechseljahren, Frauenheilkunde

Gleicht Hormonschwankungen aus: Da der Salbei natürliche Östrogene enthält, wirkt er auch Wechseljahres-beschwerden entgegen. So kann die Heilpflanze etwa Hitzewallungen und Stimmungstiefs lindern.

Stoppt den Schweiß: Viele Frauen in den Wechseljahren klagen über unangenehme Schweißausbrüche. Auch hier ist Salbei als helfendes Kraut gewachsen. Dass Salbei die Schweißproduktion verringert, ist unumstritten. Daher enthalten viele Produkte zur Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren Salbeibestandteile. Uneinig ist man sich bis heute darüber, welche Inhaltsstoffe genau dafür verantwortlich sind. Es wird vermutet, dass ein bestimmter Pflanzenstoff des Salbeis von innen auf die Nervenenden der Schweißdrüsen im Körper wirkt.

Reguliert den Zyklus: Wenn sich die Regelblutung nicht zum gewohnten Zeitpunkt meldet, können Salbeitee, -tropfen, oder -dragees helfen.

Nebenwirkungen: Vorsicht angesichts der inneren Anwendung ist bei Schwangeren und stillenden Frauen geboten.

Salbei enthält östrogenartige Verbindungen, die sich negativ auf die Schwangerschaft auswirken können und den Milchfluss stillender Mütter unterbinden

können. Vor allem Salbeiöl gilt es zu vermeiden; ebenso gilt Vorsicht beim Verzehr größerer Mengen von Salbei bei Kindern. Bei Babycenter.de wird insoweit entwarnt, dass Salbei in der Schwangerschaft als gering dosiertes Würzkräut gegessen werden kann (Babycenter.de – Kräuter, die Schwangere meiden sollten). Für Mütter die hingegen abstillen wollen, ist Salbei sehr zu empfehlen. Hierzu empfehlen sich zwei bis drei Tassen Salbeitee pro Tag. Das Kraut gilt als eines der beliebtesten natürlichen Abstill Möglichkeiten.

Aufgrund der **entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung** wird Salbei auch in einigen Produkten – vor allem Naturkosmetik – gegen unreine, fettige und pickelige Haut verwendet. Salbei fördert die Regulation der übermäßigen Talgproduktion, klärt die Haut und bekämpft Bakterien, die im Zusammenhang mit Pickeln und Unreinheiten auftreten.

Auf die **antibakterielle und reinigende Wirkung** von Salbei wird seit alters her auch bei rituellen Räucherungen gesetzt. Ursprünglich wurden Häuser mit Salbei ausgeräuchert, um Hexen, Teufel und Geister zu vertreiben, aber heute noch werden in zahlreichen Kulturen Räucherungen mit Salbei nach Krankheiten – wie damals schon zur Pest im Mittelalter – vorgenommen.

Des Weiteren konnte im Echten Salbei eine **antikanzerogene Wirkung** festgestellt werden, die auf die im Salbei enthaltenen Diterpene zurückzuführen ist. Diskutiert wird u.a., ob *Salvia officinalis* bei der Bekämpfung bestimmter Lymphdrüsenkrebsarten sowie bei Leukämien Verwendung hat. Erste Studien konnten tatsächlich den Zelltod von Tumorzellen initiieren [1].

Salbei ein Liebesmittel!

Die Salbeipflanze wurde schon bei den alten Griechen als ein vorzügliches Mittel für eine glückliche Entbindung angesehen. Dem kleineren Salbei (*Salvia Horminium*) schrieben sie aphrodisische Wirkungen zu. Liebestranke wurden mit Kraut und Samen zubereitet. (Diosc. III, 135 „Mit Wein getrunken, scheint es zum Liebesgenuss zu reizen“)

Mattioli schreibt von Aetius das Rezept ab. „Das Weib, dass den 4. Tag nach der Reinigung ein halb Pfund Salbeisaft mit etwas Salz trinkt und dann coitiert, wird zweifellos Schwanger, so in Ägypten bei einer Pestilenz geschehen“.

In der Herzegowina und Bosnien soll die Frau am 5. Tag nach der Reinigung ein kleines Glas voll Salbeisaft trinken und eine halbe Stunde darauf coitieren, alsdann wird sie Kinder bekommen,

Salbei für kosmetische Anwendungen

Ein kosmetischer Bereich, in dem Salbei Verwendung findet, ist die **Haarpflege**. Genau wie in der Hautpflege wird Salbei in Shampoos gegen fettiges Haar eingesetzt. Die gleiche Wirkung entfalten Spülungen mit Salbeitee. Ein kräftiger

Salbeitee (4 Teelöffel getrockneter Salbei auf 300 ml kochendes Wasser, ca. 4 Stunden ziehen lassen) wird mit 500 ml kaltem Wasser verdünnt und als letzten Gang nach dem Shampooieren über die feuchten Haare gespült. Gegebenenfalls wird das Wasser aufgefangen und wiederholt. Die sog. **Salbeirinse** wird nicht ausgewaschen. Rinsen mit Salbei helfen nicht nur bei gegen schnell fettende Kopfhaut und fettige Haare, auch graue und dunkle Haare profitieren von Salbeispülungen. Dunkle Haare werden satter in der Farbe und der eventuelle Gelbstich grauer Haare wird durch Salbeispülungen abgeschwächt.

Salbei in der Küche

Ebenso intensiv wie der Duft von Salbei ist, ist auch der Geschmack: angenehm bitter und würzig. Geessen werden nicht nur die Blätter, auch die Salbeiblüten sind essbar. Geschmacklich gibt es dennoch Unterschiede zwischen den Arten, die insbesondere bei den exotischen Salbeiarten zutage treten. So gibt es Salbeisorten, deren Geschmack an Limonen (Limonensalbei), Ananas (Ananassalbei), Eukalyptus (Peruanischer Salbei), Guaven (Guavensalbei), Pfirsich (Pfirsichsalbei), Honigmelonen (Honigmelonensalbei) oder Marzipan (Marzipansalbei) erinnert.

Die Pflanze hat sich mittlerweile zu einer unverzichtbaren Gewürzpflanze in zahlreichen Gerichten etabliert. Vor allem die italienische Küche setzt auf Salbei, bspw. beim Kalbsschnitzel à la Saltimbocca alla Romana auf das obligatorische Salbeiblatt genau wie bei Ossobuco alla Milanese und als Füllung in Ravioli. Aber auch Salate (Tomatensalat!), Speisen mit Fisch, Hühnchen und Schwein, Suppen und Käsesoßen erhalten durch Salbei einen besonderen Geschmack.

Eines der einfachsten Rezepte, das Salbei als Zutat enthält, sind in Butter geschwenkte Salbeiblätter (Salbeibutter). Dazu wird Butter in einer Pfanne zum Schmelzen gebracht; anschließend werden die frischen Blätter in der Pfanne solange erhitzt, bis sie kross werden. Die flüssige Salbeibutter eignet sich hervorragend zu Nudeln oder Gnocchi.

Auch wenn das Aroma frisch geernteter Blätter am intensivsten ist, kann man im Winter ebenso auf die getrocknete oder tiefgefrorene Version zurückgreifen. Wenn Salbei richtig getrocknet und entsprechend gut verschlossen wird, verliert er nur kaum an Aroma. Grundsätzlich gibt es leichte Unterschiede bei der Blattgröße. Junge Blätter schmecken meist deutlich milder als die älteren.

Gelegentlich werden Salbeiblätter als Zutat in der als Kräuter der Provence bezeichneten Mischung verwendet. Allerdings gilt das Kraut nicht als Grundzutat.

Inhaltsstoffe von Salbei

- ätherische Öle (Cineol; Borneol; Thujon; Linalool)
- Gerbstoffe
- Oleinsäure

- Fumarsäure
- Flavonoide (Kaffeensäure; Rosmarinsäure)
- Nicotinsäure

Echter Salbei: Anwendungsgebiete, Monographien

Salbeiblätter Zubereitungen nach HMPC (Monographie):

Linderung von leichten dyspeptischen Beschwerden wie Sodbrennen und Blähungen.

Linderung von übermäßiger Schweißbildung.

Linderung von Entzündungen im Mund oder Hals.

Linderung von leichten Hautentzündungen

Salbeiblätter-Tee nach Standardzulassung:

Bei Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl, Blähungen.

Bei vermehrter Schweißsekretion.

Salbeiblätter-Aufguss zur Anwendung im Mund, nach Standardzulassung:

Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Monographien "Salbeiblätter", "Salbeitinktur", "Dalmatinisches Salbeiöl"

Salbeiblätter (*Salviae officinalis folium*) nach dem Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur. 9) sind

die Laubblätter von *Salvia officinalis*,

ganz oder geschnitten, getrocknet,

mit einem bestimmten Mindestgehalt an ätherischem Öl.

Salbeitinktur (*Salviae tinctura*) nach dem Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur. 9) ist

die Tinktur aus Salbeiblättern (*Salviae officinalis folium*),

mit einem bestimmten Mindestgehalt an ätherischem Öl.

Dalmatinisches Salbeiöl (Salviae officinalis aetherolea) nach dem Deutschen Arzneimittel-Codex (DAC 2016) ist

das ätherische Öl aus den oberirdischen Teilen von Salvia officinalis,

durch Wasserdampfdestillation gewonnen,

Thujon reich.

Salbeiblätter (Salviae officinalis folium) mit der Einstufung "Traditional use" (traditionelles pflanzliches Arzneimittel) nach HMPC sind

die Blätter von Salvia officinalis* (entsprechend Ph. Eur.),

zerkleinert oder als bestimmte Extrakte (Trockenextrakt, Flüssigextrakte, Tinktur).

Art der Anwendung:

Zum Einnehmen als Tee bzw. zum Einnehmen in fester Form (z.B. als Tabletten) oder flüssiger Form (z.B. als Lösung) oder

zur Anwendung auf der Mundschleimhaut oder auf der Haut in flüssiger Form (z.B. als Lösung oder als Aufguss) oder in halbfester Form (z.B. als Gel).

Ein frisches Salbeiblatt im Mund ersetzt Mundwässer und Zahncremes. Salbei sorgt für eine gesunde Mundflora und wird auch das „Probiotikum der Mundhöhle“ genannt. Es gibt keine bessere Gesundheitspflege für Mund, Nase und Rachen, als ab und zu auf einem Salbeiblatt zu kauen. Salbei räumt mit allem auf, was schlechten Atem, gereiztes Zahnfleisch, Halsschmerzen oder einen faden Geschmack hinterlässt. Und er hilft gegen Ansteckung und gegen die Angst davor.

Salbeiblätter Dosierung

Salbeiblätter-Tee :

1 Teelöffel Salbeiblätter (ca. 1,5 g)

mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen,

nach ca. 10 bis 15 Minuten abgießen.

Diesen Tee 3 bis 4 mal täglich trinken.

Salbeiblätter-Aufguss als Mundspülung bzw. Gurgellösung:

Reichlich 1 1/2 Teelöffel Salbeiblätter (ca. 2,5 g)
mit ca. 100 ml kochendem Wasser übergießen,
nach ca. 10 bis 15 Minuten abgießen.

Mit diesem warmen Aufguss 3 mal täglich den Mund spülen bzw. gurgeln.

Salbeiblätter-Aufguss zur Anwendung auf der Haut (leichte Entzündungen):

2,5 g zerkleinerte Salbeiblätter
mit 100 ml kochendem Wasser übergießen,
nach 5 bis 15 Minuten abgießen.

Diesen Aufguss 2 bis 3 mal täglich auf die betroffene Hautstelle aufbringen.

Salbei-Tee ist ein Alleskönner.

Übergießen Sie 1 TL Salbei mit 150-250 ml heißem Wasser und lassen 10 Minuten zugedeckt ziehen. Dieser Tee hilft bei Erkältungskrankheiten und übermäßigem Schwitzen. Bei Halsschmerzen können Sie alle zwei Stunden damit gurgeln, den Mund spülen und schluckweise davon trinken. Auch lassen sich gut Halswickel damit machen. Bei Schmerzen in den Nebenhöhlen oder Kopfschmerzen ist er wunderbar geeignet für Inhalationsdampfbäder.

Inhalations-Dampfbad

Übergießen Sie in einer Schüssel 1 Handvoll Salbeiblätter mit etwa 2 Liter heißem Wasser, legen ein Handtuch über Kopf und Schüssel und atmen den Dampf ein – so lange es Ihnen guttut.

Salbeifußbad hilft bei Erkältungen und gegen Fußschweiß

Übergießen Sie 1 Handvoll Salbeiblätter mit 1 Liter heißem Wasser, lassen 10 Min. zugedeckt ziehen, sieben in eine geeignete Schüssel ab und geben kaltes Wasser bis zur Wohlfühltemperatur hinzu. Tauchen Sie für etwa 15 Min. die Füße hinein und trinken gleichzeitig eine Tasse Salbeitee.

Kräutersenf

Verrühren Sie 1 Tasse Senf mit 1 EL trockenem Weißwein und 2 EL fein gehacktem Salbei. Lassen Sie ihn in einem verschlossenen Glas mindestens 4 Wochen durchziehen. Danach können Sie ihn genießen.

Verwendung in der Homöopathie

Salvia officinalis wird aus frischen Blättern hergestellt. Es findet in der Homöopathie hauptsächlich Verwendung als schweißhemmendes Mittel. Gebräuchlich in der D2 bis D4.

Nebenwirkungen

Das ätherische Öl des Salbeis enthält **Thujon** ein Nervengift, das die Eigenschaft besitzt, in hohen Konzentrationen zu starkem Herzklopfen, Krämpfen, Schwindel und Übelkeit zu führen.

Überdosierungen sollten vermieden werden (mehr als 15 g Salbeiblätter pro Tag).

Allerdings sind bei der normalen Anwendung von Salbei keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Bei den Zubereitungen von Gurgellösungen oder Tees wird fast kein Thujon freigesetzt.

Fertigarzneimittel aus alkoholischen Salbeiextrakten müssen wegen des Thujon Gehaltes eine bestimmte Obergrenze einhalten. Deshalb ist besonders bei der Anwendung des ätherischen Öls Vorsicht geboten.

Auch als Gewürz eingesetzt ruft es keinen Schaden hervor.

Während der Schwangerschaft sollten Salbeiblätter nicht innerlich angewendet werden. Durch das Einnehmen des Salbeis in der Stillzeit kann die Milchbildung reduziert werden. Äußerliche angewendete Salbeilösungen sind in der Regel unbedenklich.

Trotz meiner Bemühungen, sehr genau zu recherchieren, kann ich keine Verantwortung für Richtigkeit und Vollständigkeit übernehmen.

Diese Informationen sollen keinesfalls als Ersatz für einen Arztbesuch angesehen werden. Vielmehr liegt mein Anspruch darin, Therapeuten und Patienten durch die bereitgestellten Informationen zu unterstützen.

Die Inhalte dienen nicht der eigenmächtigen Diagnosestellung sowie Behandlung.

Eva-Brigitte Goebel

Quellen:

- Shahneh, F.Z. et al. (2013): Inhibitory and Cytotoxic Activities of *Salvia officinalis* L. Extract on Human Lymphoma and Leukemia Cells by Induction of Apoptosis. In: *Advanced Pharmaceutical Bulletin*, Vol. 3, S. 51-55.
- Altindal, D. und Altindal, N. (2016): Sage (*Salvia officinalis*) oils. In: *Essential Oils in Food Preservation, Flavor and Safety*; S. 715-721. DOI: 10.1016/B978-0-12-416641-7.00081-X
- Ghorbani, A. et al. (2017): Pharmacological properties of *Salvia officinalis* and its components. In: *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, Vol. 7, S. 433-440. DOI: 10.1016/j.jtcme.2016.12.014
- Bühring, U. (2014): *Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde*. Stuttgart
- Madaus *Lehrbuch der biologischen Heilmittel*
- *100 Pflanzen 1000 Möglichkeiten* Yves Rocher
- *Aus meiner Hausapotheke* Maria Treben
- *Causae et curae* Hildegard von Bingen
- *Monographien Komm. E*
- *Monographien Komm. D*
- *Arzneimittellehre des Dioskurides*
- *Krauterbuch.de*
- *Krauterweisheiten.de*
- *floracanaria.com*