

# *Salbei*



## Echter Salbei

Standort	Sonne
Boden	durchlässig bis normal
Wasser	frisch bis trocken
Nährstoffe	normaler Boden
Halbstrauch	10 -100 Blüte Juni bis August violett
Kübel geeignet	

**verwendete  
Pflanzenteile** Blätter

**Inhaltsstoffe** ätherisches Öl, d-Kampfer, Salviol, Salven, Betulin, Asparagin, Bitterstoff, Borneol, Carnosinsäure, Zineol, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Ledol, Limonen, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Oleanolsäure, Pinen, Sabinol, Salizylsäure, Saponine, Terpeneol, Thujon, Thymol, Zink, Vitamine,

**Sammelzeit** Mai oder September (vor oder nach der Blüte)

### Heilwirkung:

adstringierend  
antibakteriell  
blutstillend  
entzündungshemmend  
harntreibend  
krampflösend  
tonisierend

Der Salbei gehört zu den Kräutern, die im Mittelmeerraum heimisch sind, bei uns aber auch gut gedeihen. An der richtigen Stelle im Garten gepflanzt wuchert er über mehrere Quadratmeter. Es gibt etwa **900 verschiedene Arten** von Salbei. Viele werden bereits seit dem Altertum als Heilpflanzen genutzt. Bereits der Name deutet darauf hin: "**Salvus**" bedeutet im Lateinischen so viel wie "**gesund**". Schon vor Jahrhunderten verwendeten Menschen Tees und Extrakte unter anderem bei Erkältungen, Entzündungen oder zur Schweißbehandlung.

### Wirkungsweise

Die hauptsächlichen Wirkungen sind auf die ätherischen Öle und die der Gerb- und Bitterstoffe zurückzuführen, wobei das ätherische Öl neben Cineol und Campher eine große Menge an Thujon enthält. Diesem Wirkstoff sind in verschiedenen Studien antiseptische, antioxidative und antibakterielle Wirkungen nachgewiesen worden.

Weiter sind Bitterstoffe und Gerbstoffe im Salbei enthalten, die adstringierend und antientzündlich wirken. Sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Flavonoide, sind für die antioxidative Wirkung der Pflanze verantwortlich.

Relativ unerforscht, aber bei betroffenen Personen eindeutig zu erleben, ist die positive Wirkung von Salbei bei vermehrter Schweißproduktion, etwa in den Wechseljahren, bei verschiedenen Grunderkrankungen oder entsprechender Konstitution.

Genauer betrachtet hat der Salbei so vielfältige Heilwirkungen, dass man ihn zu Recht fast als Allheilmittel bezeichnen kann.

## **Anwendung**

Die bekanntesten Einsatzgebiete des Salbeis beruhen auf seiner schweisshemmenden Wirkung und den Heilkräften gegen Halsschmerzen.

Doch der Salbei kann viel mehr. Man kann ihn gegen fast alle Erkrankungen einsetzen, sagt zumindest der Volksmund.

### **Innerlich als Tee**

Als Tee kann man den Salbei gegen Halsentzündungen aller Art trinken. Er hilft auch gegen Husten, Kehlkopfentzündungen und andere Erkältungserscheinungen.

Man kann den Salbeitee auch in Fällen von Keuchhusten und Raucherhusten trinken. Er stärkt die Funktion der Lungen.

Sänger und Sprecher können den Salbeitee gegen Heiserkeit und Kehlkopfentzündung anwenden.

Der Salbeitee hilft auch bei der Verdauung, er stärkt den Magen und regt die Verdauungstätigkeit an. Er fördert den Stoffwechsel und hilft auch dabei Übergewicht abzubauen.

Bei zu starkem Schwitzen hemmt Salbeitee die Schweißbildung. Diese Fähigkeit kann man beispielsweise in der Pubertät nutzen, oder auch während der Wechseljahre, wenn man durch die Hormonumstellung zu Hitzewallungen und Schweißattacken neigt. Auch Nachtschweiß kann man mit Salbeitee lindern.

Da der Salbei östrogenartige Substanzen enthält, hilft er gegen allerlei Wechseljahrsbeschwerden und auch Menstruationsbeschwerden in jüngeren Jahren.

Bei stillenden Müttern bremst Salbeitee die Milchproduktion, was vor allem in der Abstillphase sehr nützlich sein kann und Milchstau verhindern hilft.

Zusammen mit Schafgarbe und Birkenblättern kann man Salbeitee bei Diabetes trinken. Man kann damit zwar keine schweren Fälle heilen, aber man kann die sonstige Behandlung und Diät unterstützen.

### **Äußerlich als Tee**

Den Salbei kann man äusserlich als Waschung, für Spülungen und für Bäder anwenden.

Er hilft in dieser Form gegen schlecht heilende Wunden, Ekzeme und Geschwüre. Die Wirkung von Insektenstichen kann gemildert werden.

Auch die Schwitzneigung kann man durch Salbeiwaschungen oder Bäder bremsen, beispielsweise bei Fusschweiß.

Gegen Entzündungen der Mundschleimhaut und Zahnfleischentzündungen kann man den Mund mit Salbeitee ausspülen.

### Ätherisches Öl - innerlich

Das ätherische Öl des Salbeis kann in niedriger Dosis innerlich eingenommen werden, wenn man über hochqualitatives Salbeiöl verfügt. Es wirkt kräftigend, appetitanregend und krampflösend.

Bakterien werden abgetötet und Entzündungen gebremst. Auch als ätherisches Öl hemmt der Salbei die übermässige Schweissbildung.

Gegen Erkrankungen der Atmungsorgane kann man Salbeiöl inhalieren.

### Ätherisches Öl - äusserlich

Äußerlich wirkt das ätherische Salbeiöl bei verdünnter Anwendung wundheilend und adstringierend. Es lindert rheumatische Schmerzen.

#### Achtung!

Das ätherische Salbeiöl kann bei entsprechend empfindlichen Menschen epileptische Anfälle auslösen!

### Andere Anwendungen

Gekaute Salbeiblätter helfen gegen Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch.

Wenn keine Zahnpasta verfügbar ist, kann man durch Salbeikauen auch die Zähne reinigen.

Salbeiprodukte sind in der Kosmetik sehr beliebt. Haut, Haar und Zähne profitieren von einer Anwendung. So helfen Präparate mit *Salvia* aufgrund der antiseptischen Wirkung bei **Pickeln** und **unreiner Haut**. Das Kauen der reinen Salbeiblätter trägt zur **Zahnreinigung** bei, pflegt zusätzlich die Mundschleimhaut und weist sogar einen **zahnaufhellenden Effekt** auf. Bei dunklem Haar deckt auf den Haaransatz aufgetragener Salbeitee die ersten **grauen Haare** ab.

Ein salbeihaltiges Deodorant oder ein **Fußbad** mit Salbei helfen gegen unangenehmen **Körpergeruch** und das verringert das **Schwitzen**.