



## Salbei (Salvia officinalis L.)



Salvia stammt vom lateinischen Wort "salvare (salvus)", also (er)retten, und deutet auf dessen Heilkraft hin. Hieronymus Bock schreibt in seinem Kräuterbuch: *„Unter allen stauden ist kaum eyn gewächs über die Salbey, denn es dienet dem arztet, koch, keller, armen und reichen.“* Echter Salbei gehört zu den Lippenblütlern.

Er ist ein ausdauernder Halbstrauch, der bis zu 70 Zentimeter hoch wächst und dessen untere Stängel verholzen.

Die länglichen, schmalen Blätter stehen gegenständig und sind weich und filzig behaart. Im Frühling sind die Blätter graugrün, im Herbst bis zum Frühjahr sind sie eher silbrig. An den Spitzen der Stängel stehen die hellvioletten Lippenblüten. Sie ordnen sich ährenartig an.

Der Geruch des Salbeis ist herb und kampferartig. Der Geschmack ist leicht bitter, adstringierend und auch kampferartig. Die mehrjährige Pflanze liebt einen durchlässigen, eher kalkhaltigen Boden mit nicht zu hohem Humusgehalt. Ältere Pflanzen im Garten vertragen meist auch längere Trockenzeiten. Er läßt sich sehr gut als Topfpflanze halten. Salbei mag mässig feuchten Boden ohne Staunässe, also immer erst giessen, wenn die oberste Erdschicht trocken ist. Ab August soll der Salbei nicht mehr zurückgeschnitten und auch nicht mehr gedüngt werden.

Der echte Salbei (Salvia officinalis) lässt sich sowohl aus Samen ziehen wie auch über Stecklinge vermehren. Die Aussaat von Salbeisamen erfolgt ab Ende Februar auf der sonnigen Fensterbank im Haus oder ab Mai im Freiland. Salbei ist ein Lichtkeimer; die Samen müssen nur leicht in die Erde gedrückt werden. Bis sich die ersten Keimblätter zeigen, vergehen etwa zwei Wochen.

Für die Vermehrung über Stecklinge wird von einer älteren Mutterpflanze ein kräftiger Trieb abgeschnitten und direkt in kalkreiche Kräutrerde gesteckt.

In milden Lagen kann der Salbei im Freien überwintern, muss aber mit Laub und Tannenzweigen vor Dauerfrost geschützt werden.

Er blüht zwischen Mai und Juli und wird gesammelt im Mai oder September (vor oder nach der Blüte)

Der Salbei steht seit dem Altertum als Heilpflanze im höchsten Ansehen. Im frühen Mittelalter durch die Mönche in unsere Gegenden gebracht, verbreitete er sich rasch von den Klostergärten bis in die entlegensten Bauerngärten. Seine Beliebtheit und sein hohes Ansehen mag man an der Tatsache erkennen, daß um 1680 ein 411 Seiten starkes Buch nur über die Heilwirkung des Salbeis herauskam.

Wie hoch der Salbei in früheren Zeiten gepriesen wurde, finden wir in einem alten, schönen Kräuterbuch:

*»Als die heilige Gottesmutter mit dem Jesuskind vor Herodes ziehen musste, bat sie alle Blumen des Feldes, ihr zu helfen; aber keine gewährte ihr Obdach. Da neigte sie sich zum Salbei und siehe, hier fand sie Zuflucht. Unter seinen dichten, schützenden Blättern versteckte sie sich und das Kindlein vor den Schergen des Herodes. Sie zogen vorüber und sahen sie nicht. Da nun die Gefahr überstanden war, kam die Mutter Gottes hervor und sprach liebevoll zum Salbei: »Von nun an bis in Ewigkeit wirst du eine Lieblingsblume der Menschen sein. Ich gebe dir die Kraft, die Menschen zu heilen von jeder Krankheit; errette sie vom Tode, wie du es auch an mir getan hast.«* Seither blüht das Kräutlein allezeit zu Heil und Hilfe der Menschen.

Berühmt waren seinerzeit das Kirchweihgebäck oder Apfelschnitten mit beigemengten Salbeiblättern.

Im Mittelalter spielte Salbei in Verbindung mit Thymian, Rosmarin und Lavendel, u.a. 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.

Zum besseren Verständnis eine kurze Filmsequenz auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=bsacVUbj6-0>

### Heilwirkung

Die Heilwirkung von Salbei ist adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, und tonisierend.

Echter Salbei verfügt über viele ätherische Öle wie etwa Cineol, Thujon und Kampfer. Zudem enthält die Heilpflanze Gerbstoffe, Flavonoide, Steroide und Triterpene, welche für verschiedene Heilwirkungen verantwortlich gemacht werden. Insbesondere die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend. Die Flavonoide haben eine gallentreibende und krampflösende Wirkung. Die verschiedenen ätherischen Öle hingegen hemmen das Wachstum von Pilzen und Bakterien. Arzneilich wirksam sind die Salbeiblätter.



## Anwendung

Der Salbei hat zwei wesentliche Einsatzgebiete. Er ist ein schweißregulierendes Heilmittel, das bei stark schwitzenden Personen schweißhemmend, bei wenig schwitzenden Personen schweißtreibend wirkt. 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.

Das zweite wesentliche Einsatzgebiet ist gegen Halsschmerzen.

### Salbei-Tee innerlich

Spricht man von Salbeitee, denkt jeder an Halsweh. Da der Tee, wenn man die Gerbstoffe durch längeres Ziehen in Lösung bringt, beim Gurgeln die Schleimhäute so zusammengezogen werden, dass Bakterien sich nicht weiter ausbreiten können.

Für einen **Salbei-Tee** übergießt man ein bis zwei Teelöffel Salbeiblätter mit ca. ¼ kochendem Wasser und lässt ihn 10 bis 15 Minuten ziehen. Dann abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Bei Nachtschweiß ist er neben Lavendel die einzige Heilpflanze, die Abhilfe schafft; sie heilt die Krankheit aus, die den Nachtschweiß verursacht, sie nimmt durch ihre belebenden Kräfte die große Schwäche, die mit diesem Leiden einhergeht.

Der Salbei-Tee hilft auch in Fällen von Keuchhusten und Raucherhusten, Kehlkopfentzündungen und Erkältungsercheinungen und gegen andere Entzündungen der Atemwege. Er stärkt die Funktion der Lungen.

Endzündung im Mund, Hals- und Rachenraum kann man durch Gurgeln mit Salbeitee behandeln. Hier kommt die antiseptische und die adstringierende Wirkung des Salbei zum Tragen.

Sänger und Sprecher können den Salbeitee gegen Heiserkeit anwenden.

Reibt man mit frischen Salbeiblättern die Zähne und das Zahnfleisch ein, so kann man diese sauber und gesund erhalten.

Bei Zahnfleischentzündungen zerkaut man man frische Salbeiblätter im Mund, lässt sie einige Zeit an der erkrankten Stelle einwirken und spuckt dann die Blätter aus. Dies wiederholt man 4-5mal am Tage.

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.

Salbei wirkt blutreinigend, führt nicht nur den Schleim der Atmungsorgane aus, sondern wirkt auch schleimabführende bei Magenverschleimung, wodurch der vielfach verlorene Appetit wieder kommt.

Bei Verschleimung aller Art trinke und gurgle man mit einem Mischtee von Salbei, Kamille und Ackerschachtelhalm(Zinnkraut)

### Salbei-Tee äusserlich

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 Schweißneigung kann man durch Salbeiwaschungen oder Bäder bremsen, beispielsweise bei Fusschweiß.

Spülungen mit Salbeitee helfen gegen Weissfluss.

### 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. 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.

### Salbeiwein:

Salbeiblätter in Rotwein ansetzen und likörweise anwenden, hilft bei allgemeinen Schwächezuständen.

Aus alten Kräuterbüchern: *Salbeiblätter in Wein gesotten, ist ein Trank für die Lungensüchtigen, stillt das Seitenstechen, stärkt die Nerven bei Zittern, Krampf und Epilepsie.*

### Gesichtswasser gegen unreine Haut:

Salbeiblätter, Thymianblätter und Ringelblumenblätter in 40% Alkohol ansetzen, 2-3 Wochen ziehen lassen, mit Rosenwasser 1:1 verdünnen. Bei starker Akne noch etliche Tropfen Propolistinktur dazugeben. Zur täglichen Hautreinigung verwenden.



**Salbei-Essig:** Man füllt eine Flasche locker bis zum Hals mit Blüten vom Salbei, gießt Naturessig darüber, der die Blüten bedecken soll, und lässt die Flasche 14 Tage in der Sonne oder Wärme stehen.

**Sitzbäder:** Zwei gehäufte Doppelhände-Blätter werden über Nacht im kalten Wasser angesetzt. Am nächsten Tag erhitzt man alles bis zum Kochen und gießt den erwärmten Auszug dem Badewasser zu.



## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 18. September 2014** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Freitag 19. September 2014** 20.00<sup>00</sup> Uhr **Apotheker, Matthias Stadler**  
Vortrag: **Eisen ein wichtiger Baustein für unseren Körper**  
Camphill-Ausbildungen, Frickingen; Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Freitag 17. Oktober 2014** 19.00 – 21.00 Uhr **Anton Styger**  
Vortrag: „**Wie beschütze und befreie ich mein Kind**“  
Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a  
Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Sonntag 19. Oktober 2014** 10.00 – 17.30 Uhr **Anton Styger**  
Seminar: „**Lebe Dein Leben, nicht das der anderen!!**“  
Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a  
Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

### Literaturhinweis:

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag  
Kräuterelexiere - die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele  
Heilkräuter Hausapotheke – die wichtigsten Heilpflanzen, Eva Marbach  
Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Maria Treben

<http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/salbei.htm>

<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/salbei-echter/gewinnung-wirkstoffe/>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/blog/salbei.shtml>

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Salbei.html>