



Die Blüten des Salbeis sind eine Zierde

# Salvia - der Heilende

Die enthaltenen ätherischen Öle und Gerbstoffe machen ihn besonders wertvoll.

## Der Salbei - *Salvia officinalis*

Familie: Lippenblütler

Gattung: Salbei

Der Salbei ist weltweit auf allen Kontinenten außer in der Antarktis und Australien verbreitet. Es gibt über 900 Arten. Er stammt aus dem Mittelmeerraum, wird aber in ganz Europa angebaut. Er ist eine mehrjährige, ausdauernde, krautige Pflanze, Halbstrauch oder Strauch, der bis zu 80 cm hoch werden kann. Die Pflanzen duften sehr aromatisch. Die Blätter können bis zu zehn Zentimeter lang werden, sind länglich, beziehungsweise schmal-elliptisch und von einem leicht haarigen Filz bedeckt. Sie sind am Stängel gegenständig angeordnet. Ihre Farbe ist olivgrün bis grünlich-grau. Die Blütenfarbe ist bei den verschiedenen Salbeiarten sehr vielfältig von Hellviolett über Rosa bis Weiß. Sie sind lippenförmig und stehen scheinbar quirlig zueinander und blühen von Juni bis August. Der Salbei wächst gerne an sehr warmen und eher trockenen Stellen, Staunässe verträgt er nicht. An sonnigen Plätzen sowie wärmespeichernden Hauswänden und Steinumrandungen fühlt er sich besonders wohl. Die Pflanze sollte nach

der Blüte zurückgeschnitten und nach vier Jahren an einen anderen Platz gepflanzt werden.

„Wer auf Salbei baut – den Tod kaum schaut“ heißt es schon in den alten Büchern und gibt uns einen Hinweis auf seine große Heilkraft. Römische Gelehrte gaben ihm seinen lateinischen Namen *Salvia*, der sich vom Wort „salvere“ herleitet, was so viel wie „gesund sein“ bedeutet. Im Mittelalter wurde der Salbei als vitalisierendes Stärkungsmittel verwendet. Hildegard von Bingen meinte: „Nimm Salbei und pulverisiere ihn, und iss dieses Pulver mit Brot, dies vermindert die schlechten Säfte in dir. Wer einen stinkenden Atem hat, der koche Salbei mit Wein, und das trinke er oft. Wer aber an einer Lähmung leidet, der koche Salbei in Wasser“ oder „und er ist nützlich gegen die kranken Säfte, weil er trocken ist. Denn roh und gekocht ist er gut für jeden zu essen, den schädliche Säfte plagen.“ Hildegard von Bingen empfiehlt für sehr dünne Menschen ein Pulver aus Engelsüß und Salbei, wenn sie Schmerzen im Bauchraum haben. Dazu werden getrockneter Salbei und Engelsüß pulverisiert und im Verhältnis 1:3 gemischt. Kurmäßig (max. 4 Wochen) nimmt man bis zur Verbesserung der Beschwerden 1-2 Teelöffel pro Tag ein. Verwendet werden in der Volksheilkunde die frischen oder getrockneten Blätter, welche man kurz vor der Blüte

erntet. Die Blätter enthalten unter anderem sehr viel ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Rosmarinsäure. Als Tee aufgegossen kann man ihn wunderbar zum Gurgeln bei entzündetem Hals oder Zahnfleischentzündungen verwenden. Dieser Tee sollte mindestens 10 Minuten gezogen haben, damit sich ausreichend Gerbstoffe gelöst haben. Die enthaltenen Gerbstoffe hemmen zudem das Wachsen von Bakterien und erschweren das Anhaften von Keimen auf den Schleimhäuten. Anstatt sich einen Tee



Köhler's Medizinal-Pflanzen

zuzubereiten, kann man auch einfach ein frisches Salbeiblatt mindestens 5 Minuten kauen. Klinisch durch Untersuchungen bestätigt ist die schweißhemmende und antidiabetische Wirkung des Salbeis. Mit Salbei-Tee kann der Blutzuckerspiegel gesenkt werden. Man sollte Salbei-Tee aber nicht über lange Zeit jeden Tag trinken, da er den Magen reizen kann. Also am besten in Kurform anwenden, ca. drei Wochen lang. Die enthaltenen Phytoöstrogene machen den Salbei zusammen mit seiner schweißhemmenden Wirkung zu einem guten Mittel bei Wechseljahrsbeschwerden. Äußerlich kann man ihn auch für Waschungen bei Ekzemen und Hauterkrankungen einsetzen.

Das enthaltene ätherische Öl, welches durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird, hat eine aufbauende Wirkung, es wirkt anregend und schenkt Energie. Es kann verdünnt äußerlich bei Hautproblemen und innerlich zum Gurgeln angewendet werden. In der Duftlampe verdampft, verhilft es zur besseren Konzentration. Da das Salbeiöl eine desinfizierende Wirkung besitzt, kann man es wunderbar zur Reinigung der Raumluft verwenden.

Der Salbei ist auch ein sehr traditionelles Räuchermittel, welches in seinen verschiedenen Arten weltweit verräuchert wird. Der Rauch des Salbeis hat eine sehr stark reinigende Wirkung und vertreibt schlechte Energien. Die keimtö-

tende Wirkung wird auch genutzt, um Krankenzimmer zu desinfizieren. Salbeirauch hilft auch wunderbar gegen Küchengerüche. Er macht sich gemeinsam mit Lavendel, Rose und Styrax aber auch gut in harmonisierenden Räuchermischungen. Sein Duft ist würzig-kräuterig und sehr aromatisch.

Die Blüten können sehr gut als essbare Dekoration auf Salaten, Suppen und Kräuterbutter eingesetzt oder in Aufstrichen verarbeitet werden. Die Blätter sind sehr aromatisch und wirken appetitanregend. Sie können sehr gut getrocknet und für Tee verwendet werden. Wunderbar sind sie auch als Kräuterlikör oder Kräuterwein verarbeitet. Sehr große Blätter kann man auch in Backteig zubereiten. Besonders gut schmeckt der Salbei auch als Gewürz von Fleisch oder zu Pasta, z.B. in Form von Salbeibutter. Er wird in der italienischen Küche oft zu Kalbsleber, Schweine- und Lamnbraten verwendet. Zu Ossobuco und Saltimbocca gehört zwangsläufig Salbei mit seinem typischen Aroma. Gemischt mit Estragon oder Thymian ergibt er eine wunderbare Würzmischung.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

 Mag.<sup>a</sup> phil. Michaela Thöni-Kohler  
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex  
[www.zammerkraeuterhex.com](http://www.zammerkraeuterhex.com)



**In den Blättern stecken viel ätherisches Öl und Gerbstoffe**

## REZEPTE

### Salbeiwein

1 Handvoll Salbeiblätter mit 0,7 l Süßwein in einem Glas ansetzen. Die Blätter sollten dabei gut bedeckt sein. Für ca. 10 Tage stehen lassen und abseihen. Stamperlweise trinken, hilft in der Grippezeit.

### Salbei-Tee

Zirka einen Teelöffel der frischen oder getrockneten Salbeiblätter mit heißem Wasser übergießen und mindestens 7 Minuten ziehen lassen. Der Tee kann innerlich z. B. bei Halsschmerzen oder zur Verdauungsförderung und äußerlich z.B. bei Ekzemen angewendet werden.

### Salbei-Tinktur

Frische oder getrocknete Salbeiblätter mit 40% Korn übergießen und mindestens vier Wochen ziehen lassen. Dann abseihen. Kann bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, wie zum Beispiel Zahnfleischentzündungen, aufgetragen oder aufgesprüht werden.

Fotos: Michaela Thöni-Kohler



**Beliebt ist der Salbei auch beim Räuchern – Räuchermischung Harmonie**