

# Salbei

[Kraeuter-verzeichnis.de](http://Kraeuter-verzeichnis.de)



# SALBEI

**SALBEI HILFT GEGEN HEISERKEIT UND BEI HALSSCHMERZEN, ER BERUHIGT ENTZÜNDETES ZAHNFLEISCH UND HILFT, WENN MAN STARK SCHWITZEN MUSS, ZUM BEISPIEL IN DEN WECHSELJAHREN.**

Der Salbei galt schon bei den alten Ägyptern als Heilpflanze. Sie wandten ihn gegen viele Krankheiten an, unter anderem gegen Unfruchtbarkeit und gegen Potenzprobleme - und sogar gegen das Altern.

Tatsächlich helfen kann getrockneter Salbei bei Schweißausbrüchen und übermäßigem Speichelfluss. Salbeitee und -bonbons helfen gegen Husten und Halsschmerzen. Der Salbei hat eine desinfizierende Wirkung, deshalb benutzt man ihn auch für Spülungen oder zum Gurgeln im Mund- und Rachenraum. Salbei ist antibakteriell und fungizid, tötet also Bakterien und Pilze ab. Man kann den Salbei deshalb auch gut bei entzündlichen Prozessen, wie etwa Akne, einsetzen.

Salbei ist schweißhemmend, hilft bei Verdauungsstörungen, hilft bei Halsschmerzen, verstärkt wird dies übrigens noch durch eine Beimischung von Kamille. Die schweißhemmende Wirkung des Salbeis setzt übrigens nach spätestens 2 Std. ein. Sie kann über mehrere Tage lang anhalten.

Die in Salbei enthaltenen ätherischen Öle, die hauptverantwortlich für die virenhemmende, pilztötende und antibakterielle Wirkung sind, beinhalten u. a. Kampfer, Thujon, Salviol, Salven, Pinen, Cineol, Borneol, Salviol, Glutamin, Saponin, Rosmarinsäure und Urolsäure.

Salbei hat laut Studien eine günstige Wirkung auf das Gehirn, die Augen, Drüsen und Nerven. So wird im Moment daran gearbeitet, aus den Wirkstoffen des Salbeis ein Medikament gegen Alzheimer herzustellen.

Aber selbst wenn man noch nicht alt ist, hilft der Salbei die Konzentration zu steigern und das Gedächtnis zu verbessern. Auch bei Stress kann der Salbei helfen, natürlich nicht, den Stress zu vermeiden, jedoch wohl, ihn besser zu verkraften.



**GESCHICHTLICHES UND SAGEN UM DEN SALBEI**

Wahrscheinlich gelangte die Pflanze mit den Benediktinermönchen über die Alpen zu uns nach Mitteleuropa.

Karl der Große empfahl, Salbei in allen Klostergärten anzubauen, weil er um die Heilkraft des Salbeis wusste.

Der Name ist Programm: Im lateinischen bedeutet *salvare* = heilen, *salvere* = gesund sein, daher leitet sich der Name des Salbeis ab.

Besonders in Frankreich und England glaubte man, dass Salbei als *ambrosia deorum* (Götterspeise, also Speise der Götter), unsterblich machen kann.

Die Jungfrau Maria soll unter einem Salbeistrauch Schutz gefunden haben, als sie auf der Flucht nach Ägypten war.

Man hing früher in manchen Gegenden einen Büschel Salbei an die Türe, so sollten Hexen fern bleiben. Wenn man den Salbei bei sich trug war man zudem gegen den bösen Blick geschützt, aber auch gegen Unwetter, böse Gedanken und sogar dem Teufel selbst.

Und übrigens: Wenn die Kirchenpredigt mal wieder gähnend langweilig ist, soll ein Strauß Salbei vor dem Einschlafen schützen...

Der Salbei wurde früher auch gegen ein schlechtes Gedächtnis empfohlen - Oder gegen Magenschmerzen: „Salbei und Pfeffer und Salz in altem Weine getrunken heilt.“

Im Wäscheschrank hält Salbei Motten fern.

Im alten China war der Salbei wohl so hoch angesehen, dass man ihn mit dem dreifachen des Gewichtes an Tee aufwog.

In England war es früher Brauch, folgendes an Heiligabend durchzuführen:  
Schaffte es eine junge Frau, um Mitternacht 12 Blätter von einer Salbeipflanze abzupflücken, ohne dass die restliche Pflanze zu Schaden kam, würde sie im Mondlicht den Schatten ihres künftigen Ehemannes sehen.

## **SALBEI IM GARTEN**

Der Salbei liebt die Sonne und die Wärme, seine Heimat ist deshalb natürlich eher das Mittelmeergebiet als der kältere Norden. Allerdings gibt es inzwischen auch kultivierte Sorten, die bei uns wachsen können. Und tatsächlich haben inzwischen viele Menschen Salbei im Garten oder auf der Fensterbank, um ihn als Gewürz für ihr Essen zu verwenden.

Wenn man Salbei selbst anbauen möchte, kann man im März, sobald es nicht mehr friert, die Aussaat beginnen.

## **DER SALBEI IN DER FRAUENHEILKUNDE**

### **Salbei hilft beim Abstillen und hemmt den Schweiß**

Die im Salbei enthaltenen ätherischen Öle haben eine antibakterielle und virenhemmende Wirkung, Frauen können den Salbei daher als desinfizierendes Mittel bei Scheideninfektionen anwenden, zum Beispiel in einem Sitzbad. Zudem hilft der Salbei beim Abstillen, die Blätter des Salbeis haben eine milchbildungshemmende Wirkung, beugen zudem so genannten Milchknotten vor.



Salbei hemmt den Schweiß, was besonders in den Wechseljahren hilfreich sein kann, wenn es zu unkontrollierten Schweißausbrüchen kommt. Übrigens sollte man dann den Tee auch nicht so heiß trinken, da heißer Tee ja zusätzlich den Schweiß treibt.

### **DER SALBEI HILFT BEI ÜBERMÄSSIGEM SCHWITZEN**

Übermäßiges Schwitzen ist sehr unangenehm, es kann sogar das komplette Leben beeinflussen. Meist sind die Hände, die Füße und natürlich die Achseln davon betroffen. Der Salbei in Form eines Tees kann gegen starkes Schwitzen helfen.

Wenn man übermäßig stark schwitzt, zum Beispiel an den Händen, vermeidet man soziale Kontakte, zum Beispiel schon deshalb, weil man anderen nicht die Hand geben möchte. Oft kommt es auch zu einer Geruchsbildung, verstärkt natürlich unter den Achseln und an den Füßen. Besonders zu beachten ist übrigens bei den Füßen, dass der Schweiß ja nicht so gut aus den Schuhen entweichen kann und sich deshalb ein feuchtes Milieu entwickelt, in dem Keime und Pilze gut gedeihen können. Die Haut weicht auf und entzündet sich, es kommt auch zu Pilzinfektionen auf der Haut oder den Zehennägeln. Und selbst Warzen können vermehrt auftreten.

Besonders stark schwitzt man auch während der Pubertät und in den Wechseljahren, verursacht durch die Hormonumstellung im Körper.

Auch Stress, Angst oder Schmerzen können schon mal den Schweiß treiben, aber das ist ja nur temporär, also zeitlich begrenzt. Doch selbst hier kann der Salbei vorbeugend als Tee getrunken werden.

### **SALBEI IN DER KÜCHE**

Salbei ist natürlich nicht nur ein Naturheilmittel, natürlich ist er auch ein wohlschmeckendes Gewürz für Speisen. Man nimmt ihn besonders für Fleisch, Geflügel, Fisch, für Pasteten, auch für Salate oder Saucen. Und auch in verschiedenen Kräuteresstisorten ist Salbei enthalten.



Salbei ist verdauungsfördernd, besonders wenn man zu viel Öl oder Fett zu sich genommen hat. In England würzt man zum Beispiel Schweinefleisch, Gänsefleisch oder Entenfleisch mit Salbei. Der Salbei ist ein hervorragendes Gewürz für Wurst. In Griechenland verwendet man ihn für Fleischragouts und Geflügel, in Deutschland auch für Aal.

Salbei kann auch gut getrocknet verwendet werden, da sich dadurch sein Aroma nicht verliert.

Der Salbei eignet sich besonders zum Würzen von Fisch und kräftigen Fleischgerichten, auch für Essiggurken und in Suppen kann er verwendet werden. Der Salbei passt auch gut zu Zwiebeln, Tomaten, Äpfeln und Käse.

Da der Salbei ein starkes Eigenaroma besitzt, sollte er sparsam verwendet werden.

Den Salbei bitte nicht mitbraten, da er sonst sein Aroma verliert, besser erst zum Schluss in die Pfanne geben.

Man verwendet überwiegend junge zarte Blätter, denn je älter die Blätter sind, desto bitterer schmecken sie.

Noch ein Tipp: Salbeiblätter als Beilage zu einem Gericht: Blätter kurz(!) in Olivenöl anbraten (aber bitte nicht totbraten...) und knabbern.

Er harmoniert als Gewürz gut mit schwarzem Pfeffer, Sellerieblättern, Majoran, getrocknetem Ingwer, Petersilie, Thymian, Knoblauch, Liebstöckel, Paprika, Bohnenkraut, Kümmel und Lorbeer.

Probieren Sie es aus!!!



Salbei



Salbei

## VORSICHT

Das im Salbei enthaltene ätherische Öl Thujon kann bei Überdosierung zu Vergiftungen führen.

In der Stillzeit sollte man auf Salbei verzichten, da Salbei den Milchfluss hemmt. Salbei regt die Kontraktion der Gebärmutter an, was zu einem Schwangerschaftsabbruch führen kann.

Bei Dauergebrauch von Salbeitee kann es zu Darmstörungen kommen.

Salbei kann hochkonzentriert zu starkem Herzklopfen führen, zu Krämpfen, zu Schwindel und zu Übelkeit. Es wird empfohlen, nicht mehr als 15 Gramm Salbeiblätter pro Tag zu verwenden, die man dann zu sich nimmt. Vorsicht ist auch bei Tinkturen geboten, in denen oft eine ungewisse Konzentration von Salbei vorhanden ist. Deshalb nur sparsam dosieren.

Wenn man zu lange oder zu viel Salbeitee trinkt, kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen. Dauergebrauch und hohe Dosen sollten also ausgeschlossen werden.