

Der Salbei



Passend zum „Erkältungsmonat“ November möchte ich eine Pflanze vorstellen, die vielen durch die Salbeibonbons, bekannt sein dürfte. Der Salbei ist eine Pflanze, die das ganze Jahr ihre grünen Blätter behält. Daher kann er auch jetzt in der kalten Jahreszeit „geerntet“ werden. Hilfreich ist er nicht nur als Bonbon, sondern auch als Tee, ob zum Trinken, Spülen oder Gurgeln bei Halsschmerzen oder Entzündungen im Mundbereich. Durch sein ätherisches Öl, das zu einem Großteil aus Thujon besteht, wirkt Salbei nicht nur antibakteriell, sondern hilft auch gegen Viren und Pilze. Während der Schwangerschaft sollte man, wegen des hohen Thujongehaltes, auf eine orale Aufnahme verzichten und es nur lokal anwenden. Ebenso bei Kleinkindern bei welchen eine niedrigere Tagesdosis zu beachten ist.

Pflanzenmerkmale und Systematik des Salbeis

Herkunft und Vorkommen des echten Salbeis

Der echte Salbei stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Bereits in der Antike und im frühen Mittelalter wurde der Salbei in andere Länder eingeschleppt und als Heilkraut angebaut. In Deutschland wurde er vor allem im Zuge der Klostergärten kultiviert. Heute wird er in vielen anderen Ländern, darunter Südfrankreich, Ungarn oder Kroatien angebaut. Wild findet sich der echte Salbei heute noch in vielen Gebieten Italiens, vor allem entlang der Adriaküste. Er ist vor allem an kalkhaltigen, steinigen und sandigen Gegenden zu finden.

Systematik von *Salvia officinalis*

Der echte 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, 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*).

Salbei – eine der ältesten Heilpflanzen der Menschheit

Salbei ist eine Heilpflanze mit starker antibakterieller, pilzfeindlicher, zusammenziehender und schweisshemmender Wirkung. Salbei (*Salvia officinalis*) ist so vielseitig einsetzbar, dass es schon seit jeher als wertvolles medizinisches Heilkraut bei vielerlei Beschwerden eingesetzt wird.

Salbei gegen Atemwegserkrankungen

In der traditionellen Pflanzenheilkunde hat Salbei drei Haupteinsatzgebiete:
Atemwegserkrankungen, Probleme im Mund- und Rachenraum (einschliesslich der Zahnpflege) sowie übermässiges Schwitzen.

Aus der aromatischen Pflanze lassen sich jedoch auch Präparate für andere Einsatzgebiete zubereiten, wie zum Beispiel ein antimikrobielles Gesichtswasser bei Hautproblemen oder ein Tee, der den Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen kann und nebenbei Müttern beim Abstillen hilft, weil er den Milchfluss eindämmen kann.

Aber nicht nur bei Erkältungskrankheiten kann man Salbei anwenden. Er hilft auch bei übermässigem Schwitzen zum Beispiel in der Menopause und bei Beschwerden des Magen-Darm Traktes wie Völlegefühl, Blähungen, Durchfällen

Auch hier gilt, wie bei allen Heilpflanzen, die Dosis macht das Gift! Eine Besserung sollte nach wenigen Tagen erreicht sein.

"Wie kann ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst?"

1. Salbei-Lotion

Lotionen aus Salbei sind hervorragende Körperpflegemittel, die bei vielen Hautproblemen (inkl. Pilzbefall) Abhilfe schaffen können. Auch zur Eindämmung der Schweißproduktion auf den Körper oder unter die Achseln gesprüht, eignen sie sich ganz exzellent als natürlichen Ersatz für die meist eher gesundheitsbedenklichen konventionellen Deos.

Zutaten:

1 ½ Tassen frische Salbeiblätter

1 Liter Wasser

Zehn Gewürznelken und 2 Sternanis-Blüten

Zubereitung:

15 Minuten lang unter mehrmaligem Umrühren köcheln und dann abkühlen lassen. Abseihen, in eine sterile Flasche geben (einen Teil evtl. in einen Pumpzerstäuber) und gut verschliessen. Verwenden Sie die Lotion als Badezusatz oder Erfrischungsspray, oder benutzen Sie sie mit Hilfe eines Baumwollpads als Gesichtswasser.

2. Salbeitee

Salbeitee wirkt antimikrobiell, schweisshemmend und lässt bei stillenden Müttern den Milchfluss versiegen. Ausserdem wird neusten Studien zufolge vermutet, dass Salbeitee sogar den Blutzuckerspiegel senken kann.

Wie alle Heilkräutertees sollte auch Salbeitee nicht unaufhörlich getrunken werden. Nach zehn Tagen sollten Sie eine Pause von drei bis vier Tagen einlegen, bevor Sie ihn erneut geniessen können.

Zubereitung:

Schütten Sie eine Tasse kochenden Wassers auf eine Viertel Tasse frischer Salbeiblätter. Nach 1 bis 3 Minuten seihen Sie den Tee ab und geben ganz nach Lust und Laune einen Schuss Honig sowie ein paar Spritzer Zitronensaft hinzu.

Dieser Merksatz aus dem 13. Jahrhundert wurde an der ältesten medizinischen Fakultät Europas im italienischen Salerno gelehrt und sollte jeden dazu anspornen, dem in blau oder violett blühenden Salbei in seinem Kräutergarten ein besonders schönes Plätzchen zu reservieren.

Schon allein des Salbeis Namen weist auf seine eindrucksvollen Fähigkeiten hin: Die botanische Bezeichnung von Salbei lautet *Salvia officinalis*, wobei *Salvia* vom lateinischen Wort "Salvare" stammt und "Heilen" bedeutet, während "officinalis" auf eine arzneilich wirksame Pflanze hinweist.

Im zehnten Jahrhundert benutzten arabische Ärzte frischen Salbeitee zur regelmässigen Steigerung ihrer geistigen Fähigkeiten. Sie süssten die würzige Lösung mit Honig und nannten das Gebräu schliesslich "Bei guter Gesundheit".

Bleiben Sie gesund und wenn Sie doch mal ein gesundheitliches Problem haben, melden Sie sich. Wir werden dann zusammen das richtige „Kraut“ für Sie finden.