



Salbei (Salvia Officinalis)

Zum Namen: Die Griechen glaubten, Salbei könne die Menschen unsterblich machen. Er wurde als „Kraut der Unsterblichkeit“ berühmt, denn er heilt nicht nur viele unterschiedliche körperliche Beschwerden, sondern steigert auch jene innere Weisheit, die über die Grenzen unserer physischen Form hinausgeht.

Auch für die Römer war der Salbei eine heilige Pflanze. Der Name *Salvia* leitet sich vom lateinischen *salvare*-heilen ab.

Aus Sizilien kommt das Zitat „Salvia sarva“. Dies bedeutet „Salbei hält gesund“.

In den mittelalterlichen Kräuterbüchern war man sich einig: „Unter allen Stauden ist kaum ein Gewächs, das dem Arzt, Koch, den Armen und Reichen dient.“

Fühlen: So ein Salbeiblatt fühlt sich wohligh weich und samtig an. Wenn Sie es eine Weile in die Hand nehmen, so spüren Sie die kräftigen, auf der Unterseite hervorstehenden Blattadern, die das Blatt sorgfältig strukturieren und ihm Stärke und Widerstandskraft verleihen. Allein diese Berührung kräftigt.

Riechen: Der Duft von frischem Salbei oder auch der Rauch der getrockneten Pflanze befreit die Atemwege und „kitzelt“ geradezu das Gehirn wach. Wohl wegen dieses starken und muntermachenden Geruchs legten die Frauen auf dem Land früher gern Salbeiblätter in die Kirchengesangbücher. Damit verhinderten sie, dass die Zuhörer während der Predigt einschliefen.

Schmecken: Ein frisches Salbeiblatt im Mund ersetzt Mundwässer und Zahncremes! Es räumt so richtig auf mit allem, was schlechten Atem, gereiztes Zahnfleisch oder einen faden Geschmack hinterlässt. Er sorgt für eine gesunde Mundflora und wird auch das „Probiotikum der Mundhöhle“ genannt. Es gibt keine bessere Gesundheitspflege für Mund, Nase und Rachen, als ab und zu auf einem Salbeiblatt herum zu kauen! – denn auch hier gilt: „Ist es zu stark, bist du zu schwach!“

Nicht nur in der italienischen Küche wird der Salbeigeschmack hoch geschätzt. Als Gewürz für Fleisch kennen wir Salbei im Saltim bocca, er unterstützt die Fettverdauung.

Auch in Fischgerichten, Suppen, Saucen oder Salaten bringt er reine Gesundheit, Wohlbefinden, Kalzium und andere wertvolle Mineralstoffe in einer leicht verfügbaren Form in den Körper. Werden Salbeiblätter in Teig ausgebacken, sehen die Blattstiele aus wie Mäuseschwänze (Müsli).

Von Sebastian Kneipp stammt der Ausspruch:

„Wer ein Gärtlein sein eigen nennt, der soll darin haben einen Salbeistock, eine Wermutstaude und einen Enzianstock. Dann hat er seine Apotheke gleich bei der Hand.“

Das ätherische Öl des Salbeis hat viele Wirkungen. Es hemmt Entzündungen, wirkt gegen Bakterien und desinfiziert. Ausserdem erleichtert es das Abhusten, löst Krämpfe und lindert Schmerzen und es ist auch harntreibend. Angesichts all dieser Eigenschaften hilft Salbeiöl bei....

- Allen Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten
- Stirn- und Nebenhöhlenerkrankungen
- Erkältungen der Luftwege
- Lymphknotenschwellungen
- Magenschleimhaut- und Gallenblasenentzündungen
- Magen-Darm-Katarrh und Durchfall

Ein schweisshemmender Inhaltsstoff wirkt sowohl auf die Schweißdrüsen und beeinflusst gleichzeitig deren Steuerung im zentralen Nervensystem. Die Wirkung von frischem Kraut ist intensiver als die von getrocknetem. Von unschätzbarem Wert ist Salbei ...

- bei zu starkem Schwitzen, zum Beispiel nach langen Krankheiten
- bei Nervosität
- im Klimakterium
- bei starkem Speichelfluss
- beim Abstillen
- bei Schweißfüssen und schwitzenden Händen. Hier sollten Betroffene den Tee trinken und Fussbäder bzw. Handbäder damit machen. Sie können den Salbei auch mit Wermut kombinieren.

Salbei entfaltet eine östrogenartige Wirkung und balanciert den weiblichen Hormonhaushalt besonders gut während der Pubertät und in den Wechseljahren.

Seine Gerb- und Bitterstoffe sorgen für eine stärkende Wirkung ...

- bei Appetitmangel
- bei müder Leber

Jüngeren Untersuchungen zufolge wirkt Salbei als Antioxidans, das die Wirkung freier Radikale auf die Blutplättchen verhindert und damit die Fliesseigenschaften des Blutes verbessert.

Die Komposition aller Inhaltsstoffe von Salbei (einschliesslich der vielen Mineralien) hilft ausserdem ...

- bei Zahnfleischentzündungen und Parodontose (mit Salbeiaufguss gurgeln oder spülen). Denn Salbei sorgt für eine intakte Mundflora und unterstützt die Abwehrfunktion der nützlichen Bakterien in Mund, Nase und Rachen.
- bei schwachen Abwehrkräften (besonders gut für Senioren)
- bei äusseren Verletzungen und Insektenstichen (bei Letzteren zusammen mit Spitzwegrich anwenden)
- bei Zellulitis (geben Sie Salbeiblätter ins Badewasser, eventuell zusammen mit einem Rosmarinweig und einigen Tropfen ätherischem Zypressenöl gemischt)

Schliesslich ...

- senkt Salbei den Blutzuckerspiegel (er ist gut in Diabetikertees!)
- fördert Salbei Konzentration und Aufmerksamkeit (wichtig bei jeder Art von Lernen!)

Tee ein Alleskönner!

1 Teelöffel pro Tasse, zehn Minuten ziehen lassen.

Dieser Tee hilft bei Erkältungskrankheiten und übermässigem Schwitzen. Er unterstützt das Abstillen. Bei Halsschmerzen kann man alle zwei Stunden damit gurgeln, den Mund spülen und schluckweise davon trinken. Auch lassen sich gut Halswickel damit machen.

Bei Schmerzen in den Nebenhöhlen oder Kopfschmerzen ist er wunderbar geeignet für Inhalationsdampfbäder.

Werden die Haare mit erkaltetem Salbeiaufguss gespült, dunkeln sie auf natürliche Weise nach.

Salbeiwein ein köstlicher Stärkungstropfen!

20 Gramm frische Salbeiblätter werden mit einer Flasche gutem Rotwein übergossen und einen Tag lang bei Zimmertemperatur stehen gelassen. Absieben und abends geniessen.

Quelle: Kräuter für Körper und Seele von Ursula Stumpf