

# Salbei

## Bewährt bei Halsschmerzen und Halsentzündungen

Der Echte Salbei trägt den botanischen Namen *Salvia officinalis*, das vom lateinischen Wort "salvare" für "heilen" abgeleitet ist. Salbei ist im gesamten Mittelmeerraum, vor allem an der Adria, beheimatet.

Beim Salbei handelt es sich um einen bis zu 50 cm hohen Halbstrauch mit dicken, graufilzigen Blättern. Die Blüten sind bis zu zwei Zentimeter lang, haben eine blauviolette Färbung und sitzen in Quirlen.

Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung. Dadurch wirkt er gut bei Halsschmerzen und ist bei Halsentzündungen aller Art die Pflanze der Wahl.

Der Salbei hat außerdem eine ausgesprochen schweißhemmende Wirkung. Genauer betrachtet hat der Salbei so vielfältige Heilwirkungen, dass man ihn zu Recht fast als Allheilmittel bezeichnen kann.

Salbei wird seit Jahrtausenden als Heilmittel verwendet. Schon im alten Ägypten war er bekannt und wurde gegen Unfruchtbarkeit eingesetzt. In der christlichen Symbolik gilt Salbei als Marienpflanze, nach dem Volksglauben wurde er jedoch für Liebeszauber verwendet. Die Indianer Nordamerikas benutzten die dortige Salbeigattung zum Räuchern, um zeremonielle Orte zu reinigen und zu weihen. Und schon seit der Antike wird Salbei gegen vielerlei Beschwerden wie Durchfall, Atemwegsinfekte, Rachenentzündungen, übermäßiges Schwitzen und Leberschwellungen eingesetzt.

Medizinisch verwendet werden die Blätter des Salbei. Die Droge wird aus dem südosteuropäischen Raum importiert. In der Küche werden die Blätter zum Würzen von Fleischgerichten genutzt.

## Wirkung und Inhaltsstoffe

Salbei ist reich an ätherischen Ölen wie Thujon, Cineol und Kampfer. Außerdem enthält er Gerbstoffe, Triterpene, Flavonoide und Steroide.

Das Gemisch aus ätherischen Ölen verhindert das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, die Flavonoide krampflösend und gallentreibend. Außerdem wirkt Salbei hemmend auf die Schweißabsonderung, indem er Wärmeregulationszentren im Mittelhirn beeinflusst.

In der Volksmedizin wird Salbei auch eine senkende Wirkung auf den Blutzucker, eine hemmende Wirkung auf die Milchsekretion und eine erleichternde Wirkung während des Abstillens zugeschrieben. Diese Wirkungen sind jedoch wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

**Heilwirkungen:** adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, tonisierend,

## Haupt-Anwendungen: Halsschmerzen, Schwitzen

Salbei wird äußerlich bei Halsschmerzen, Rachenentzündungen sowie bei Entzündungen der Mundschleimhaut, beispielsweise bei Prothesendruckstellen, und bei Mundgeruch angewendet.

Die innerliche Anwendung erfolgt bei übermäßigem Schwitzen, Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit.

## **Dosierung und Anwendung**

Salbei kann als Tee, als Tinktur oder als ätherisches Öl verwendet werden. Die Tagesdosis sollte vier bis sechs Gramm Salbeiblätter nicht übersteigen. Die innerliche Anwendung sollte nicht in höheren Dosen oder über längere Zeit erfolgen.

Teezubereitung: Ein Teelöffel (1-2 g) Salbeiblätter werden mit einer Tasse heißem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen. Bei Magen-Darm-Beschwerden sollte jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eine Tasse Salbeitee getrunken werden. Zur Behandlung gegen Nachtschweiß wird eine Tasse kalter Tee zwei Stunden vor dem Schlafengehen getrunken. Soll der Tee zum Gurgeln benutzt werden, verwendet man 2,5g Droge auf 100 ml Wasser.

Bei Entzündungen im Mundraum kann eine Salbeitinktur direkt unverdünnt auf die entsprechende Stelle aufgetragen werden. Soll die Tinktur zum Gurgeln verwendet werden, gibt man fünf Gramm auf eine Tasse Wasser. Bei Verwendung des reinen ein bis zwei Tropfen auf eine Tasse Wasser gegeben, zum Gurgeln zwei bis drei Tropfen auf 100 ml Wasser.

Salbei ist außerdem Bestandteil vieler fertiger Gurgellösungen, Tinkturen und auch Halsbonbons. Durch das Kauen der frischen Blätter wird Mundgeruch bekämpft. Die Droge sollte in einem dicht schließenden Behälter, der nicht aus Kunststoff bestehen darf, aufbewahrt werden.

## **Wichtige Hinweise**

Bei längerer Anwendung ethanolischer Salbeiextrakte oder des ätherischen Öls sowie bei Überdosierung können Hitzegefühl, Herzrhythmusstörungen, Schwindelgefühle und Krämpfe auftreten. Diese entstehen aufgrund der toxischen Wirkung des Thujons, wenn es in höherer Dosierung verabreicht wird. Aus diesem Grund sollte Salbei nicht während der Schwangerschaft und nicht in hohen Dosierungen oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.