

Salbei (*Salvia officinalis* L.)

Namensentstehung:

lateinisch *salvare* = heilen

Beschreibung:

Der Salbei ist ein Halbstrauch der bis zu 80 cm hoch wird (manche Zuchtarten auch bis zu 1m). Die Äste sind meistens stark verzweigt, vierkantig und wenn die Pflanze älter ist, sind sie mit einer abschuppenden, graubraunen Borke bedeckt. Im Winter erfrieren in den nördlichen Gegenden die oberen unverholzten Stengelteile der Pflanze. Die jungen Sprosse haben eine dichte, spinnwebig-filzige Behaarung. Die Blätter sind elliptisch, schmal, etwa 10 cm lang und haben einen feingekerbten Rand, sowie feinrunzlige Blattflächen. Sie sind gegenständig und wenn sie jung sind, graufilzig. In den Hochblättern sitzen die hellblauen bis violetten Blüten zu 2 - 4 in den Achseln und bilden Scheinquirle, von denen meist 6 - 8 übereinander stehen. Die Krone bildet am Grund eine etwa 1 cm lange Röhre, die nach oben durch einen Haarring abgeschlossen wird und sich in eine zweiteilige Ober- und dreiteilige Unterlippe spaltet.

Salbei aus unseren Gebieten eignet sich wegen seines relativ geringen Gehalts an ätherischen Ölen nicht besonders gut für arzneiliche Zwecke.



Blütezeit:

Ende Mai - Juli

Sammelgut:

Blätter (Folia Salviae)

Sammelvorschrift:

Am frühen Nachmittag werden die Blätter gesammelt und in einer dünnen Schicht möglichst schnell bei bis zu 40°C getrocknet. Salbei riecht kampferartig und schmeckt aromatisch, bitter und herb. Salbei lässt sich auch frisch einfrieren.

Anwendung:

Salbei hemmt den **Nachtschweiß** und wurde früher eben wegen dieser Wirkung als Tee bei Lungentuberkulose verwendet. Außerdem wirkt Salbei **blähungstreibend** und **krampflösend** und wird deshalb auch bei **Erkrankungen des Magen-Darmkanals** verwendet. Salbei wirkt beruhigend. Er wirkt **antiseptisch**, **entzündungshemmend** und **zusammenziehend** und wird gern in Form von Spülungen (Gurgeln) bei **Entzündungen in Mund und Rachen** verwendet. Salbei wirkt **appetitanregend** und fördert das **Durchschlafen**.

Salbei wirkt auf die **Gebärmutter** und wurde sowohl gegen **Fehlgeburten** und zur besseren **Empfängnis** verwendet, als auch zu **Abtreibungszwecken** und zur **Empfängnisverhütung** eingesetzt. Was davon jetzt wie funktioniert, ist mir noch nicht ganz klar, aber es heißt, dass in 1 kg Salbeiblattmasse 600 Mäuseeinheiten eines noch nicht isolierten östrogenen Wirkstoffes enthalten sein sollen. In Form eines heißen Absuds hilft Salbei bei sich verspätender **Periode** und bei sehr **starken Menstruationen** verringert er den Blutverlust. Salbeitee eignet sich hervorragend für **abstillende Mütter**, da er die Milchproduktion dämmt. Salbei stärkt das **Immunsystem** und hilft **Infektionen** vorzubeugen, wirkt **antiseptisch**, und verhindert das Wachstum von **Bakterien, Viren und Pilzen**. Da Salbei eine **blutfettsenkende** und **gefäßentspannende** Wirkung haben soll, könnte er Ablagerungen in den Adern vermeiden helfen. Salbei soll bei **Arteriosklerose** helfen. Asiatische Untersuchungen ergaben, dass Salbei Linderung bei milden Formen von **Alzheimer** haben soll.

Mischungen aus Salbei und Kamille zu gleichen Teilen eignen sich gut zum Gurgeln und Spülen, sowie für **Wundumschläge** und feuchte Verbände. Zum Gurgeln und gegen Infektionskrankheiten sollte man Salbeitee allerdings nicht süßen, da sowohl Zucker, als auch Honig grade im Halsbereich Bakterien "füttert" und genau das wollen wir ja nicht. Mit Ehrenpreis, Veilchenwurzeln, Rosmarin, Nelken- und Meisterwurz sowie Lavendel gemischt, wirkt Salbei auch gegen **hohen Blutdruck**, wenn man davon täglich morgens und abends je 1 Tasse trinkt. Frische Salbeiblätter kann man auch zerdrückt auf **Insektenstiche** geben, das lindert den Schmerz.

Ein Mittel gegen Diabetes

*Salbei konnte in einer Studie zeigen, dass er den **Blutzuckerspiegel** von Diabetikern senken kann. Demzufolge senkt die Gabe von 100 ml einer 10prozentigen Salbeiabkochung den Blutzuckerspiegel bereits nach einer Stunde um 6 %, nach zwei Stunden um 12 % und nach drei Stunden um 27 %. Die doppelte Dosis vermag den Effekt noch geringfügig zu steigern. Allerdings wurde bei der Untersuchung nicht berücksichtigt, um welche Form von Diabetes es sich handelte.*

Quelle: Dr.Jörg Zittlau, Wissenschaftsjournalist

Verräucherter Salbei soll bei **Asthma** das Atmen erleichtern und es gibt auch Leute, die Salbeiblätter rauchen um besser atmen zu können. Wer Räume von schlechten Einflüssen befreien oder nach Krankheiten reinigen möchte, der legt auf ein Stück Kohle etwas Salbei und räuchert damit die Räume aus.

Als **Gewürz** ist Salbei frisch zu verwenden. Er ist sehr kräftig und neigt zur Dominanz, darum eignet er sich nicht für Mischungen mit zart würzenden Kräutern. Ein Blatt reicht für ein Stück Fleisch oder einen Fisch und entfaltet sein Aroma am Besten, wenn es in Fett mit brät. Salbei schmeckt leicht bitter und wird von vielen Menschen nicht besonders gemocht. Oft wird er mit Knoblauch oder schwarzem Pfeffer gemischt und für gegrilltes oder gebratenes Fleisch verwendet. Salbei macht Speisen leichter verdaulich und zögert die Verderblichkeit von Fleisch hinaus.

Für den Tee:

1 TL getrockneten Salbei mit einer Tasse Wasser zum Kochen bringen, abgedeckt ziehen lassen und nach 10 Min abseihen. 2-3 mal täglich eine Tasse trinken oder als Gurgellösung verwenden.

Salbeitinktur:

Frische Salbeiblätter zerdrücken, mit Weingeist bedecken und lichtgeschützt 8-10 Tage (länger geht auch) unter täglichem Schütteln an einem warmen Ort stehen lassen. Danach durch ein Tuch in eine saubere Flasche filtern und gut verschließen. Mehrmals täglich ein Teelöffel voll auf ein Glas Wasser. Diese Lösung hält sich sehr lange.

Informatives:

Salbei wird direkt ins Beet ausgesät, später auf 35 cm Abstand vereinzelt, wobei Salbei recht groß wird und eine Pflanze für eine Familie ausreicht. Gute Nachbarn im Beet sind Karotten und Fenchel. Eine Vermehrung von Salbei ist auch durch Teilung möglich. Salbei bevorzugt einen sonnigen und warmen Platz, der Boden sollte trocken und durchlässig sein. Stauässe verträgt Salbei nicht sehr gut. Im Winter sollte man Salbei z.B. mit Fichtenreisig abdecken. Um den Neuaustrieb im Frühling anzuregen, sollte der Strauch im Frühjahr zurück geschnitten werden.

Im Frühjahr sollte man zum besseren Treiben einen Rückschnitt machen. Einige Salvia-Sorten sind winterhart, es empfiehlt sich jedoch die Salvia-officinalis-Sorten mit einem trockenen Schutz, in der kalten Jahreszeit abzudecken.

Geschichtliches:

Die Heilkunde des Altertums und des Mittelalters schätzte den Salbei und gebrauchte ihn häufig. In China wurde Salbei schon um 3.000 v.Chr. heilkundlich erwähnt. Die keltischen Druiden glaubten sogar, dass Salbei Tote zum Leben erwecken könnte.

Nicholas Culpeper, entlischer Arzt um 1653:

„Wenn Frauen aufgrund der feuchten Schlüpfrigkeit ihres Schoßes nicht empfangen können, sollen sie, ehe ihr Gatte ihnen beiwohnt, vier Tage lang Salbeisaft mit etwas Salz einnehmen. Dies wird ihnen nicht nur helfen zu empfangen, sondern auch die Leibesfrucht zu behalten.“