



## Echter Salbei

Der echte Salbei ist leicht an seinen ovalen Blättern zu erkennen, die durch einen filzartigen Belag eine grau-grüne Färbung annehmen. Die Pflanze gehört zu den mehrjährigen Halbsträuchern, die man früher nur in trockenen Lagen am Mittelmeer fand. Seit dem 8. Jahrhundert gedeiht der würzig duftende Salbei auch bei uns im Norden. Bereits im alten Ägypten sollte Salbei die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau steigern und zu einem ewigen Leben verhelfen. In der Antike nahm man die Pflanze gegen Zahnschmerzen, bei Verdauungsbeschwerden und zur Unterstützung des Gedächtnisses. Noch heute nutzen wir das vielfältige Wirkungsspektrum des Echten Salbeis und wenden ihn als **Gewürz**, in der **Kosmetik** und in der **Heilkunde** erfolgreich an.

### Steckbrief

Familie	Lippenblütler (Lamiaceae)
Erntemonate	Mai-Aug
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter
Blattform	länglich eiförmig
Blütenfarbe	rosa, violett, weiß
Fundorte	Gärten, am Mittelmeer wild wachsend
Verwechslungsgefahr	Eventuell mit Wiesensalbei, dessen Blätter jedoch kahl und gezahnt sind
Giftigkeit	ungiftig
Hinweise zur Giftigkeit	Nicht giftig, sollte trotzdem nicht überdosiert werden
<b>Warnungen</b>	Salbeiöl nicht bei Asthma, Blätter wegen ätherischer Öle bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich von Nase und Mund anwenden, nicht für Schwangere und Stillende, nicht bei Reizhusten, da Salbei austrocknend wirkt. Bei mehr als 15 Gramm Blättern täglich können Sehstörungen, Schwindel, ein beschleunigter Herzschlag und epileptische Anfälle ausgelöst werden.
Besondere Inhaltsstoffe	Asparagin, ätherische Öle, Bitterstoffe, Cineol, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbsäure, Gerbstoffe, Harz, Kampfer, Salicylsäure, Saponine, Thujon, Thymol, Triterpene, Zink

**Eigenschaften** antibakteriell, antiviral, blähungslindernd, blutstillend, desinfizierend, entkrampfend, entzündungshemmend, fungizid, immunstärkend, schweißhemmend, verdauungsfördernd, zusammenziehend

**Hilft bei** Akne, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bronchitis, Durchfall, Ekzeme, Erkältung, Fieber, Fußschweiß, Gicht, Haarausfall, Halsentzündungen, Halsschmerzen, Hautleiden, Heiserkeit, Hitzewallungen, Husten, Insektenstiche, Mandelentzündungen, Menstruationsbeschwerden, Mundschleimhautentzündungen, Rheuma, Schweißbildung, Verdauungsprobleme, Verstopfung, Wechseljahresbeschwerden, Weißfluss, Wunden, Zahnfleischentzündungen

## Anwendungen

Die Anwendungen des Echten Salbeis sind so vielseitig, da ihn seine ätherischen Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe zu einem wahren **Multitalent** machen. Eine Langzeitanwendung sollte zuvor mit einem Arzt besprochen werden, da die Pflanze den Östrogenhaushalt beeinflussen kann.

### In der Ernährung

Salbei kann zum Verfeinern vieler Gerichte verwendet werden. Vor allem deftige Fleischspeisen profitieren vom intensiven Würzkraut. Auch für leckere Wildkräuterchips oder Kräutersalze ist das aromatische Kraut geeignet.

### Heilende Anwendungen

Besonders bekannt ist der Echte Salbei für seine entzündungshemmende Wirkung im Mund- und Rachenraum wie zum Beispiel bei Halsschmerzen und anderen Erkältungsbeschwerden. Hierbei hilft er in Form von Tees, Gurgellösungen oder selbstgemachten Halsbonsbons.

Die Verdauung profitiert von Salbei, da er Durchfall, Blähungen und Krämpfe im Darm lindert sowie fetthaltige Speisen besser verträglich macht.

Durch seine milchflusshemmende Wirkung ist Salbei eine perfekte Beigabe in Abstilltees.

Seine entzündungshemmende, desinfizierende, antibakterielle und antivirale Wirkung kann durch äußerliche Anwendungen helfen, unreine, fettige Haut, Akne oder Lippenherpes in den Griff zu bekommen.

### Sabei-Tee – innerlich

Salbeitee hilft bei vielen Beschwerden wie Magenschmerzen, Entzündungen im Mund- und Halsbereich und übermäßiges Schwitzen. Übergieße für einen Salbeitee einen Teelöffel getrocknete, zerkleinerte Salbeiblätter mit 150 Milliliter heißem Wasser und lasse sie bis drei Minuten lang ziehen. Bei einer längeren Ziehzeit würden übermäßig viele Gerbstoffe herausgezogen werden, welche die Schleimhäute angreifen könnten.

Bei Entzündungen im Mundbereich und im Hals wird der Tee stündlich einmal gegurgelt oder gespült. Bei übermäßigem Schwitzen, egal welcher Ursache, den Tee mit anderthalb Teelöffeln getrockneten Blättern zubereiten, zehn Minuten lang ziehen lassen und dreimal täglich eine Tasse trinken, jedoch höchstens vier Wochen lang, beim Abstillen maximal eine Woche.

## Salbei-Tee – äußerlich

Auch äußerlich kann Salbeitee angewendet werden, zum Beispiel für Fußbäder gegen Schweißfüße oder für Waschungen bei Hitzewallungen oder Fieber. Bei Lippenherpes ein mit Tee getränktes Wattestäbchen mehrmals täglich auf die betroffene Stelle tupfen.

## Salbeiwein für die Verdauung

Gegen Verdauungsbeschwerden, die mit Blähungen und Völlegefühl einhergehen, kann ein Salbeiwein helfen, der ähnlich wie eine Tinktur zubereitet wird.

Du benötigst:

- 20 Gramm getrocknete Salbeiblätter
- ein Liter hochwertiger Rotwein
- dunkle Flasche

So bereitest du ihn zu:

1. Die Salbeiblätter mit Rotwein übergießen.
2. Eine Woche an einem kühlen, vor Sonne geschützten Ort eine Woche lang ziehen lassen.
3. Anschließend abgießen und in einer dunklen Flasche kühl aufbewahren.

Bei Bedarf ein Likörglas vom Salbeiwein trinken, beachte aber, dass der tägliche Gebrauch von alkoholhaltigen Zubereitungen über einen längeren Zeitraum nicht empfehlenswert ist.

## Körperpflege mit Salbei

Salbei eignet sich hervorragend für die Mundhygiene. Kauge für einen frischen Atem am besten nach den Mahlzeiten ein bis zwei frische Blätter. Um das Zahnfleisch zu stärken und Zahnfleischbluten vorzubeugen, kannst du ein frisches Salbeiblatt auf den Zeigefinger legen und sanft massieren. Nebenbei werden dadurch Zahnbeläge entfernt und Bakterien abgetötet. Getrocknete Blätter kann man zu Pulver zerreiben und auf die Zahnbürste geben, ins Zahnputzpulver oder mit der gewohnten Zahncreme mischen.

## Haarefärben mit Salbei

Als regelmäßige Haarspülung verwendet, lässt starker Salbeitee graue Haare wieder verschwinden. Dafür werden zwei Teelöffel Salbeiblätter mit heißem Wasser übergossen und zehn Minuten zugedeckt ziehen gelassen.

## Salbei-Deo

Die schweiß- und geruchshemmende Wirkung des Salbeis kannst du in Form eines selbst gemachten Deo-Puders nutzen.

Für das schweißhemmende Pulver benötigst du:

- 1 TL fein gemörserter Salbei
- 1 TL Natron (aus der Apotheke oder online)
- 1 TL Speisestärke
- optional ätherisches Salbeiöl
- optionale ultrafeine Heilerde für empfindliche Haut

Wenn du alle Zutaten zusammen hast, brauchst du sie nur in ein sauberes, trockenes Schraubglas geben, verschließen und gut schütteln. Da alle Zutaten trocken sind, ist das Deo-Puder fast unbegrenzt haltbar. Zum Auftragen kannst du entweder deine Hand oder einen breiten Puderpinsel benutzen.

**Hinweis:** Das Deo-Puder kann bei schwarzer Kleidung Flecken hinterlassen.

## Anwendungen im Garten

Der intensive Geruch des Salbeis vertreibt den Fraßschädling Kohlweißling von Kohlarten im Garten. Schnecken, Blattläuse als auch Raupen halten sich von der mediterranen Pflanze fern, weshalb Salbei gut zwischen Gemüsebeete gepflanzt werden kann. Eine Jauche des Salbeis stärkt die Abwehrkräfte von Pflanzen.

## Andere Anwendungen

Salbei gehört zu den wichtigsten Räucherpflanzen. Er wirkt reinigend und konzentrationsfördernd

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*