

Salbei (lat. *Salvia officinalis*)

Salbei – die Pflanze

Schon in der Antike glaubten Gelehrte und Philosophen an die große Kraft, die im Salbei steckt. Denn dem Salbei wurde damals nachgesagt, dass er den Geist wach und beweglich hält und dem Gedächtnis auf die Sprünge hilft.

Tatsächlich belegen auch moderne Studien den positiven Einfluss des Salbeis auf unsere Gedächtnisleistung.

Doch der Salbei, dessen Name vom lateinischen „salvare“ also „heilen“ stammt, ist so was wie ein pflanzliches Allheilmittel, das bei vielerlei Beschwerden helfen kann.

Salbei gehört übrigens zur Familie der Lippenblütler und stammt aus dem Mittelmeerraum. Die duftende Pflanze mit den für sie so charakteristischen graufilzigen Blättern kam aber bereits im 8. Jahrhundert nach Deutschland, wo sie von Mönchen kultiviert wurde. Heutzutage findet sich der Salbei in vielen unserer Gärten, denn die Pflanze ist nicht nur ein starkes Heilmittel, das einst in dem Ruf stand, „ewiges Leben“ zu verleihen. Salbei ist zudem durch seine violetten Blüten äußerst dekorativ. Und nicht zuletzt: Salbei ist ein bekömmliches Gewürz, das durch seinen intensiven Geschmack verschiedenen Gerichten eine besondere Note verleiht.

Wirk- und Inhaltsstoffe

Der intensive Geruch, den die Salbeiblätter verströmen, stammt von dem ätherischen Öl, das im Salbei enthalten ist. Zusammen mit den Flavonoiden und Gerbstoffen wirkt dieses ätherische Öl gegen Wachstum und Vermehrung von Bakterien und Viren. Zudem unterdrücken die im Salbei enthaltenen Wirkstoffe die Schweißbildung auf natürliche Weise. Auch dies wurde mittels wissenschaftlicher Studien belegt.

Die Kombination der im Salbei enthaltenen Wirkstoffe wirkt also desinfizierend und entzündungshemmend. Darüber hinaus hat der Salbei blutungsstillende Eigenschaften und wirkt zusammenziehend auf das Gewebe. All diese Eigenschaften machen den Salbei zu einem effektiven pflanzlichen Heilmittel, das bei Verdauungsstörungen ebenso wie bei Entzündungen im Rachenraum angewendet werden kann.

Anwendung

Als Arzneipflanze ist der Salbei bei sehr vielen Beschwerden verwendbar. Bei Verdauungsstörungen mit Blähungen und bei Durchfall kann ein Tee aus Salbei die Symptome lindern. Bedeutsam ist auch die Wirkung von Salbei gegen übermäßige Schweißabsonderung.

Aber der Salbei kann noch mehr! Gerade seine keim- und entzündungshemmenden Wirkstoffe machen den Salbei so geeignet für die Linderung schmerzhafter Entzündungen im Mund- oder auch im Rachenraum. Das Gurgeln mit Salbeitee kann unterstützend zur Linderung von Halsschmerzen beitragen. Zudem ist der Salbei hilfreich, wenn es darum geht, wundes Zahnfleisch zu heilen oder die Beschwerden einer Mandelentzündung zu lindern.

Die im Salbei enthaltenen Bitterstoffe machen übrigens schwere und fette Speisen leichter bekömmlich und verhindern unerwünschte Blähungen.

Darreichungsformen

Besonders beliebt sind Tees aus Salbei, denn ihre Zubereitung und Anwendung ist denkbar einfach. Teezubereitungen aus Salbeiblättern eignen sich zum Trinken etwa bei Verdauungsbeschwerden, können aber auch zum Gurgeln – bei Entzündungen im Hals und Rachen – verwendet werden. Zur äußeren Anwendung beispielsweise gegen die übermäßige Schweißbildung haben sich auch Bäder auf Salbei-Basis bewährt.

Salbei ist aber auch in Form von Öl erhältlich. Neurowissenschaftler konnten belegen, dass dieses Salbeiöl tatsächlich unsere Gedächtnisleistung steigern kann.

Kompakt Wissen:

Verwendete Pflanzenteile

Blätter

Wirkstoffe

ätherisches Öl, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide

Anwendung

Verdauungsbeschwerden, Entzündungen im Hals- und Rachenraum; Salbei hemmt die Schweißsekretion und kann die Gedächtnisleistung stärken

Hinweise

Nicht während der Schwangerschaft einnehmen. Kann bei Überdosierung toxisch wirken.