

*Vielfältig wie die Arten  
und Farben des Salbeis  
sind seine Heilwirkungen.*



# SANFTER SALBEI

Salbei hilft bei Husten und Heiserkeit und an heißen Tagen bei starkem Schwitzen. Das Heilkraut aus dem Süden kennt viele Einsatzgebiete.

Arzneilich wirksam sind die Blätter des Echten Salbeis mit ihren vielen ätherischen Ölen.



**S**amtig weich und zugleich fest sind die filzig behaarten Blätter des Echten Salbeis, dabei elegant im Wuchs, schmal zulaufend und mehrere Zentimeter lang. Ihre feinnetzige Blattstruktur erinnert ein wenig an die Haut eines Dickhäuters. Besonders ist auch das intensive herbwürzige Aroma des verdauungsfördernden Küchenkrauts (Rezepte auf Seite 60). Kampferähnlich und mit leichter Bitternote ist Salbei als Gewürz nicht nach jedermanns Geschmack – unumstritten jedoch ist sein Nutzen in der Heilkunde.

## Ein vielseitiger Helfer

Der Gattungsname des Echten Salbeis *Salvia officinalis* weist auf seine gehobene Stellung in der Heilkunde und sein großes Wirkungsspektrum: Salbei soll die Menschen „heilen“ oder gar „retten“ können (lat. *salvare*), sie „wohlbehalten“ und „gesund“ machen (lat. *salvus*). Nur sehr heilkräftige Pflanzen bekamen den Namenszusatz „officinalis“ – „für medizinische Zwecke geeignet“. „Officin“ wurden früher die Apotheken genannt.

Im Altertum erhoffte man sich von der aromatischen Pflanze Hilfe bei fast allen Leiden. Ärzte, Heilkundler und Botaniker des Mittelalters forschten und heilten mit Salbei. Heute ist er wissenschaftlich anerkannt und es gibt heilkräftige Produkte wie Salbei-Extrakte, -Tees und -Halsbonbons. Dafür – und auch für unsere Rezepte – wird der Echte Salbei verwendet; andere Arten haben schwächere Wirkungen.

## HEILPFLANZE UND GEWÜRZ

Der aus dem Mittelmeerraum stammende Echte Salbei *Salvia officinalis* wurde als Heil- und Gewürzpflanze fester Bestandteil von Kloster- und Bauergärten. Er gedeiht ebenso gut in Töpfen wie im Garten, bevorzugt geschützte, sonnige Plätzchen und eher trockene Erde. Auch bei Schnee und Minusgraden kann er mit seinen wollig behaarten Blättern bestehen. Das Überwintern des immergrünen mehrjährigen Krautes lohnt, denn mit dem zweiten Jahr gewinnen seine Blätter an Geschmack und Würze. Bis etwa 50 Zentimeter hoch wachsend verholzt der Halbstrauch nach und nach im unteren Bereich, während die Stängel im oberen Abschnitt krautig weich bleiben. Zwischen Mai und Juli leuchten seine blauviolett-lippenförmigen Blüten in den Gärten. Die ährenartig angeordneten Blütenstände sind nektarreich und eine besonders gute Bienenweide. Sie haben wenig Heilwirkung, eignen sich aber als essbare Dekoration in Sommersalaten.

## ZWEIMAL IST ERNTEZEIT

Die Blätter können vor oder nach der Blütezeit geerntet werden. Kurz vor der Blüte ist ihr Aromagehalt auf dem höchsten Stand. Kurz nach der Blüte werden die letzten Triebe geschnitten, idealerweise während einer heißen, trockenen Wetterphase am späten Vormittag. Die Blätter werden am Bund getrocknet und erst vor der Verwendung gerebelt. Frische Salbeiblätter lassen sich auch einfrieren.





**Bunte Vielfalt:**  
Etwa 800 Arten gehören zur Gattung *Salvia*. Die Farbpalette reicht von gräulich über violett bis gelbgrün. Es gibt verschiedene mehrfarbige Züchtungen.

## HEILREZEPTE MIT SALBEI



**Für einen Tee kann man frische oder getrocknete Salveiblätter aufgießen.**

Salvei wirkt entzündungshemmend, desinfizierend und beruhigend auf die Schleimhäute. Hauptkomponenten der Wirksamkeit sind ätherische Öle (etwa 2,5%), darunter viel Thujon und etwas Kampfer, die sein Aroma bestimmen. Dazu kommen 2 bis 6% Gerbstoffe, überwiegend Rosmarinsäure, die Entzündungsprozesse lindern und Keime hemmen. Bitterstoffe wie Salvin wirken antibakteriell und anregend auf die Verdauungssäfte. Sie bestimmen auch den etwas bitteren Geschmack. Wegen der leicht giftigen Thujone sollte Salvei nicht in großen Mengen aufgenommen werden. Schwangere und Stillende sollten ihn nicht nutzen.

### SALBEI HILFT BEI:

- Entzündungen in Mund und Rachen
- Magen- und Darmproblemen
- Appetitlosigkeit
- Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- starkem Schwitzen
- der Regulation des Blutzuckerspiegels bei leichtem Diabetes Typ II

### SALBEITEE

2 Teelöffel frische oder 1 Teelöffel getrocknete Salveiblätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen. 3 bis 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Bei den unten genannten Beschwerden dreimal täglich 1 Tasse in kleinen Schlucken trinken.

### ANWENDUNG

Wer unter **Verdauungsproblemen** leidet, lässt den Tee länger (etwa 10 Minuten) ziehen, sodass mehr Bitterstoffe freigesetzt werden. Bei **Entzündungen in Mund und Rachen** hilft das Gurgeln mit dem abgekühlten Tee. Äußerlich kann er bei **schlecht heilenden Wunden** für Waschungen oder Auflagen genutzt werden. **Gereizten Augen** hilft eine Kompresse mit kaltem Tee. Dazu wird der Aufguss zweimal durch einen Papierfilter geseiht, verbliebene Partikel könnten die Bindehaut zusätzlich reizen. Bei **starkem Schwitzen** trinkt man kalten Tee, unterstützen kann man dies durch Körperwaschungen. Wenn während der Wechseljahre nervöse Störungen dazukommen, wird er in Teemischungen häufig mit Hopfen und Frauenmantel kombiniert. Salvei hat leichte östrogenartige Effekte. Ein Fußbad mit einem starken Aufguss kann **Fußschweiß** lindern. Salvei wirkt auch regulierend auf den **Fetthausalt der Haut**. Bei fettigem Haar kann er als Spülung genommen werden. Abgekühlt kann der Tee – oder auch die Salvei-Milch – zur Reinigung und Pflege der Gesichtshaut verwendet werden.

*Hast du Salbei im Garten,  
müssen die Ärzte warten.*

## HUSTEN-HONIG

Die frischen Salbeiblätter klein schneiden und in ein gut verschließbares Glas geben. Mit Akazienhonig auffüllen, sodass die Pflanzenteile zwei Finger breit bedeckt sind. Das Glas täglich ein- oder zweimal drehen, da der Salbei immer wieder nach oben steigt. Die Wirkstoffe des Salbeis werden nun bei Raumtemperatur ausgezogen. Nach 2 bis 3 Wochen durch ein feines Teesieb gut abfiltrieren, sodass alle Pflanzenteile entfernt sind.

## TIPPS FÜR SALBEI-HONIG

- Die Blätter sollen frisch und trocken sein. Feuchtigkeit kann zu Schimmelbildung führen. Falls sie gewaschen werden, sorgfältig trocken tupfen und an der Luft nachtrocknen lassen.
- Beim Honig auf gute Imkerqualität achten (s. auch Landlust-Ausgabe Januar/Februar 2016). Wichtig ist es, eine flüssige Sorte zu wählen, um die Blätter später gut abfiltrieren zu können. Akazienhonig verstärkt bei einer Erkältung die Heilkraft des Salbeis. Auch Klee- und Wald- oder Tannenhonig bleiben flüssig.
- Bei einer Erkältung wird oft ein heißer Tee oder heiße Milch mit Honig empfohlen. Das Getränk sollte jedoch nur mäßig warm sein, bereits 40 Grad oder starke Sonne können wertvolle Enzyme im Honig zerstören. Das Glas beim Ziehenlassen deshalb nicht in die Sonne stellen.
- Die abgefilterten Blätter kann man kulinarisch verwenden, z. B. in Butter angebraten oder in einer Salbei-Honig-Balsamico-Marinade für kurz gebratenes Fleisch.

**Der milde, klare Akazienhonig wirkt vor allem gegen Husten und bei Erkältungen. Er eignet sich auch dank seiner flüssigen Konsistenz gut.**



## ANWENDUNG

Bei **Husten und Halsschmerzen** fünf- bis achtmal täglich 1 Teelöffel des Salbei-Honigs im Mund zergehen lassen. Zu Beginn der Erkältungssaison kann man vorbeugend 1 bis 2 Teelöffel täglich lutschen. Dieser süße „Hustensaft“ schmeckt auch Kindern gut. Die Süße des Honigs überlagert den leicht bitteren Salbeigeschmack. Für Kinder bis zum ersten Lebensjahr ist Honig grundsätzlich nicht geeignet.



## SALBEI-MILCH

2 Teelöffel frische oder 1 Teelöffel getrocknete Salbeiblätter in 250 ml Milch aufkochen. 3 Minuten ziehen lassen und abseihen. Lindert Halsbeschwerden und unterstützt das Einschlafen.

■ Umsetzung und Text: Birgit Brokamp,  
fachliche Beratung: Ellen Huber/Heilpflanzenschule  
Millefolia, Fotos: Heinz Duttmann, Fotolia (1)

**Landlust**  
Ausgabe Juli/August 2016  
[www.Landlust.de](http://www.Landlust.de)