

Salbei

Salvia officinalis



Antje Görlach

Fach-PTA für Homöopathie und
Naturheilkunde

Salvia officinalis gehört zu den **Lippenblütengewächsen** und wird als **Heil- und Gewürzpflanze** seit der **Antike verwendet**. Der immergrüne 20 bis 60 cm hohe Halbstrauch, mit den blauviolettten Blüten, ist ursprünglich im Mittelmeerraum an sonnigen, nährstoffarmen und trockenen Standorten beheimatet. Mönche brachten die Pflanze im Mittelalter nach Deutschland und inzwischen gedeiht sie auch in unseren Breitengraden ganz hervorragend.

Der echte Salbei gehört zu den „Kontaktduftern“: Berührt man seine graugrünen, leicht filzigen Blätter, nimmt man sofort sein herb-würziges Aroma wahr.

Arzneilich wirksam sind genau diese Blätter: *Salviae folium*.

Sie enthalten das ätherische Öl, das sich durch die Hauptkomponenten Thujon, Campher und Cineol auszeichnet. Medizinische Verwendung findet sowohl das durch Destillation gewonnene reine ätherische Öl als auch die geschnittenen getrockneten Blätter als Tee oder mit Alkohol angesetzt als Tinktur.

Salbeiblätter entfalten ihre heilende und desinfizierende Wirkung durch das Zusammenspiel der ätherischen Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Deshalb werden sie hauptsächlich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum oder bei Halsschmerzen eingesetzt.

Aber auch die schweißhemmende Wirkung des Salbeis ist nicht zu vernachlässigen.

Mehrere Studien bestätigen, dass die Produktion des Schweißes bis zu 52 % reduziert werden kann. Eine Zweifachwirkung ist der Schlüssel dieses Ergebnisses.

Die Wirkstoffe des echten Salbeis vermindern einerseits die Transpiration und regulieren andererseits die Wärmesteuerung im Gehirn. Salbei wirkt also direkt auf die Schweißdrüsen und parallel auf deren Steuerungs-zentrale. Bei Wechseljahresbeschwerden greift er direkt am Wärmzentrum an und mindert die Anzahl und Intensität der Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Auch Begleitscheinungen wie Schlafstörungen, Müdigkeit und Energielosigkeit werden gelindert.



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Salbeiblätter enthalten 1-2,5 % ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten α - und β -Thujon, Campher und Cineol sowie Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide.

Wirkung:

antibakteriell, krampflösend, blähungslindernd, schweißhemmend

Anwendung:

Halsschmerzen, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Verdauungsbeschwerden (Dyspepsie), Bronchialkatarrhe, Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, Magenbeschwerden, Schwitzen in den Wechseljahren

Hinweis:

Nicht länger als 5 Wochen, nicht in größeren Mengen und nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden!