

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

### DIE ANDERE SEITE DES SALBEIS

Salbei verströmt einen unverwechselbaren Duft. Man mag ihn in Gerichten oder eben nicht. Im medizinischen Bereich, als Hausmittelchen, ist Salbei nicht Geschmacksache; dort hat er seinen unbestrittenen Platz.

*Steckbrief* **Botanischer Name:** Salvia officinalis L.  
**Volksnamen:** Gartensalbei, Königssalbei, Salbine, Chüechlichruut, Müsliblätter.  
**Vorkommen:** Mittelmeergebiet, in Mitteleuropa kultiviert.  
**Blütezeit:** Mai-Juli.  
**Erntezeit:** Mai-September.  
**Verwendeter Teil:** die getrockneten Laubblätter (Salviae folium).  
**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl mit Thujon, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Steroide.

#### Hinweise

Für Tee, als Gurgelmittel oder für Bäder können auch frische Salbeiblätter genommen werden. Die Dosierung beibehalten, frische Blätter vor der Verwendung mit Wasser abspülen. Für Tee und Aufguss lässt sich jeweils eine Tagesportion aufs Mal zubereiten und in einem Thermoskrug warm halten.

#### Wirkung und Anwendungsbereiche

*innerlich* Als Regulationsmittel für die Schweisssekretion z.B. bei Nachtschweiss und während der Wechseljahre. (Salbei wirkt nicht nur bei starkem Schwitzen, sondern kann auch die unterdrückte Schweissabsonderung wiederherstellen.) Aktiviert den Blutkreislauf und das Nervensystem. Wirkt antibakteriell und ist krampflösend bei Verdauungsbeschwerden. Zur Unterstützung medikamentöser Massnahmen bei Diabetes.

*äusserlich* Als Spül- und Gurgelmittel bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Hals und Rachenschleimhaut. Zum Auswaschen schlecht heilender Wunden, z.B. bei «offenen Beinen».

#### Anwendung

*innerlich* **Tee**  
 1 Teelöffel Salbeiblätter  
 1 Tasse kochendes Wasser  
 Salbeiblätter mit dem Wasser übergiessen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, umrühren, absieben. (Werden Teebeutel verwendet, Angaben auf der Packung beachten.)  
 Anwendung: 3 x täglich eine Tasse trinken.

*innerlich* **Alkoholischer Extrakt**  
 Angaben auf der Packung beachten. Ist nichts angegeben, 3 x täglich 20 Tropfen in etwas Wasser geben, einnehmen, aber nicht sofort schlucken. Nebenwirkung: Bei Überdosierung des alkoholischen Extraktes kann es zu Herzklopfen oder Hitzewallungen kommen.

#### Wichtiger Hinweis

Während der Schwangerschaft ist von der innerlichen Anwendung von Salbei abzuraten (kann zu stark nervenanregend sein). Salbeiol nicht in Duftlämpchen anwenden. Bei der

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

Einnahme des reinen ätherischen Öls kann es zu Herzklopfen und Hitzewallungen kommen.

*äusserlich* **Gurgelmittel / Aufguss für Waschungen**

2 Teelöffel Salbeiblätter  
1 Tasse kochendes Wasser

Salbeiblätter mit dem Wasser übergiessen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, umrühren, absieben.

Anwendungen: Bei Entzündung der Hals- und Rachenschleimhaut alle 2 Stunden mit dem Aufguss (Trinktemperatur) gurgeln. Bei Zahnfleischentzündungen 3 x täglich spülen. Der Aufguss eignet sich in dieser Konzentration auch für Waschungen schlecht heilender Wunden.

*äusserlich* **Angina-Gurgelmittel**

3/4 Teelöffel Salbeiblätter  
3/4 Teelöffel Kamillenblüten  
3/4 Teelöffel Zinnkraut  
1 Tasse kochendes Wasser

Getrocknete Blätter mit dem Wasser übergiessen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, umrühren, absieben.

Anwendung: Bei Angina alle 2 Stunden mit dem Tee (Trinktemperatur) gurgeln.

*äusserlich* **Salbeibad**

1 Handvoll frische Salbeiblätter  
1 Badewanne voll Wasser (36 °C)

Salbeiblätter in eine Gaze oder in einen Kaffeefilter aus Papier geben, zuschnüren, ins Badewasser legen. Wirkt sehr anregend, deshalb als Morgenbad anwenden.

*äusserlich* **Salbei-Fuss-/Handbad**

1 knappe Handvoll Salbeiblätter  
1 Becken Wasser (36 °C)

Salbeiblätter dem Wasser begeben.

Anwendung: Bei übermässiger Schweissabsonderung und mangelhafter Durchblutung 3 x wöchentlich ca. 10 Minuten baden.

*Rezepte* **Rigatoni mit Salbeibutter**

400 g Teigwaren (z.B. farbige Rigatoni)  
Salzwasser  
50-75 g Butter  
10-12 Salbeiblätter, in Streifen  
einige Tropfen Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
Salbei, für die Garnitur

Teigwaren: Die Teigwaren im Salzwasser al dente kochen, in ein Sieb giessen, abtropfen. Salbeibutter: Butter und Salbei in die Pfanne geben, hellbraun werden lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Servieren: Teigwaren zur Salbeibutter geben, nur noch heiss werden lassen. In eine Schüssel geben, mit Salbei garnieren. Nach Belieben mit

GESUNDHEITSRATGEBER  
**Grossmutter's Hausmittelchen**

frisch geriebenem Parmesan servieren.