

## Salbei für die Königin – Reinigung, Wohlstand und Glück



In der Kräuterheilkunde erfreut sich Salbei seit je her besonderer Beliebtheit. Die berühmte „Schule von Salerno“ schrieb bereits um 1240 in ihrer Kräutergedichtsammlung: „Warum stirbt der Mensch, obwohl Salbei in seinem Garten wächst?“

Den Griechen war Salbei (*Salvia officinalis*) heilig und sie versuchten, mit ihm die Götter gnädig zu stimmen. Auch die Römer liebten Salbei, der Gattungsname *Salvia* leitet sich vom lateinischen *salvus*, „Wohlbefinden“ ab. *Salvia* stammt vom lateinischen Wort „salvare“ und bedeutet „heilen“ oder „die helfende Pflanze“. Die Wurzel des Worts „salvus“ bedeutet „gesund und weise“. Der englische Name „sage“ gibt uns zusammen mit der lateinischen Herleitung Hinweis auf seine astrologische Entsprechungen: Sage ist der/die Weise, die aufgrund ihrer Kenntnisse aus der Lebenserfahrung heraus und der damit verbundenen Urteilskraft verehrt und geachtet wird. Salbei gehört damit zur Merkur-Jupiterachse. Einige Legenden erzählen davon, dass diejenigen, die Salbei regelmäßig genießen, weise und unsterblich werden und dass der Rauch von Salbei Zugang zu verlorenem Wissen der Ahnen gewährt. Berichten anderer alter Kräuterkundiger zufolge lässt eine üppige Salbeipflanze im Garten auf die Pflege einer starken und weisen Frau schließen. Gedeihen oder Welken des Heilkrauts geben Auskunft über den wirtschaftlichen Erfolg des Menschen, zu dem es gehört. Mythologisch gilt Salbei als eine Pflanze, die mütterlichen Schutz gewährt, auch was den Wohlstand betrifft: Salbei wurde früher schon zum Geldzauber und zur Erfüllung auch größerer Wünsche eingesetzt.

### Weißer Salbei der Nordamerikanischen Stämme

Der weiße Salbei (*Salvia apiana*), der aus der Nordamerikanischen Westküste oder Südkalifornien stammt, ist den Indianerstämmen seit jeher heilig. In Form von Räucherbüscheln wird er zur atmosphärischen Reinigung von Ritualplätzen, in der Schwitzhütte und zum Herbeirufen von Frieden und Heilung genutzt. Für ein einfaches „smudge bundle“ umwickelt eine vier frische Blattzweige aufwärts steigend fest mit einer Schnur und lässt das Bündel dann trocknen. Jetzt wird es angezündet und verglimmt allmählich, starken Rauch entwickelnd. Jener fördert die geistige Klarheit und Ruhe, indem er von störenden Emotionen und Niederdrückendem befreit. Aus schamanischer Sicht vertreibt der Rauch des weißen Salbeis Dämonen und böswillige Geister aus der Aura, aus Behausungen und Gärten und zieht das Glück in allen Unternehmungen an. Nach einem anderen indianischen Brauch werden mit dem heiligen Rauch Geschenke von Verhaftungen gereinigt – damit sie frei und ohne subtile Bindung oder Verpflichtung in die Hände der Beschenkten übergehen können. Die stark desinfizierende und lungenstärkende Kraft macht

den weißen genauso wie den Echten Salbei zu einer Räucherpflanze, die bei chronischen Bronchialerkrankungen Anwendung findet.

### **Botanik des Echten Salbei**

Aus dem Mittelmeerraum stammend hat der Echte Salbei als Lippenblütler auch in hiesigen Gärten seinen Platz gefunden. Die strauchartige Pflanze erreicht eine Höhe bis zu 70 cm, ihre Stängel sind vierkantig. Die jungen Blätter sind weißfilzig, länglich, fein gekerbt und derb. Sie duften stark kampherartig und balsamisch. Die Blüten des Echten Salbei stehen in Quirlen und sind von zarter violetter bis weißlicher Farbe.

Wildwachsend ist der Salbeigamander oder auch Waldsalbei in seiner Heilkraft dem Echten Salbei ebenbürtig. Die Blätter des Waldsalbeis sind im Unterschied gesägt. Eine findet ihn an sonnigen Berghängen, an sonnenbeschienenen Böschungen und an Wald- und Wiesenrändern.

### **Inhaltsstoffe**

Zu den Inhaltsstoffen des Echten Salbeis zählen Thujon, Pinen, ätherisches Öl wie Cineol, Kampfer, Borneol, Salven, Aspargin, Salviol, Glutamin, Saponin, Rosmarinsäure und Urolsäure. Jene wirken ausgleichend auf die endokrinen Drüsen und beispielsweise Entzündungen entgegen, die bei Erkrankungen des Immunsystems eine wesentliche Rolle spielen. Auch bei Magen- und Darmerkrankungen findet der Echte Salbei seine Anwendung. Die verdauungsfördernde Wirkung der Pflanze ist dem hohen Gehalt an Bitterstoffen zuzuschreiben.

Neben den ätherischen Ölen enthält Salbei auch viele Gerbstoffe mit adstringierenden (zusammenziehenden) Effekten. Sie wirken positiv auf die Schleimhäute ein, dort schleimabführend, entzündungshemmend und regen die Widerstandsfähigkeit gegen erneuten Befall von Krankheitserregern an. Des Weiteren zeigen sie blutreinigende Wirkungen.

### **Anwendungen**

Der Echte Salbei, bekannt als Königinnensalbei enthält ätherisches Öl und wirkt keimhemmend (speziell bei Bakterien und Pilzen), weshalb er für schlecht heilende, entzündete Wunden und Erkrankungen im Mund- und Rachenraum verwendet wird. Bekannt ist auch die Beziehung von Salbei zu den Lungen. Hier wirkt er schleimlösend und reinigend. Er regt Leber und Galle an und wirkt bei Fieber schweißtreibend, sonst schweißhemmend. Salbei kann darüber hinaus bei Verstopfung, Durchfall und chronischen Ermüdungserscheinungen helfen und ein den Kreislauf anregendes Mittel sein.

„Altweiberschmecken für das Alter“: Das übermäßige Schwitzen bei Frauen in den Wechseljahren lässt sich durch das regelmäßige Trinken von Salbeitee oder -essig lindern. Gerade jetzt ist die Anfälligkeit für Osteoporose erhöht, denn der Körper speichert aufgrund der hormonellen Umstellung das Kalzium nicht mehr im gewohnten Maß. Salbei kann hier gut vorbeugen. Die Pflanze enthält viel Kalzium, das ist auch wichtig für Knochen und Zähne, genauso wie für die Herzfunktionen und den Herzmuskel, den Stoffwechsel und die Muskeln.

Außerdem wirkt Salbei auch auf das Gehirn, das Nervensystem (den Fluss der Nervenimpulse), den Hals, den Mund und die feineren, hellen Stimmungen. Am bekanntesten sind die schweißtreibenden, bakterien- und keimtötenden Fähigkeiten. So findet z.B. Salbei als Gurgellösung bei Halsschmerzen und -entzündungen zu einer seiner beliebtesten Anwendungen. Früher wurden aus den gleichen Gründen die Krankenzimmer mit getrockneten Salbeiblättern desinfiziert, d.h. ausgeräuchert.

Salbeiblätter besitzen einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen, die dem Körper Vitalität schenken. Sie enthalten Gerbstoffe, Östrogene und organische Säuren. In der Küche benutzt eine sie gerne zum Würzen von fetten üppigen Speisen, denn sie verleihen diesen

eine bessere Bekömmlichkeit. Außerdem sagt eine dem Salbei nach, dass seine frischen Blätter, sein Dampf und Rauch – kurz sein Duft, dem Gedächtnis und der Konzentration auf die Sprünge helfen, geistige Trägheit vertreiben und die Sinne schärfen. Wenn die innere Einstellung zu einer Lebenssituation geändert werden muss, unterstützt der Echte Salbei diesen Prozess. Nervösen Stress kann mit Salbei-Tee ebenfalls auf den Leib gerückt werden, auch Prüfungsängste kann jener lindern. Im Fußbad hilft der Tee gegen Schweißfüße und wirkt gegen die Geruchsbildung. Salbei vermag langfristig Ablagerungen in den Gelenken zu lösen.

## **Rezepte mit Salbei**

### **Salbei-Tee**

Dosierung: für eine Tasse nimmt eine 1 Teelöffel der getrockneten oder frischen Blätter.

### **Salbei-Essig**

Apfelessig oder weißer Balsamico

frische Salbeiblätter

Plastikgefäß mit Deckel

Das Gefäß wird bis zum Rand mit dem frischen Blättern, die nach unten gedrückt werden gefüllt. Darauf wird der Essig gegeben – bis zum Rand des Gefäßes. Dieses wird nun geschlossen. Nach sechs Wochen an einem hellen, warmen Ort ist der Essig fertig. Davon ein Teelöffel in einem Glas Wasser getrunken deckt ein Viertel des gesamten Kalziumbedarfs des Körpers.

### **Salbei-Fußbad**

50 g getrocknete Salbeiblätter

Luftdicht verschließbares 2-L-Gefäß

Die getrockneten Blätter werden ins Gefäß gegeben und ein Liter Wasser zum Kochen gebracht. Das heiße Wasser wird über die Blätter gegossen und dann füllt eine mit kaltem Wasser bis zum Rand des Gefäßes auf. Im Anschluss wird das fest verschlossen. Der Salbei sollte nun 4 Std. ziehen. Durch ein Sieb gegossen, auf angenehme Temperatur erhitzt, ergibt dies das wohltuende, schweißvertreibende Fußbad.

### **Salbeibad**

zur wirksamen Reduzierung von Nachtschweiß und unangenehmen Körpergerüchen, zur Erfrischung und zur Anregung des Kreislaufs:

Man mischt drei Esslöffel getrockneten Salbei mit drei Esslöffeln getrocknetem, schwarzen Tee. Die Mischung mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann wird der gefilterte Salbei-Schwarz-Tee in das warme Badewasser gegossen.

## **Salbei-Kur bei unreiner Haut und Akne**

### **Salbei-Gesichtsdampfbad**

1 Handvoll getrocknete Salbeiblätter

2 l Wasser

Eine bringt das Wasser zum Kochen und gibt die getrockneten Blätter hinein. Der mit einem Handtuch bedeckte Kopf wird nun für ca. 10 Minuten über den Wasserdampf gehalten. Wirkt Poren reinigend besonders bei fetter, unreiner Haut. Nach dem Dampfbad reinigt eine das Gesicht mit Salbei-Gesichtswasser.

### **Salbei-Gesichtswasser**

20 g Salbei-Tinktur

3 Tropfen Rosmarinöl

80 g Hamameliswasser

Die Salbeitinktur wird aus 5 g getrockneten Salbei-Blättern und 100 g 70 %-igem Alkohol hergestellt. Eine gießt den Alkohol in einem dunkelglasigem Gefäß über die Blätter und lässt die Mischung an einem warmen Ort vier Wochen ziehen. Täglich schütteln! Dann wird sie durch einen Kaffeefilter abgeseiht und in einer dunklen Flasche am kühlen Ort aufbewahrt. In die fertige Tinktur gibt eine nun das Rosmarinöl, gießt mit dem Hamameliswasser auf und füllt die Mischung erneut in ein dunkles Behältnis.

Das Gesichtswasser wirkt regulierend, entzündungshemmend, adstringierend und mild desinfizierend.

### **Salbei-Hautcreme**

5 g Bienenwachs

7 g Walrat

1 gehäufte Teelöffel Lanolin anhydrit

45 g Salbei-Ölauszug

30 g Hamameliswasser

3 Tropfen Rosmarinöl

Das Bienenwachs, der Walrat und das Lanolin werden im Wasserbad geschmolzen. In die klare Fettschmelze kommt der Salbei-Ölauszug (5 g Salbeiblätter auf 100 g Sojabohnenöl, drei Wochen gereift). Die Mischung wird auf 60 Grad erwärmt. Dann das Hamameliswasser mit dem Handrührer auf kleinster Stufe einrühren. Handwarm abkühlen lassen und dann das Rosmarinöl eintropfen lassen. Sorgfältig rühren! Die erkaltete Creme abfüllen und vor dem Verschließen noch einmal umrühren.

Die Salbeicreme ist besonders geeignet zur Tag- und Nacht-Pflege bei Akne und unreiner Haut. Sie wirkt regulierend auf die Talgdrüsen, sanft durchblutungssteigernd und mild desinfizierend.

Mehr über Kräuter in Ulla Janascheck, Hexenwerk, Wildkräutersammelsurium, All-Wetter-Tagebuch, Freya Verlag, Linz, Dezember 15, ISBN 978-3-99025-215-4