Cornelia Tatzl

Salbei

Arzneipflanze des Jahres 2023

DIE KRÄUTER JÄGERIN

Cornelia Tatzl

Pharm.-kaufm.-Assistentin, Referentin für Kräuterwissen und Salben- und Kosmetikherstellung

Anfragen zu Kursen für Ihren Verein unter info@diekraeuterjaegerin.at

Der Echte Salbei „*Salvia officinalis*" (von lat. „salvare: heilen") ist mit seinem würzigen Geschmack ein beliebtes Küchenkraut. 2023 stellt er die Arzneipflanze des Jahres da. Zurecht, denn der Gartensalbei, wie er auch genannt wird, ist eine besonders heilkräftige Pflanze, die in keiner Kräuter-Hausapotheke fehlen darf.

Im Garten

Der Salbei ist eine winterharte Gartenpflanze und gehört mit seinen violettblauen Blüten zu den Lippenblütengewächsen. So sehr ihn die Insekten lieben, so sehr liebt er nährstoffreiche durchlässige Böden und sonnige bis halbschattige Standorte. Da er sich im kalten frostigen Winter nicht besonders wohl fühlt, sollte er bei sehr niedrigen Temperaturen mit z.B. Fichtenzweigen abgedeckt werden. Die Aussaat erfolgt im Frühjahr; die Vermehrung über Stecklinge im Sommer bis Herbst. Der Salbei blüht von Juni bis August.

Ernte

Bestenfalls pflückt man ihn zur Mittagszeit an einem sonnigen, trockenen Tag. Hier ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Von Juni bis August ist die beste Erntezeit um möglichst viele heilkräftige Inhaltsstoffe für den Winter zu konservieren. Die Stängel samt Blätter werden in Büscheln aufgehängt und so an einem trockenen, schattigen Platz getrocknet.

Anwendung und Wirkung

Seine Hauptinhaltsstoffe wie Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl und Flavonoide sind für seine Wirkung verantwortlich die von entzündungshemmend, keimtötend, krampflösend, schweißhemmend, wundheilend über milchsekretionshemmend, antibakteriell und adstringierend bis hin zu verdauungsfördernd geht.

Offizielle Anwendungsgebiet der Kommission E

Innere Anwendung:
Dyspeptische (Verdauungs-) Beschwerden und vermehrte Schweißsekretion.

Äußere Anwendung:
Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Wie so oft gilt aber: Keine Daueranwendung! Nur kurweise anwenden.

In der Apotheke erhältlich: Nosweat-Kapseln und andere Salbeiextrakt-Fertigpräparate, Folium salviae (getrocknete Salbeiblätter) und Tinctura salviae (Salbeitinktur).

Mund- und Rachenraum

Salbei begünstigt die Heilung von Halsentzündungen – die Gerbstoffe wirken zusammenziehend und machen es den Erregern schwer, sich auf den Schleimhäuten festzusetzen. Außerdem reinigen, stärken und desinfizieren Salbeiblätter das Zahnfleisch, auch wenn sie frisch gekaut werden (max. 3 pro Tag).

Teezubereitung

Die **innerliche** Anwendung empfiehlt sich bei vermehrtem Schwitzen (Tee nur lauwarm trinken), Verdauungsbeschwerden oder leichtem Durchfall. 1 TL getrockneter Blätter werden mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergossen und sofort zugedeckt, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Die Ziehzeit beträgt für die innerliche Anwendung nur **2-3 Minuten**. Danach die angesammelten Tropfen am Deckel in die Tasse tropfen lassen und den Tee (lau-)warm trinken.

Für die **äußerliche** Anwendung bzw. zum Gurgeln werden 2 TL der Droge (=getrocknete Salbeiblätter) mit 200 ml heißem Wasser übergossen und nach **10 Minuten** Ziehzeit abgeseiht. Der noch leicht warme Tee wird dann zum Gurgeln zur Desinfektion bei z.B. leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut verwendet. Ebenso kann vorbeugend vor dem Verlassen des Hauses in der „Infektzeit" damit gegurgelt werden. Bei leicht blutendem Zahnfleisch kann er die Heilung unterstützen.

In der Küche

Der Salbei ist ein hervorragendes Gewürzkraut für Schweine- und Wildfleisch, Fisch, Tomatensoße und Kartoffelgerichte. Ebenso kann Butter, Salz oder Essig mit dem würzigen Salbei aromatisiert werden.

Zum Räuchern

Der Salbei ist eine wunderbare Räucherpflanze. Er raucht gut, verströmt heilsamen desinfizierenden Duft und soll energetisch reinigend und klärend wirken.

Bleiben Sie gesund!

Quelle: „Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde" von Ursel Bühring und „Die Kräuter in meinem Garten" Hirsch & Grünberger

---

Arbeitshinweise

Ing. Stephan Waska

den. Organische Dünger wie etwa Hornmehl oder Guano fördern neben der Nährstoffzufuhr auch das Bodenleben.

Gemüsebeete

Bei milder Witterung kann mit der Gemüsebeet-Vorbereitung begonnen werden. Pflanzenreste, die noch nicht verrottet sind, werden entfernt und anschließend der Boden gut gelockert. Gut ausgereifter Kompost kann Ende Februar auf den Gemüseflächen verteilt und ganz leicht eingearbeitet werden. Die glatt gezogenen Beete bis zur Pflanzung mit Vlies oder schwarzer gelochter Mulchfolie abdecken.

Erste Kräuter am Balkon

Wer die ersten frischen Kräuter aus dem Garten sehnsüchtig erwartet, kann sich die Wartezeit mit ein paar Pflanzen im Balkonkasten verkürzen. In einem kleinen Kasten werden Unempfindliche wie Schnittlauch, Petersilie oder Kerbel in Blumenerde gepflanzt. Dazu greift man zu fertigen Töpfen aus der Gärtnerei oder dem Gartencenter. Im Blumenkasten verlängert sich die Lebenszeit der Kräuter deutlich, da ihnen mehr Erde und vor allem mehr Licht als auf der Fensterbank zur Verfügung stehen. Bei drohendem Frost hat man die Möglichkeit, den Kasten ins Haus zu holen oder mit Vlies abzudecken.