

Wahrscheinlich liegt es an dem leicht bitteren Geschmack des Salbei, dass diese uralte Heilpflanze kaum noch verwendet wird.

Ein großer Fehler!

Nicht umsonst leitet sich das Wort Schamalbei von den lateinischen Wörtern *salvare* (heilen) und *salvus* (gesund, unverletzt) ab.

Salbei gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Welt und ist in verschiedenen Sorten auf allen Kontinenten vertreten.

Heute schauen wir uns den sogenannten echten Salbei (*salvia officinalis*) an, der eigentlich aus dem Mittelmeerraum kommt und dort schon in den Hochkulturen benutzt wurde.

Im Mittelalter brachten Mönche die Heilpflanze mit nach Deutschland.

Andere Salbeisorten haben zum Teil ähnliche Wirkungen, teilweise unterscheiden sie sich aber in ihrer Zusammensetzung stark. Der Azteken-Salbei aus Mexiko beispielsweise wird als Rauschpflanze verwendet.

Besonders bei Erkältungen ist Salbei sehr wirkungsvoll, aber er hilft auch gegen vielerlei andere Beschwerden.

Ein wahres Muss für alle, die nicht wegen jedem Husten zum Arzt rennen wollen.

Schauen wir uns also mal an, was den Salbei so wertvoll macht.

Inhaltsstoffe des Salbei

Wie die meisten Pflanzen enthält der Salbei eine ganze Menge an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen.

Uns interessieren aber heute eher die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe.

Und davon hat der Salbei nicht zu knapp.

Die wichtigsten Bestandteile des Salbeis sind die **ätherischen Öle**.

Das besondere der ätherischen Öle ist, dass sie auf gleich zwei Wegen in unseren Körper gelangen und so unterschiedlich wirken können.

Zum einen werden sie über die Schleimhäute oder die Haut aufgenommen und kommen so in deinen Darm und den Blutkreislauf.

Zusätzlich werden sie aber auch eingeatmet und wirken dadurch direkt auf das limbische System, also die Regionen des Gehirns, die für Emotionen, Immunsystem und Hormone zuständig sind.

Eines der wichtigsten ätherischen Öle ist Campher.

Es wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern auch durchblutungsfördernd und schleimlösend. Die Wirkung erstreckt sich sowohl auf den Rachenbereich und den Darm, als auch auf das zentrale Nervensystem und die Niere.

Auch Cineol wirkt schleimlösend und antibakteriell.

Es hemmt zusätzlich bestimmte Neurotransmitter, die eine Verengung der Bronchien bewirken, und kann so bei Asthma helfen.

Limonen und Pinen wirken antimikrobiell und reizend.

Daneben sind auch Borneol, Linalool und Thujon im Salbei enthalten.

Auch das **Betulin** wirkt gegen Entzündungen.

Ihm wird sogar eine positive Wirkung bei der Behandlung von Malaria und Tumoren nachgesagt.

Nicht weniger nützlich sind die im Salbei enthaltenen **Bitterstoffe**, die ihn zu einer so unliebsamen

Kost machen.

Bitterstoffe wirken nicht nur hemmend auf Entzündungen und antibakteriell, sie kräftigen auch das Immunsystem.

Außerdem steigern die die Produktion von allen möglichen Sekreten, verbessern die Beweglichkeit des Darms und steigern die Durchblutung.

Salbei enthält besonders viele **Gerbstoffe**.

Sie wirken insgesamt zusammenziehend. Zusätzlich stärken sie die Schleimhäute.

Ein wichtiger Gerbstoff im Salbei ist zum Beispiel die Rosmarinsäure. Sie wirkt antiviral, antibakteriell und antiinflammatorisch.

Eine ganz ähnliche Wirkung hat auch die Gerbsäure.

Daneben trumps Salbei mit den verschiedensten antioxidativen Flavonoiden und Phytoöstrogenen auf.

So wirkt Salbei

Stärkung des Immunsystems

Insgesamt wirkt Salbei durch seine verschiedenen Inhaltsstoffe desinfizierend und vermindert die Aufnahme von Bakterien und Viren über die Schleimhäute.

Da die verschiedenen ätherischen Öle zusätzlich entzündungshemmend und antibakteriell wirken, hemmen sie nicht nur das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren, sondern helfen auch bei Erkältungen und Entzündungen im Halsbereich, wie beispielsweise Mandelentzündungen.

Die mildernde Wirkung des Salbeis auf Husten, Halsschmerzen und auch Heiserkeit kann durch die Beigabe von Kamille noch verstärkt werden.

In der Apotheke findest du Salbeibonbons und Auszüge als Mittel gegen Erkältungen.

Insgesamt wirkt Salbei aber auch leicht reizend, sodass das Immunsystem aktiviert und gestärkt wird.

Salbei für einen gesunden Darm

Die reizende Wirkung einiger der Bestandteile des Salbeis wirken sich auch positiv auf den Magen und den Darm aus.

Sie reizen nämlich die Magenwand und erhöhen dadurch die förderlichen Bewegungen von Magen und Darm. Dadurch regen sie die Verdauung an und helfen gegen Krämpfe, Blähungen und andere Verdauungsprobleme.

Sogar gegen das Reizmagen-Syndrom und Sodbrennen soll Salbei helfen können.

Die Bitterstoffe haben aber noch einen weiteren Vorteil:

Sie stimulieren die für Bitterkeit zuständigen Geschmacksrezeptoren an der Zunge und begünstigen damit die Produktion von Speichel und Magensaft. Beides wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.

Salbei als Allheilmittel für die Zähne

Durch die entzündungshemmenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe wirkt Salbei auch gegen Zahnfleischentzündungen und sogar Durchstellen von Prothesen.

Als Mundspülung wirkt Salbei gegen Karies-erzeugende Bakterien und das Zerkauen von Salbeiblättern soll zusätzlich die Zähne aufhellen.

Beruhigung und Anregung des Nervensystems

Einige Wirkstoffe gelangen über den Geruchssinn ins Gehirn, andere können die Blut-Hirn-Schranke überwinden.

So wirkt sich Salbei auch auf das Nervensystem positiv aus.

Es mildert Stress und löst Verkrampfungen.

Salbei wirkt gleichzeitig entspannend und anregend.

So kann Salbei am Abend Schlafprobleme beheben.

Mit seiner insgesamt Kreislauf-stärkenden Wirkung ist Salbei aber auch für Prüfungen oder wichtige Gespräche perfekt.

Zusätzlich soll Salbei sich auch positiv auf das Gedächtnis auswirken.

Laut einigen Studien können Menschen, die Salbei zu sich genommen haben, mehr und länger gelernten Inhalt behalten können.

Außerdem hemmt Salbei ein Enzym, das den Botenstoffe Acetylcholin abbaut, und könnte dadurch vorbeugend gegen Alzheimer-Erkrankungen wirken.

Östrogen-ähnliche Wirkung

Durch die enthaltenen Phytoöstrogene kann sich Salbei positiv auf verschiedene Folgen der Wechseljahre bei Frauen auswirken.

Angeblich soll es auch die Fruchtbarkeit junger Frauen erhöhen und die Menstruation regulieren.

Aber bei Schwangerschaft und während der Stillzeit ist Vorsicht geboten.

Die genauen Wirkweisen des Salbeis sind hier nicht genau untersucht.

Beim Abstillen soll Salbei jedoch die Verminderung der Milchproduktion unterstützen können.

Mit Salbei gegen Schweiß

Einer der Gründe, warum Salbei in den Wechseljahren so positive Auswirkungen hat, liegt in seiner Beeinflussung der Wärmeregulationszentren im Gehirn.

Damit werden nicht nur Hitzewallungen unterdrückt, sondern auch erhöhte Schweißsekretion.

Zusätzlich wirken die ätherischen Öle und Bitterstoffe aber auch direkt auf der Haut. Durch Fußbäder oder das Auftragen auf der Haut (nicht pures ätherisches Öl!) die Schweißdrüsen hemmen.

Salbei für schönes Haar

Nicht zuletzt eignet sich Salbei auch zur äußerlichen Anwendung.

So soll Salbei die Kopfhaut stärken und Haarausfall verhindern.

Außerdem kann Salbei zum Tönen der Haare verwendet werden.

Als Spülung nach dem Waschen verleiht Salbei den Haaren einen dunkelbraunen Schimmer.

Dazu lässt du 10 g getrocknete Salbeiblätter in einem Liter gekochten Wasser für 15 Minuten ziehen. Entferne die Blätter durch Abseihen und wasch dir die damit spülen.

Anschließend nicht auswaschen.

Nebenwirkungen

Wie alle gibt es auch beim Salbei leider eine Kehrseite.

Das ätherische Öl Thujon ist ein Nervengift, das bei zu hoher Dosierung zu epileptischen Anfällen, Schwindel und Herzrasen führen kann.

Wie bereits erwähnt sollte während der Schwangerschaft und beim Stillen auf Salbei in größeren Mengen verzichtet werden.

Außerdem kann die Wirkung von Beruhigungs- und Schlafmitteln von Salbei beeinflusst werden.

Meine Empfehlungen

Salbei gibt es in vielen verschiedenen Darreichungsformen aus der Apotheke.

Aber ich würde dir empfehlen, Salbei als Tee zuzubereiten. Hierbei löst sich das Gift Thujon nämlich kaum und du kannst die negativen Wirkungen des Salbeis beinahe vollkommen umgehen.

Für eine Tasse Tee kannst du eine Hand voll Salbeiblätter in Streifen schneiden und mit heißem Wasser übergießen.

Lass den Tee etwa 3 Minuten ziehen.

Salbei kann übrigens zwischen Mai und September gesammelt werden und auch auf der Fensterbank, dem Balkon oder sogar im Garten ohne großen Aufwand selbst gezogen werden.

Wenn es dir um die Wirkung gegen Erkältungen geht, kannst du alternativ oder zusätzlich zum Salbei auch Ingwer-, Kamille- oder Lavendel-Tee trinken.

Hast du Fragen oder Anmerkungen?

Dann freue ich mich über einen Kommentar.

Quellen und weiterführende Literatur:

Regine Claßen-Bockhoff, Petra Wester, E. Tweraser: The Staminal Lever Mechanism in *Salvia L.* (Lamiaceae) – a Review. In: *Plant Biology*. Band 5, Nr. 1, 2003, S. 33-41.

Joseph Tychonievich, Ryan M. Warner: Interspecific Crossability of Selected *Salvia* Species and Potential Use for Crop Improvement. In: *American Society for Horticultural Science*, Volume 136, Issue 1, 2011. S. 41-47.

Bernhard Watzl: *Monoterpene*. In: *Ernährungs-Umschau*. Band 49, Nr. 8, 2002, S. 322-324

Clemens Stoll: Salbei in der Literatur des Altertums. Ein pharmako-botanischer Beitrag zur Geschichte einer Heilpflanze. In: Werner Dressendörfer, Wolf-Dieter Müller-Jahncke (Hrsg.): *Orbis pictus*. Kultur- und pharmaziehistorische Studien. (Festschrift Wolfgang-Hagen Hein) Frankfurt am Main 1985, S. 273-283.

Clemens Stoll: Arznei und Arzneiversorgung in frühmittelalterlichen Klöstern. In: Gundolf Keil, Paul Schnitzer (Hrsg.): Das ‚Lorscher Arzneibuch‘ und die frühmittelalterliche Medizin. Verhandlungen des Medizinhistorischen Symposiums im September 1989 in Lorsch. Laurissa, Lorsch 1991 (= Geschichtsblätter für den Kreis Bergstraße. Sonderband 12), S. 149-218, hier: S. 197.

Stiftung Warentest, Hausmittel bei Erkältungen: Schnelle Linderung. 30.01.2009 rbb Praxis,

Erkältungsmittel im Test: Stiftung Warentest.

Hold K.M., Sirisoma N.S., Ikeda T., Narahashi T. & Casida J.E. (2000): α -thujone (the active component of absinthe): γ -aminobutyric acid type A receptor modulation and metabolic detoxification. Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.. Bd. 97, S. 3826-3831.

Deiml T., Haseneder R., Zieglgänsberger W., Rammes G., Eisensamer B., Rupprecht R. & Hapfelmeier G. (2004): α -Thujone reduces 5-HT₃ receptor activity by an effect on the agonist-reduced desensitization. In: Neuropharmacology. Bd. 46, S. 192-201.

Behrens M., Brockhoff A., Kuhn C., Bufe B., Winnig M. & Meyerhof W. (2004): The human taste receptor hTAS2R14 responds to a variety of different bitter compounds. In: Biochem. Biophys. Res. Commun. Bd. 319, S. 479-485.

The Merck Index: An Encyclopedia of Chemicals, Drugs, and Biologicals, 14. Auflage (Merck & Co., Inc.), Whitehouse Station, NJ, USA, 2006.

Rodney Croteau, Frank Karp: Biosynthesis of monoterpenes: Hydrolysis of bornyl pyrophosphate, an essential step in camphor biosynthesis, and hydrolysis of geranyl pyrophosphate, the acyclic precursor of camphor, by enzymes from sage (*Salvia officinalis*). In: Archives of Biochemistry and Biophysics. 198, Nr. 2, 1979, S. 523-532.

Lorenzo Nissen, Alessandro Zatta, Ilaria Stefanini, Silvia Grandi, Barbara Sgorbati: Characterization and antimicrobial activity of essential oils of industrial hemp varieties (*Cannabis sativa* L.). In: Fitoterapia. Band 81, Nr. 5, 1. Juli 2010, S. 413-419.

Juergens UR, Dethlefsen U, Steinkamp G, Gillissen A, Repges R, Vetter H: Anti-inflammatory activity of 1,8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: a double-blind placebo-controlled trial., Respir Med. 2003 Mar;97(3):250-6.

Alakurtti, T. Mäkelä, S. Koskimies, J. Yli-Kauhaluoma: Pharmacological properties of the ubiquitous natural product betulin. In: European journal of pharmaceutical sciences : official journal of the European Federation for Pharmaceutical Sciences. Band 29, Nummer 1, September 2006, S. 1-13.

K. Król, M. Kiełbus, A. Rivero-Müller, A. Stepulak: Comprehensive review on betulin as a potent anticancer agent. In: BioMed research international. Band 2015, 2015, S. 584189.