

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Salbei, Salvia officinalis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552366>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Salbei, *Salvia officinalis*

Kein Wunder, dass die farbenfrohe Pflanzenwelt unserem kleinen Planeten Erde einen Reichtum von Schönheit verleiht, für den wir immer wieder in vollem Masse dankbar sein können. Aeusserst wohltätig wirkt sich das vorherrschende Grün aus, und die verschiedensten Heilstoffe, die manchen Kräutern zu eigen sind, dienen uns besonders in der heute so belastenden Zeit mit ihren hilfreichen Vorzügen.

In früheren Zeiten durfte in keinem Bauerngarten der übliche Salbeistock fehlen, denn sein Wert war bekannt, diente er doch gegen mancherlei Störungen mit verschiedenen Gaben. Der ausdauernde Stock der Pflanze bringt eigenartig rauhe, olivgrüne Blätter hervor. Das starke Aroma, das der Pflanze entströmt, hat sie einem ätherischen Oel zu verdanken. Neben einem Gerbstoff und einem Harz löst dieses Oel auch die hauptsächliche Heilwirkung aus. Die vielseitige Wirkung der stark aromatischen Blätter mag heute nicht mehr allen bekannt sein, weil ein Grossteil unserer Bevölkerung verlernt hat, sich auf die Zuverlässigkeit von Pflanzenmitteln zu stützen, und zwar seit sich die Chemotherapie auf dem Heilungsgebiet vorandrängte. Dennoch wird es besonderes heute jedem zugute kommen, wenn er der Pflanzenheilkunde volle Beachtung schenkt. Es ist bekannt, dass sich der Salbei seit Jahrhunderten in seiner Wirkung gegen starke Schweißabsonderungen am zuverlässigsten bewährte. So gar bei dem sehr unangenehmen Nachtschweiß kann man den Salbeitee oder auch die Salbeitinktur erfolgreich zuziehen. Wer unter Zuckerkrankheit leidet, findet schätzenswerte Hilfe im Salbei, weil sich der Blutzucker durch ihn herabsetzen lässt.

### Weitere Vorzüge

Auch bakterizide Stoffe entdeckte man in den Salbeiblättern. Diese lösen sehr wahrscheinlich die günstige Wirkung bei

Halsweh und Angina aus. Unseren Vorfahren half auch das Kauen von Salbeiblättern zur Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnfleisches, denn es war auf dem Lande jeweils üblich, die Pflanze zu diesem Zwecke einzumassieren. Auch Zahnstein soll dadurch beseitigt oder dessen Bildung sogar verunmöglicht werden. Lauter gute, wenn auch kleine, völlig risikolose Hilfsmittel, die bestimmt nicht zu verachten sind.

Die Chinesen schätzen Salbei sehr hoch ein. Er dient nach Infektionskrankheiten zur erfolgreichen Ausheilung, was auch nach überstandener Tuberkulose der Fall ist. – Dringend zu beachten ist die Wirkung von Salbeitee oder Salbeitropfen bei stillenden Müttern, denn die Milch geht durch diese Einnahme rasch zurück, weshalb das Mittel zum Abstillen gute Dienste zu leisten vermag. Wer indes die Stillfähigkeit nicht einschränken möchte, muss den Salbei in irgendeiner Form meiden. Auch schwangere Frauen müssen mit dieser Pflanze vorsichtig umgehen. Dies gilt auch für Frauen, die gerne Kinder hätten, denn Salbei vermindert die Funktionen der Eierstöcke. *Salvia* sollte nur in kleinen Dosen eingenommen werden, und zwar nur so lange bis die Störung behoben ist, gegen die man die Pflanze einsetzt. Eine längere Einnahmedauer sollte man demnach umgehen. In der Regel dient seine tägliche Einnahme von  $2 \times 20$ , höchstens 30 Tropfen Salbeextrakt. Wer sich mehr zumutet, kann sich dadurch wie bei den Wermutropfen Uebelkeit zuziehen. All diese Eigenarten muss man also kennen, um sich vor unnötigen Schwierigkeiten zu schützen. Beachten wir also bei der Anwendung von Salbei die spezifische Wirkung und Eigenart der Pflanze genau und folgen wir auch den Dosierungsratschlägen gewissenhaft, dann werden wir auch entsprechenden Erfolg zu verzeichnen haben.

Früher, als man unseren Wiesen noch keine zu starke Düngung zumutete, gieb

nebst anderen Wiesenblumen auch noch der hübsche, blaublühende Wiesensalbei auf ihnen. Heute kommt dieser nur noch

selten auf Magerwiesen vor. Auch er kann zu Heilzwecken zugezogen werden, wenn er auch wesentlich schwächer wirkt.

### Zu späte Einsicht

Jedem wird es einleuchten, dass sich eine zu späte Einsicht nicht mehr zu unserem vollen Wohle wird auswirken können. Sie wird uns im Gegenteil zutiefst erschüttern, denn was man durch Unachtsamkeit verscherzte, schmerzt tief, weil man es nicht mehr zurückholen kann. Jemand, der sich in den mannigfachen Krankheitssymptomen auskennt, möchte anderen unwillkürlich behilflich sein, um vermeiden zu können, dass daraus Schlimmes oder gar das Schlimmste entstehen kann. Er warnt daher seine Freunde, Bekannten und auch die Aussenstehenden beharrlich vor drohenden Gefahren. Was aber hilft es Gefährdeten, die seine Ratschläge unbeachtet lassen, weil sie sich mit Beispielen vergleichen, die auf eine bessere Erbmasse abstellen konnten? Der Hirnschlag, der Herzinfarkt, der gefürchtete Krebs, arthritische Verkrüppelungen, all diese kritischen Leiden können sich ohne die richtige Einsicht entfalten. Wer kennt seine gesundheitliche Grundlage so gut, dass er gewisse Krankheitserscheinungen bedenkenlos übersehen kann? Eine geschwächte Widerstandskraft kann dazu führen, dass sich gewisse Symptome mit flutartiger Wucht plötzlich voll entfalten und gleich dem gierigen Gebiss eines Raubtieres erbarmungslos das Genick des hilflosen Opfers zermalmen. Immer wieder bedrängten mich in solchen Fällen die hilfesuchenden Augen eines Unheilbaren, glich doch sein Flehen demjenigen eines Ertrinkenden, der sich im stürmischen Wirbel nicht mehr zu helfen wusste. Erst in seiner bitteren Notlage fing er an zu verstehen, was er verscherzt hatte, weil er sich nicht an die dargebotenen Ratschläge halten wollte. Wie der letzte Schnee unter den starken Kräften des Frühlings dahinschmilzt, so entschwindet auch ein entkräftetes Leben unter dem harten Druck

zerstörender Mächte. Wenn wir der Krankheit nicht mit natürlicher Lebensweise begegnen, weil wir verkehrter Hoffnung grösseres Vertrauen schenken als vernünftiger Einsicht, kann dies zu unserem frühzeitigen Tode führen. Unserem sinnvollen, arbeitsreichen Leben wird dadurch ein unerbittlicher Riegel gestossen, und es wäre wohl besser gewesen, wir hätten uns etwas mehr geschont, um unsere Wirksamkeit länger fortsetzen zu können. Es ist schwer, strebsame Menschen allzufrüh von ihrem Wirkungsfeld Abschied nehmen zu sehen, ohne ihnen irgendwie behilflich sein zu können. Doch geschieht dies immer wieder, weil sich so viele nicht nach den dargebotenen Umständen richten wollen.

### Anderweitige Lebensgestaltung

Nicht nur das gesundheitliche Gebiet ist von unserer Kurzsichtigkeit oft empfindlich betroffen, denn wenn wir nicht geschickt sind, werden wir auch in anderen Lebenslagen nicht erfolgreich sein. Wir mögen uns vielleicht keineswegs bewusst sein, was es heisst, einen Ehebund für unser restliches Leben einzugehen. Dies mag uns die Wahl eines passenden Ehepartners beeinträchtigen. Wenn unsere Erwartungen enttäuscht werden, verlieren wir womöglich rasch den Mut, denn wer auf verkehrter Grundlage aufbaut, muss sich nicht wundern, wenn ihm nicht gelingt, was er anstrebt. Wird er wohl früh genug zur Einsicht gelangen, dass sein Partner anders geartet sein kann als er? Wird ihn das so sehr abschrecken, dass er die daraus entstehenden Vorteile gar nicht erkennen kann, sondern sich geringschätzig von dem abwendet, was er sich nun einmal angeeignet hat? Sagt nicht der Dichter wohlweislich: «Die Leidenschaft flieht,