

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 9: Salbei : nicht nur Schweissbremse

Artikel: Rettender Salbei
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554879>

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: 18.01.2026

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

Rettender Salbei

Das typische Mittelmeergewächs ist nicht nur die in allen Kulturen und zu allen Zeiten genutzte «Mutter aller Heilpflanzen», sondern auch ein apartes Küchenkraut und «die Staude des Jahres 2003».

Den zur Familie der Lippenblütler (*Labiatae/Lamiaceae*) gehörenden Salbei (*Salvia*) gibt es unzähligen Variationen (die Angaben schwanken zwischen 500 und 900 Arten). Die meisten davon stammen aus Südeuropa, Nordamerika oder Vorderasien. So vielfältig die Erscheinungsformen, so zahlreich die volkstümlichen Namen: Scharlachkraut, Kreuzsalbei, (Schmale) Sophie, Zaffi, Salve, Salbine, Allerheilkraut, Altweiberschmecken, Muskatellerkraut, Geschmacksblättern, Fischeis, Griechischer Tee, Königssalbei, Kreuzsalbei, Müsli(blatt), Sabikraut, Rauchsalbei, Salbenblätter, Sälvel, Tugendsabe, Zupfblattel, Zahnsalbei, um nur einige zu nennen.

Auch im normalen Sprachgebrauch herrscht Verwirrung: Von Gartensalbei ist die Rede, wenn der Edelsalbei, der Gewürzsalbei oder der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) gemeint sind, Gartensalbei sagt man aber auch, wenn man von Zier- oder Steppensalbei (*Salvia nemorosa*) spricht. Die *Salvia nemorosa*-Arten sind besondere Züchtungen in vielen Farben, Formen und Grössen, die als Zierpflanzen verschieden hohe Polster und Sträucher bilden.

Echter Salbei (*Salvia officinalis*)



Salbei für Garten, Wein, Parfüm und Rausch

Mit seinen intensiven Farben verschönert der anspruchslose Gartensalbei jede Rabatte und lässt sich dank seiner unterschiedlichen Wuchshöhen vielseitig einsetzen. Nicht zuletzt deshalb hat der Bund deutscher Staudengärtner den Salbei zur Staude des Jahres 2003 gewählt. Wegen ihrer grossen, schönen Blüten und insbesondere wegen des süss-fruchtigen Geruchs ihrer Blätter werden die mittelamerikanischen Salbeiarten im Garten bewundert. Ananassalbei (*Salvia elegans*) Zitronensalbei (*S. rutilans*), Fruchtsalbei (*S. dorisiana*), Pfirsichsalbei (*S. greggii*) und andere kommen in Europa auch als Teepflanzen oder zum Aromatisieren von Aufgussgetränken in Mode, sind aber weder für kulinarische noch therapeutische Zwecke geeignet. Den schwer und warm riechenden Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) aus dem Mittelmeergebiet findet man bei uns nicht selten verwildert in Weinbergen; das Kraut wurde früher schwachen Weinen zugesetzt, wo es nicht nur den Geschmack, sondern auch den Rausch verstärkte. Die Parfümindustrie baut *Salvia sclarea*

wegen der starken Duftnote zwischen Muskat und Moschus in grösseren Mengen an. Im Garten gefällt der über einen Meter hohe Muskat(eller)salbei als Zierpflanze mit schönen, meist rosafarbenen Blüten.

Ein Aussenseiter ist der ebenfalls aus Mittelamerika stammende Heilige Salbei oder Aztekensalbei (*Salvia divinorum*), denn er ist die einzige halluzinogene Spezies in der Lippenblütlerfamilie. Wie Christian Rätsch in seiner «Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen» berichtet, geht der Konsum mit dem Verlust des Körpergefühls oder der Identität einher, und der Wahrnehmung, gleichzeitig an verschiedenen Orten zu sein.

Bleiben wir lieber in der Realität und freuen uns im Garten über den weiss, hellrot, purpur und lavendelblau bis dunkelviolettblühenden Gartensalbei, der so gut zu Mohn, Rittersporn, Schafgarbe, Margeriten und sogar Rosen passt.



Das Aroma von Wärme und Wildheit

Die Heimat des Echten oder Gewürzsalbei (*Salvia officinalis*), von dem hier in der Folge die Rede sein soll, sind die heissen Macchia-Gebiete des Mittelmeerraumes. Die knorrigen Halbsträucher findet man wild wachsend hauptsächlich an der Adria (Dalmatien), in Südfrankreich, Italien und Griechenland auf trockenen, kalkhaltigen Felshängen. Doch auch nördlich der Alpen trotz Salbei bereits seit dem Mittelalter tapfer winterlicher Kälte, sofern diese keine arktischen Temperaturen erreicht.

Die meist länglichen Blätter des stark verzweigten 40 bis 80 Zentimeter hohen Halbstrauches sind je nach Sorte graugrün bis silbergrün, purpurviolett bis hellgrau, gelbgrün oder mehrfarbig gemustert. Vor allem die jungen, samtig-pelzigen Blätter verführen immer wieder zum Betrachten, Streicheln, Beschnuppen und auch Kosten. Die Blüten erscheinen ab Ende Mai in lockeren Scheinähren und sind meist blau-violett, können aber auch weiss, rot oder rosafarben sein. Als Gewürz- und Heilkraut sind die grünen (oder mehrfarbigen), schmalblättrigen und die nicht blühenden, breitblättrigen Sorten am besten geeignet. Mit der Salbeiernte sollte man vor der Blüte beginnen. Die Würz- und Heilkraft steckt besonders in den Blättern und in den jungen Trieben.

Salbei in der Küche

Das würzig-herbe Aroma ist zwar im ganzen Mittelmeerraum beliebt, die Meister in der Verwendung von Salbei sind jedoch die Italiener. Sie erfanden die mit Schinken und Salbeiblättern belegten Springin-

Nur zur Zierde, nicht für Heilzwecke: Fruchtsalbei (*Salvia dorisiana*, oben li.), Ananassalbei (*S. elegans*, oben re.), Pfirsichsalbei (*S. greggii*) und Gartensalbei (*S. nemorosa*, Sorte Adrian) mit ihren schönen farbigen Blüten.

NEU im Herbst 2003:

A. VOGEL SALBEI BONBONS

Angenehm erfrischende
Kräuterbonbons mit
frischem Salbei-Extrakt
und natürlichem
Vitamin C aus der
Acerolakirsche.
Im 100 g-Beutel
oder im praktischen
30g-Böxli für unterwegs.

Pflegetipps

Salbeisträucher gedeihen am besten in sonniger Lage auf magerem, steinigem Boden. Häufiges Ernten der Blätter und der jungen Triebe schadet der Pflanze nicht. Im Gegenteil: Regelmässiges Beschneiden sorgt für kompakten Wuchs und regt einen buschigen Neuaustrieb an. Nach etwa fünf Jahren werden die Pflanzen jedoch alt und holzig. Die Aussaat von Salbei ist eine langwierige Sache, besser nimmt man Stecklinge oder kauft kleine Pflanzen.

Der Hauptschnitt für das Trocknen der Blätter erfolgt zu Beginn der Blüte, indem die Pflanzen 10 Zentimeter über dem Boden abgeschnitten werden. Der zweite Schnitt erfolgt nicht später als August, denn die Pflanzen sollten sich bis zum Winter erholen können. *Salvia nemorosa*-Sorten sind oft winterhart, doch die buntlaubigen *Salvia officinalis*-Sorten deckt man besser ab, z.B. mit Fichtenreisig.

Ziersalbei im Garten bringt eine zweite reichhaltige Blüte, schneidet man die verblühten Stängel handhoch über dem Erdboden zurück.

Im Gemüsebeet harmonisiert Salbei besonders gut mit Fenchel und Karotten.

Gewürz-Salbei gedeiht auch im Blumentopf an einem sonnigen Plätzchen des Fensterbretts oder Balkons. Mit etwas Glück kann man sogar im Winter Salbeiblätter frisch in der Küche verwenden.

den-Mund-Schnitzelchen, die Saltimbocca, reichen die ganzen oder gehackten, frischen oder getrockneten Blätter aber auch zu Kalbsleber, Teigwaren, Pilzen, Tomatengerichten und Rohkost. Salbei ist ein sehr kräftiges Gewürz, daher macht es wenig Sinn, ihn zusammen mit zartaromatischen Kräutern zu verwenden. Häufig kombiniert man ihn mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch oder schwarzem Pfeffer. Wer Salbei nur getrocknet kennt, sollte unbedingt die frischen Blätter probieren, denn sie schmecken viel besser, weniger bitter und «medizinisch».

Salbeibutter passt gut zu Folienkartoffeln und man geniesst ihn auch in Kräuternessen und -ölen, auf der Pizza, zu schweren, fetten Gerichten und fettem Fisch, fein geschnitten und sparsam verwendet in Salatdressings, Marinaden, Saucen und Dips, zu Hülsenfrüchten, in Quark und Frischkäse.

Gottfried Keller erzählt im «Fähnlein der sieben Aufrechten» von den «Salbeimäuschen» (*Selvichüechli*, Salverküchlen), einer delikaten Knabberei zu Käse oder zum Apéro. Die gewaschenen Blätter mit Stiel werden in Pfannkuchenteig getaucht und in heissem Fett ausgebacken. Dabei werfen sie Blasen, sodass sie wie kleine Mäuse aussehen. In Butter oder Olivenöl gebratene Salbeiblätter eignen sich auch als schnellgemachte Verfeinerung von Nudeln oder Kartoffel-Gnocchi.

Ein ätherisches Öl der besonderen Art

Im Salbei ist ein ätherisches Öl aus der Gruppe der Terpene enthalten, das Thujon, das immer wieder zu Diskussionen führt. Thujon ist ein in Alkohol lösliches, farbloses Öl mit erfrischendem, menthol-ähnlichem Geruch und in wenigen Bitter-Pflanzen wie Wermut (*Artemisia absinthium*), Beifuss (*Artemisia vulgaris*), Rainfarn (*Chrysanthemum vulgare*), Eberraute (*Artemisia abrotanum*) enthalten. Thujon war der wirksame Bestandteil des Absinths, der zwischen 1910 und 1923 in den meisten europäischen Staaten verboten wurde. Seit 1991 aber ist – in der EU, nicht in der Schweiz – für Bitterspirituosen wie den Absinth Thujon wieder in einer Konzentration von bis zu 35 Milligramm je Liter erlaubt. Thujon kann, im Übermass genossen, das zentrale Nervensystem beeinträchtigen und Sehstörungen, Herzrasen, Krämpfe und Schwindel hervorrufen. Heute meinen die Wissenschaftler allerdings, die im «Fin de siècle» des 19. Jahrhunderts bei exzessiven Absinth-Trinkern ausgelösten Epilepsien, Schizophrenien und Suizide, seien nur bedingt dem Wermutöl/Thujon zuzuschreiben, die Rolle des minderwertigen Alkohols sei unterschätzt worden.

Beim Salbei brauchen selbst ängstliche Naturen nicht besorgt zu sein: Schädigend wirken die im Salbei enthaltenen

Thujonmengen höchstens bei längerer Einnahme von alkoholischen Extrakten und des reinen ätherischen Öls. Für Übervorsichtige noch der Hinweis, dass mitgekochte Blätter weniger Thujon enthalten als frische und verschiedene Salbeisorten verschieden hohe Gehalte an Thujon haben: Der höchste Gehalt findet sich im Dalmatinischen Salbei (*Salvia officinalis* ssp. *major*), Griechischer Salbei (*Salvia triloba*), den es als Würz- und Heilpflanze allerdings nur in Griechenland selbst gibt, enthält nur ganz wenig, Spanischer Salbei (*Salvia lavandulifolia*) überhaupt kein Thujon. Anders als in der Küche gilt in der Heilkunde Salbei dann als minderwertig, wenn sein ätherisches Öl wenig Thujon enthält.

Eine vielseitige Heilpflanze

Der lateinische Name *Salvia* (von *salvere*, dh. retten, bewahren, heilen) spiegelt den medizinischen Wert der Pflanze wider. Salbei galt in der Geschichte als Geheimwaffe gegen fast jedes Zipperlein von Angina bis Zahnfleischentzündung. Viele der beschriebenen Wirkungen sind inzwischen mit den Methoden der modernen Wissenschaft nachgewiesen. In der modernen Phytotherapie werden mit Salbei vor allem Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie Magenbeschwerden und starke Schweißbildung behandelt. In der Erfahrungsmedizin kommt die Verwendung bei Menstruationsbeschwerden und zur Erleichterung des Abstillens hinzu.

Neben dem Thujon sind im ätherischen Öl Cineol, Borneol und Campher enthalten, weitere Inhaltsstoffe sind Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide. Das ätherische Öl und die Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und stoppen das Wachstum und die Vermehrung von Pilzen und Bakterien. Die Bitterstoffe helfen bei der Verdauung, denn sie fördern den Fluss der Magensaftes. Worauf die Hemmung des Speichelflusses, der Schweißbildung und der Milchbildung bei stillenden Frauen zurückzuführen ist, konnte noch nicht geklärt werden. Schwangere und Stillende sollten weder reines ätherisches Öl noch alkoholische Extrakte einnehmen.

Salbei – wann und wie?

Bei Halsschmerzen, Husten und Erkältungskrankheiten sowie bei Entzündungen in Mund und Rachen wirken alkoholische Zubereitungen (Tinkturen) besser als Tees, denn das desinfizierende Thujon löst sich nicht in Wasser. Zum Gurgeln und Spülen nimmt man zwei bis drei Tropfen Salbeiöl auf einen Deziliter (100 ml) Wasser bzw. fünf Gramm Tinktur auf ein Glas Wasser. Im Handel erhältliche Sal-



Noch mehr Salbei: Der Gartensalbei für arzneiliche Zwecke, *Salvia officinalis* (breitblättrige Sorte Berggarten, oben) und die Sorte Purpursalbei (Mitte). Der Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*, unten) hingegen gefällt als Gartenpflanze.

Salbeitee

1 Teelöffel Salbeiblätter (1,5 g) mit siedendem 1,5 dl (150 ml) Wasser übergiesen. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Absieben. 3- bis 4mal täglich eine Tasse.

Zum Gurgeln und Spülen nimmt man gute anderthalb Teelöffel (2,5 g), übergiesst sie mit 1 dl (100 ml) siedendem Wasser und giesst den Aufguss nach 10 bis 15 Minuten durch ein Sieb.

Salbeiwein

Salbeitee ist eine vergleichsweise bittere Medizin. Manche bevorzugen daher, besonders in der Anwendung bei Blähungen, Völlegefühl und Magenbeschwerden, Salbeiwein. Dazu lässt man 100 Gramm getrocknete Salbeiblätter acht bis 10 Tage lang in einem Liter guten Rotwein ziehen. Filtrieren, dunkel und kühl aufbewahren.

Am Ende einer Mahlzeit, macht ein kleines Schnapsglas jedes Essen bekömmlich(er), drei Esslöffel am Tag helfen bei Erkältungen und Wechseljahrsbeschwerden.

Salbei portugiesisch

Weniger herb schmeckt folgendes Rezept: 1 Flasche Portwein oder Madeira, 1 Handvoll Salbei, 1/2 Liter Wasser, je 1 Prise Zimt-, Ingwer- und Gewürznelkenpulver sowie 1 Stückchen Angelikawurzel. Aus dem Salbei und dem siedenden Wasser einen Tee zubereiten, den man 10 Minuten ziehen lässt. Dann abseihen und abkühlen lassen. Den Tee mit den restlichen Zutaten und dem Wein mischen, eine Stunde stehen lassen. Anschliessend filtrieren, abfüllen und an einem kühlen Platz lagern.

Für die therapeutische Wirkung kann bei dieser Variation allerdings keine Garantie übernommen werden. Ein halbes Gläschen morgens und abends soll gut gegen depressive Verstimmungen sein.

beipastillen enthalten meist ebenfalls das reine ätherische Öl.

❖ Entzündetem oder blutendem Zahnfleisch können ein paar Tropfen Salbei-Tinktur helfen. Schon nach kurzer Zeit wirkt die entzündungshemmende Rosmarinsäure und lindert die Beschwerden. Man kann unverdünnte Tinktur auch einpinseln, beispielsweise auf Prothesendruckstellen.

❖ Zahnbelag lässt sich mit pulverisierten Salbei-Blättern entfernen. Geben Sie beim Zähneputzen davon eine Prise auf die Zahnpasta. So wird der Belag natürlich entfernt, das Zahnfleisch gekräftigt und Mund und Rachen desinfiziert. Zu kaufen gibt es pulverisierte Salbei-Blätter in Apotheken.

❖ Probieren Sie zur Pflege von Zähnen und Zahnfleisch auch folgenden Tipp: Morgens auf nüchternen Magen ein Salbeiblatt kauen (soll auch gegen Ansteckung mit Infektionen schützen).

❖ Salbeitee lindert Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl und Blähungen.

❖ Salbei hilft gegen übermässiges Schwitzen. Innerlich nimmt man Tee oder verdünnte Tinktur, äusserlich helfen Waschungen, z.B. unter den Achseln. Auch bei den unangenehmen Schweissausbrüchen in den Wechseljahren ist Salbei ein helfendes Kraut und reduziert das Schwitzen. Deshalb enthalten viele Produkte zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden Salbei-Bestandteile.

❖ Wenn sich die Regelblutung nicht zum gewohnten Zeitpunkt meldet, kann Salbeitee helfen.

Vielleicht probieren Sie auch diese Rezepte?

❖ Regelmässige Haarspülungen mit einem Salbeisud dunkeln ergrautes Haar nach.

❖ Durch Verbrennen von Salbei auf Kohle kann man Räume von unliebsamen Gerüchen etc. reinigen. Im Sinne von «Feng-Shui» wird auf diese Weise schlechtes «Chi» in positive Energie umgewandelt. Salbeirauch soll antiseptisch wirken, deshalb werden Räuchermischungen oder Räucherstäbchen mit Salbei bei Wohnungswechsel oder in Krankenzimmern abgebrannt.

❖ Gutgläubige vertrauen darauf, dass Salbeisud als Badezusatz aphrodisierend wirkt.

❖ Der Legende nach sollen einige Blätter Salbei im Gebetbuch das Einschlafen während der Predigt verhindern!

• IZR