

BARBARA SIMONSOHN

SALBEI

Mutter aller Heilpflanzen

Rezepte und Anwendungen bei
Halsbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen,
Hautproblemen, für die Atemwege,
zur Zahn- und Mundhygiene u.v.m.



Arzneipflanze
des Jahres 2023

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

SALBEI

Mutter aller Heilpflanzen

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-707-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-706-0, 1. Auflage 2023)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: lydiakuehn.de, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

© **stock.adobe.com** 4, 6–7: bymandesigns; 4, 5, 38–39: Maria Kasimova; 5, 108: Maryna; 5, 146: Sergii Mostovyi; 9: anitapol; 12: Harald Biebel; 15, 69: Nadya So; 19: Ignisdev Ltd; 21: Ruckszio; 22: BerndVollmer; 25 o.li.: FabianJakobi; 25 o.re.: Winfried Rusch; 25 u.li.: Lichtmalerei; 25 u.re.: JAG IMAGES; 27: karlo54; 28: Marina; 29: ChrWeiss; 30 li.: HeiSpa; 30 re.: Sirin; 32: freepeoplea; 33: Zerbor; 34: Grafvision; 36: gabort; 40: zhenya; 41: Amy Lv; 47, 119: New Africa; 49: marilyn barbone; 53: photocrew; 54: Veronika Idiyat; 56: rvlsoft; 59: bit24; 65: Photographee.eu; 73: Farknot Architect; 75: Verrone; 81: jozefklopacka; 84: matka_Wariatka; 96: amberto4ka; 101, 145: hisa-nishiya; 103: Krakenimages.com; 104: Racle Fotodesign; 106: Floydine; 112: Anna_ok; 115: Happy window; 121: Nikolay; 123: 682A_IA; 128: unpict; 129: Comugnero Silvana; 130: Tetiana; 131: emmi; 132 li.: wollertz; 132 re.: Leonid Nyshko; 134: Marina Lohrbach; 135: Marek Gottschalk; 136: Sph
© **Cornelia Simonsohn** 148

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Hatten die Menschen im Spätmittelalter vielleicht recht damit, Salbei als »Allheilmittel« zu betrachten? Wenn man bedenkt, dass die Pflanze einen einzigartigen Antioxidantien-Cocktail enthält und freie Radikale an so gut wie allen Krankheiten beteiligt sind, erscheint mir diese Betrachtungsweise naheliegend. Salbei ist viel mehr als ein Mittel gegen Halsschmerzen. Die Benediktinerinnen der Abtei »Zur Heiligen Maria« in Fulda preisen Salbei als »Salvia regis«, die »Königin unter den Heilkräutern«. Hildegard von Bingen widmete ihm in ihrer »Naturkunde« eines der umfangreichsten Kapitel. Der »Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« erkor die Pflanze aufgrund ihrer Vielseitigkeit zur Arzneipflanze des Jahres 2023. Es gibt schon mehr als tausend wissenschaftliche Studien zu Salbei, die überzeugend seine Wirkungen bestätigen. Machen Sie sich mit diesem Büchlein selbst ein Bild, was es mit dem Salbei auf sich hat und wie oft er als »Retter« – so die Bedeutung des lateinischen »salvare« für »retten« – für den Menschen der heutigen Zeit wie vom Himmel gefallen scheint.

Ihre Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---



Salbei, eine schillernde Heilpflanze	7
---	----------

Zur Geschichte des Salbeis	8
---	----------

Der Salbei in der Volksmedizin	14
--------------------------------------	----

Zur mystischen Bedeutung	17
--------------------------------	----

Rund um die Botanik	18
----------------------------------	-----------

Weitere Salbeisorten	24
-----------------------------------	-----------

Heilkräftige Verwandte des Gartensalbeis	26
--	----

Salbeianbau zu Hause	31
-----------------------------------	-----------

Die Ernte	34
-----------------	----

EXTRA

Salbei in der Landwirtschaft	36
---	-----------



Ein wahrer Medizinschrank der Natur	39
--	-----------

Wertvolle Inhaltsstoffe	40
--------------------------------------	-----------

Vitamine und Mineralstoffe	42
----------------------------------	----

Bioaktive Substanzen	43
----------------------------	----

Wirkung auf Körper und Geist	50
---	-----------

Aktiv gegen Viren, Pilze und Bakterien	50
--	----

Hilfe bei Entzündungen	54
------------------------------	----

Prophylaxe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	57
--	----

Starke Hilfe gegen den Diabetes	64
---------------------------------------	----

Gesund für Nerven und Gehirn	67
------------------------------------	----

Krebsprophylaxe	71
-----------------------	----

Heilanwendungen bei häufigen Beschwerden	75
---	-----------

Akne	76	Blut	79
------------	----	------------	----

Alzheimer/Demenz	76	Blutdruck, hoher	79
------------------------	----	------------------------	----

Angina pectoris	76	Blutdruck, niedriger	80
-----------------------	----	----------------------------	----

Aphthen	77	Blutergüsse	80
---------------	----	-------------------	----

Appetit	77	Bronchitis	80
---------------	----	------------------	----

Asthma	78	Burn-out	80
--------------	----	----------------	----

Blähungen	78	Depressionen	82
-----------------	----	--------------------	----



Diabetes mellitus	82	Mandelentzündung	93
Durchfall/Reizdarm	83	Menstruationsbeschwerden	93
Entzündungen	84	Morbus Parkinson	94
Erkältung/grippaler Infekt	85	Mundfäule (Stomatitis) . .	94
Frostbeulen	85	Mundgeruch	95
Furunkel	86	Nagelbettentzündung . . .	95
Fußpilz	86	Nerven	96
Gallenblasenentzündung	87	Prämenstruelles Syndrom	97
Gedächtnisschwäche	87	Schweißbildung	97
Halsschmerzen	88	Stress	98
Hauterkrankungen	88	Venenerkrankungen	98
Hirnleistungsstörungen . .	88	Verbrennungen	99
Husten	89	Verdauungsstörungen . . .	99
Insektenstiche	89	Wechseljahres-	
Kopfschmerzen	90	beschwerden	100
Laryngitis	90	Wunden und Schnitte . .	101
Libidoverlust	91	Zahnen	102
Lippenherpes	92	Zahnfleischentzündung	102

EXTRA Besteht die Gefahr der Überdosierung? 104



Do it yourself – Rezepte für Körper und Küche 109

Heil- und Schönheitsmittel selbst herstellen	110
Verschiedene Salbeiprodukte	110
Für Haut und Haar	116
Rezepte für leckere Gerichte	122
Frühstück	123
Suppe und Salate	125
Hauptgerichte	127
Süße Sünden	133
Sonstiges	135
Getränke	139
Ein Wort zum Schluss	140



Anhang 147

Kontakt	148	Endnoten	151
Literaturhinweise	149	Register + Rezeptregister . .	157



Salbei, eine schillernde Heilpflanze

Salbei war schon in der Antike eine beliebte Heilpflanze und wegen seines Wirkstoffspektrums begehrt. Gerade erlebt er deswegen eine Renaissance.

Zur Geschichte des Salbeis

Salbei gehört zu den spannendsten Heilpflanzen der Medizingeschichte. Als Heilmittel wurde der Salbei sowohl zur Empfängnisverhütung als auch für leichte Geburten eingesetzt, als Therapie gegen Unfruchtbarkeit und gegen Liebeszauber von Hexen und als Rauchsalbei zur Desinfektion von Zimmern Schwerkranker oder gegen böse Geister im Stall und im Haus.¹ Als aromatisches Gewürz hielt er erst im Mittelalter Einzug in unsere Küche. Karl der Große (747–814) ordnete seinen Anbau in Klostergärten an.

Geistliche, Könige, Kaiser und Gelehrte erweisen dem Salbei Respekt und Hochachtung. Berühmtheiten jeder Epoche loben die Heilpflanze als göttliches Geschenk und großen Segen. Der chinesische Kaiser Shen Nung empfahl bereits um 2800 v. Chr. in seinem »Chinesischen Buch über Ackerbau und Heilpflanzen«, dem ältesten bekannten Heilpflanzenbuch überhaupt, die Wurzeln des Rotwurzelsalbeis als »Salbei für das Alter« – für allerlei Gebrechen. Um 2000 v. Chr. verewigten die alten Ägypter eine Salbeipflanze in Stein, Salbeisaft gab man dort unfruchtbaren Frauen, damit sie Kinder bekämen.² Im »Papyrus Ebers«, einer Hauptquelle der ägyptischen Medizin, wird der Salbei um 1500 v. Chr. bereits schon als juckreizstillende Pflanze erwähnt.

Hippokrates empfahl und verwendete um 400 v. Chr. Salbei für vielerlei Beschwerden, wie auch andere

berühmte Ärzte der Antike, etwa Plinius der Ältere, Dioskurides und Galen. Für Dioskurides stand fest: Salbei gehört nicht den Köchen, sondern den Ärzten.³ Römische Soldaten brachten den Salbei nach Mitteleuropa, wo er sich in Bauerngärten zur festen Größe etablierte. Medizinisch wurde Salbei zur Behandlung von Epilepsie, Lethargie und Pest eingesetzt. Kaiser Karl der Große verordnete im »Capitulare de villis et curtis« um 800 n. Chr. den Salbeianbau in ganz Europa. Sowohl der Echte Salbei als auch der Muskatellersalbei werden unter den Heil- und Nutzpflanzen erwähnt.

Die heiliggesprochene Äbtissin Hildegard von Bingen, die von 1098 bis 1179 lebte, lehrte den Anbau und die Anwendung von Salbei für vielerlei Gebrechen. Die Ärzteschule von Salerno prägte um 1200 herum den noch

DER ODER DIE?

Übrigens kann man sowohl »der« als auch »die« Salbei sagen. In diesem Buch habe ich mich zu »der« entschlossen, auch weil in Österreich ausschließlich der männliche Artikel benutzt wird und er einfach geläufiger ist.

INFO



heute oft zitierte Lobvers: »Cur moriatur homo cui salvia crescit in hortis?« – »Warum sollte ein Mensch sterben, dem Salbei im Garten wächst?« Zum Schutz vor der Pest rief man sich im Mittelalter mit in Essig eingelegtem Salbei ein.

Albertus Magnus (1193–1280) schrieb zum Salbei: »Der Salbei heißt mit anderem Namen Ambrosia der Götter, deshalb, weil die Götter unsterblich wurden, als sie Salbei aßen.«⁴ Paracelsus (1480–1538) praktizierte und lehrte ganzheitliches Heilen u.a. mit Salbei und nannte Salbei »Kraut der Unsterblichkeit«.⁵ Konrad Megenburger lobte in seinem »Buch der Natur« 1350 den Salbei als »Götterspeise«.⁶

Der Maler Albrecht Altdorfer verewigte im 16. Jahrhundert die Mutter Gottes mit der Salbeipflanze an ihrer Seite auf einem berühmten Gemälde, das heute noch in der Alten Pinakothek in München bewundert werden kann. Hieronymus Bock schrieb in seinem »New Kreutterbuch«: »Unter allen Stauden ist kaum ein Gewächs über den Salbei erhaben, denn er dient den Ärzten, den Köchen, den Armen und Reichen gleichermaßen.« Er empfahl ihn als Blutreinigungsmittel, bei Nachtschweiß, Erkältungen und zur Nervenstärkung. Der Arzt Christoph Paulini verfasste 1688 eine 441 Seiten umfassende Monografie über »Das heilige Kraut oder die edle Salbei«.

Van Swieten untersuchte schon im 18. Jahrhundert die schweißhemmende Wirkung des Salbeis, der alle

anderen Pflanzen in dieser Beziehung toppt. Der Botaniker und Apotheker Dr. John Hill schrieb 1778 einen Bestseller mit dem Titel »Das heilige Kraut oder die Kräfte des Salbey zur Verlängerung des menschlichen Lebens«. Pfarrer Sebastian Kneipp kürte das Salbeiblatt im 19. Jahrhundert offiziell zum Zahnpflege- und Zahnheilmittel.

Im 19. Jahrhundert wurden Salbeiküchlein zum klassischen Gebäck für die Kirchweih, weil Salbei angeblich vor Rauschzuständen schützen sollte. 1930 entwickelte der »Atemdoktor« Dr. med. Ludwig Schmitt das stärkende und entspannende »Salbeielixier«.⁷

Wissenschaftler und Publizisten des 20. Jahrhunderts sind voll des Lobes über die Pflanze. Professor Dr. med. Siegfried Müller: »Die Salbei ist für mich eine der faszinierendsten und potentesten Heilpflanzen überhaupt. Sie beeinflusst sogar die Lipidperoxidation, die als einer der wesentlichen Faktoren für die Entwicklung gefährlicher Herz- und Kreislaufkrankungen gilt.«⁸ Dafür ist, so Müller, der hohe Gehalt an antioxidativ wirkenden Polyphenolen verantwortlich. Karl F. Liebau, Heilpraktiker und Chefredakteur von »Naturheilpraxis mit Naturmedizin« sagt: »Jeder Salatdip bekommt einen pikanten Dreh, wenn ich einen Esslöffel Öl hinzuführe, in dem ich zuvor einige klein gehackte Salbeiblätter geröstet habe. Salbei ist aber auch als Rachentherapeutikum in einem naturkundlichen Rezept unentbehrlich und hochgeschätzt.«⁹

INFO

WELTWEITE NAMENSKUNDE

1753 erhielt Salbei von Carl von Linné seinen lateinischen Namen *Salvia officinalis* L. »Salvia« kommt von lateinisch »salvus«, was ganz, heil oder gesund bedeutet, und vom lateinischen »salvare« für retten, heilen und bewahren. Das »officinalis« weist daraufhin, dass Salbei eine offiziell anerkannte Arzneipflanze ist. Der lateinische Ursprung zeigt sich in fast allen Sprachen. Auf Französisch heißt er »saugé«, im Spanischen und Schwedischen »salvia«, auf Portugiesisch »salvia« oder »sarvia«, auf Holländisch »salie« und im Georgischen »salbi«. Auf Englisch »sage«, »golden sage« (Goldsalbei), »kitchen sage« (Küchensalbei) oder »true sage« (Echter Salbei). In Italien und Frankreich nennt man Salbei auch »griechischen Tee«, während die Holländer ihn interessanterweise als »französischen Tee« bezeichnen und er in Bulgarien »chaj gradinski«, Gartentee, genannt wird. Auf Türkisch heißt der Echte Salbei »Adacayi«, was Inseltee heißt, im Arabischen »Maryamiya«, auf Chinesisch »Ching Chieh« und auf Farsi »Maryam goli« (rosarote Maria).



In vielen Ländern wie der Türkei oder Griechenland ist Salbeitee ein beliebtes traditionelles Getränk. Schon früh wurde Salbei bei Fieber, Harnwegsleiden, Koliken, Erkältungen und Zahnschmerzen therapeutisch angewendet, aber auch zur Hemmung übermäßiger Schweißbildung, zur Stärkung der Nerven und zur Förderung der Verdauung. Die meisten dieser Indikationen wurden durch moderne Studien bestätigt. Bis in die Neuzeit wurde Salbei fast als Allheilmittel verehrt. Volkstümliche Sprüche wie »Salbei im Garten, der Tod kann warten« oder im Englischen »You'll never die, if you eat sage in May« zeugen davon.

Einen Ritterschlag erhielt die Pflanze 2003, als sie der Naturheilverein Theophrastus zur »Heilpflanze des Jahres« kürte und zum feierlichen Anlass sogar ein Buch »Salbei« herausbrachte. Darin wird der Salbei aufgrund der Vielfalt der verwendbaren Pflanzenteile – auch Blüten und Wurzeln sind heilkräftig – und der Bandbreite der Indikationen »Königin unter den Heilpflanzen«¹⁰ genannt. Mehrfach wird in diesem Büchlein der Ausspruch von Abt Walahfrid Strabo, um 840 n. Chr., zitiert: »Die Salbei ist die Mutter aller Kräuter.«

*Leuchtend blühet Salbei ganz
vorn am Eingang des Gartens,
süß von Geruch, voll wirkender
Kräfte und heilsam zu trinken.
Manche Gebresten der
Menschen zu heilen erwies
sie sich nützlich,
ewig in grünender Jugend zu
stehen hat sie sich verdient.
Aber sie trägt verderblichen
Zwist in sich selbst:
denn der Blumen Nachwuchs,
hemmt man ihn nicht
vernichtet grausam den
Stammtrieb, läßt gierigem Neid
die alten Zweige erstehen.*

Abt Walahfrid Strabo

Der Salbei in der Volksmedizin

Für die alten Ägypter und Römer stand der Salbei nicht nur für ewiges und langes Leben, als Kraut der Unsterblichkeit, sondern man glaubte damals, Salbei helfe auch, Leben zu schenken. Und so wurde Salbei zu einer beliebten Arznei, um Unfruchtbarkeit von Frauen zu heilen.¹¹ In der Volksmedizin und Erfahrungsheilkunde hat Salbei ein breites Anwendungsgebiet. In der Schweiz war es Brauch, Salbeisträußlein mit in die Kirche zu nehmen. Man nannte diese Würzsträußlein »Altweiberschmecke«. Sie sollten ältere Frauen am Einschlafen hindern, wenn die Predigt zu lange und zu langweilig ausfallen sollte. Bei uns wurde Salbei bei stillenden Müttern gegen zu starken Milchfluss angewendet. Viele Naturheilärzte teilen auch heute noch diese Meinung und empfehlen Salbei zum Abstillen.

Hildegard von Bingen betonte die blutreinigende Kraft des Salbeis: »Roh als auch gekocht gegessen ist Salbei gut für alle, die von schädlichen Säften geplagt werden.«¹²

1763 schrieb John Hill in »The Virtues of Sage«: »Salbei ist warm ohne Bitterness, äußerst freundlich zum Gehirn, schützt den Magen vor Kälte, den Darm vor Blähungen und Verdauungsstörungen, und schenkt einen andauernden Appetit, kuriert Dumpfheit, Taubheit, Sehschwäche und mangelnde Auffassungsgabe.«¹³ Nicholas Culpeper schrieb 1653 zur Rolle von Salbei

in Zeiten der Pest: »Der Saft von Salbei, getrunken mit Essig, war immer schon sehr nützlich bei Plagen jeder Art.«¹⁴ Leichenfledderer rieben sich mit einem Gemisch aus Salbei, Rosmarin, Lavendel, Thymian und Wermut, gelöst in Essig, ein, um sich beim Grabraub vor Infektionen zu schützen. Diese Mischung wurde in Britannien als »Four Thieves Vinegar« bekannt. Um den Seelen der Toten zu Unsterblichkeit zu verhelfen, wurden früher Gräber auf britischen Friedhöfen mit Salbei bepflanzt. In einem alten französischen Sprichwort heißt es: »Salbei hilft den Nerven, Lähmungen werden geheilt und Fieber macht sich aus dem Staube.«¹⁵

Früher gab es weder Zahnbürsten noch Zahnpasta. Stattdessen war es bis weit in das 19. Jahrhundert hinein üblich, seine Zähne mit getrocknetem oder frischem

Salbeisträußlein binden



Salbei zu reinigen. Eine Mischung aus Salbei mit Rosmarin und Sadebaum sollte gegen Trägheit und Lethargie helfen.

Die Liste therapeutischer Anwendungen wuchs und wuchs, Salbei avancierte im Laufe der Zeit immer mehr zu einem Allheilmittel. Im 17. Jahrhundert galt Salbei als Heilmittel bei Schlangenbissen, bei Epilepsie, gegen Leberleiden, Rheuma und Arthritis, als Entwässerungsmittel, als Wundheilmittel und Lungenheilmittel. Im Mittelalter war Salbei als »herba sacra«, heiliges Kraut, berühmt. Salbei wird in ländlichen Gebieten Frankreichs immer noch »herbe sacré« genannt.¹⁶

Volksmedizinisch wurde und wird Salbei bei Diabetes mellitus, Lungenbeschwerden, Herzleiden, Erkältungen, Nervosität und Darmerkrankungen eingesetzt. In Israel und auf Zypern wird für diese Beschwerden auch der Muskatellersalbei, der dort wächst, seit alters her verwendet. Bei uns aber ist der Echte Salbei *Salvia officinalis*, auch Königssalbei genannt, die unangefochtene Heilpflanze Nummer eins aus der Salbeifamilie.

Noch heute ist der Salbei in einigen Gegenden Europas hoch angesehen, und zwar als Allzweck-Medizin. So isst man in Italien gern Salbeiblätter auch aus Gesundheitsgründen. Butterbrote mit frischen Salbeiblättern belegt sind in einigen Gegenden Großbritanniens noch immer sehr beliebt.¹⁷ Wichtig ist: Die meisten volksmedizinischen Anwendungen sind mittlerweile durch die moderne Forschung belegt.