

Salbei – Gewürz und vielseitige Heilpflanze



Prachtvolle Salbeiblüte: Die Pflanze ist nicht nur heilkräftig und gesund. Feinschmecker lieben sie in unterschiedlichsten Gerichten.

BILD BEAT INNIGER

GESUNDHEITSECKE Der Salbeistrauch mit seinen derben grünen Blättern und violett weissen Blüten fehlt wohl in keinem Gewürzgarten. Seine Anwendung als Gewürz und Allheilmittel geht über Jahrtausende zurück. Als Medizinalpflanze mit klinisch erwiesener Wirkung wird Salbei heute als wertvolles natürliches Halsschmerzmittel und bei übermässigem Schwitzen, besonders in den Wechseljahren, hoch geschätzt.

In fast jedem Gewürzgarten steht der Salbeistrauch mit seinen lanzettförmigen, derb filzigen Blättern und den hellviolett weisslichen Lippenblüten. Als intensiv riechendes Gewürz wird Salbei vor allem in der mediterranen Küche hoch geschätzt. Wem läuft beim Denken an Saltimbocca mit dem Salbeiblatt unter dem Rohschinken oder Teigwaren

an frischer Salbeibutter nicht das Wasser im Mund zusammen? Salbei hat aber auch eine sehr lange Tradition als Heilpflanze und Allheilmittel (s. Kasten: Salbei als Heilpflanze).

Bei den vor allem in den Blättern reichlich enthaltenen Inhaltsstoffen steht das ätherische Öl im Vordergrund. Dessen verschiedene Komponenten sind für den typischen Geruch und Geschmack verantwortlich und Hauptwirkungsträger. Die keimhemmenden, antiviralen, entzündungswidrigen sowie schweisshemmenden Eigenschaften machen Salbei zur vielseitigen und wertvollen Heilpflanze. Bitterstoffe tragen zur verdauungsfördernden Wirkung bei und Gerbstoffe wirken unterstützend bei Entzündungen.

Pflanzliche Alternative bei Halsweh

Durch die Hormonveränderungen in den Wechseljahren leiden ein grosser Teil der

chenraum. Die schmerzhaften Hals- und Schluckbeschwerden werden klassischerweise mit Lutschtabletten oder Rachen sprays, welche lokal wirkende Schmerz- und Desinfektionsmittel und oft ein Antibiotikum enthalten, behandelt. Problem dabei ist, dass die Viren als Auslöser kaum bekämpft werden. Salbei, mit seinen keimhemmenden, antiviralen und entzündungswidrigen Eigenschaften, ist eine wirksame und gut verträgliche pflanzliche Alternative, insbesondere in Kombination mit Echinacea. Die ebenbürtige Wirkung mit einem etablierten Halswehspray konnte in einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen werden (s. Kasten: Studie bei Halsschmerzen).

Wechseljahre – heisse Jahre

Durch die Hormonveränderungen in den Wechseljahren leiden ein grosser Teil der

betroffenen Frauen unter unangenehmen Hitzewallungen. Das übermässige Schwitzen sowie nächtliche Schweißausbrüche beeinträchtigen die Lebensqualität und führen zu Schlafstörungen.

Studie: Salbei mit Echinacea bei Halsschmerzen

In einer Doppelblindstudie, wo also weder die Ärzte noch die Patienten wussten, welches Präparat eingesetzt wird, wurde die Wirkung von Salbei bei einer akuten Hals-Rachenentzündung während fünf Tagen untersucht. Eine Studiengruppe benutzte ein Salbeipräparat, kombiniert mit Echinacea, die andere einen etablierten Standard-Halsweh-Spray mit Lidocain, einem lokal betäubenden Schmerzmittel und Chlorhexidin, einem Desinfektionsmittel.

Das Ansprechen auf die Behandlung und die Reduktion der Symptome unterschied

Salbei ist bekannt für seine schweiss-hemmende Wirkung. Es wird vermutet, dass bestimmte Stoffe an den Nervenenden der Schweißdrüsen angreifen und so die Menge des produzierten Schweißes reduzieren.

Ein neues Produkt mit einem hochkonzentrierten Salbeieextrakt aus frisch geerntetem und biologisch angebautem Salbei kann über mehrere Wochen eingenommen werden. Die hohe Konzentration des enthaltenen Extrakts erlaubt eine einmalige Einnahme von einer Tablette pro Tag. In einer achtwöchigen Studie sanken die Anzahl der Hitzewallungen um über 60%, ihre Intensität reduzierte sich markant und das Wohlbefinden verbesserte sich deutlich.

BEAT INNIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Salbei als Heilpflanze

Der Name Salbei (botanisch: Salvia) leitet sich vom lateinischen «salvare = retten, heilen, bewahren» ab. Wie viele Gewürze galt Salbei lange Zeit als Allheilmittel. Cäsar soll bei der Nachricht über den Tod eines Freundes ausgerufen haben: «Aber er hatte doch Salbei im Garten!» Die medizinische Anwendung stützt sich auf jahrhundertlange Erfahrung sowie volksmedizinische Anwendungen. Die heute auf Grund klinischer Studien anerkannten Indikationen sind Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Verdauungsbeschwerden und vermehrte Schweißbildung. Angewandt wird Salbei als Tee oder Tinktur, zum Gurgeln, als Halswehspray oder in Tablettenform mit einem konzentrierten Extrakt. In vielen Halsbonbons dient er einerseits als Geschmacksgeber aber auch als leicht desinfizierender Zusatz.

BI

Weitere Infos zur Studie in der Weblinkübersicht unter www.frutiglauer.ch.