



Botanischer Name:	<i>Salvia officinalis</i>
Deutscher Name:	Salbei
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle (u.a. Thujon), Flavonoide, Gerbstoffe, Hydroxizimtsäurederivate, Bitterstoffe, Magnesium und Zink
Verwendete Pflanzenteile:	Blatt
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni bis Oktober (Blütezeit)
Zubereitung:	½ Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2 Minuten ziehen gelassen. Danach abgiessen. 3-mal täglich 1 Tasse geniessen.
Geschichte und Herkunft:	Ursprünglich im Mittelmeerraum heimisch wird Salbei heute in ganz Europa angepflanzt. Im antiken Griechenland wurde Salbei zur Menstruationsförderung, bei Harnwegsinfekten und zur Wundheilung eingesetzt. Paracelsus setzte die Pflanze bei Kopf- und Zahnschmerzen, Koliken und Fieber ein.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	antibakteriell, antiviral, verdauungsfördernd, entkrampfend, schweisshemmend
<i>Äusserlich:</i>	antibakteriell, antiviral
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Infektionen (bakteriell und viral), Verdauungsbeschwerden, bei übermässiger Schweißbildung, Abstillen, Asthmazigaretten, Diabetes
<i>Äusserlich:</i>	Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Wunden
Verwendung in der Küche:	in Salaten, Saucen, zu Fischgerichten
Warnhinweise:	während der Schwangerschaft keine innerliche Einnahme.
Mythologischer Hintergrund:	Salvia hat den Wortursprung im lateinischen "salvare" = heilen. Laut der Sage hat Maria, Mutter Gottes, ihren Sohn im Salbei versteckt und so vor den Kriegerern des Herodes gerettet. Als Dank gab Maria der Pflanze die Kraft, die Menschen von jeder Krankheit zu heilen.