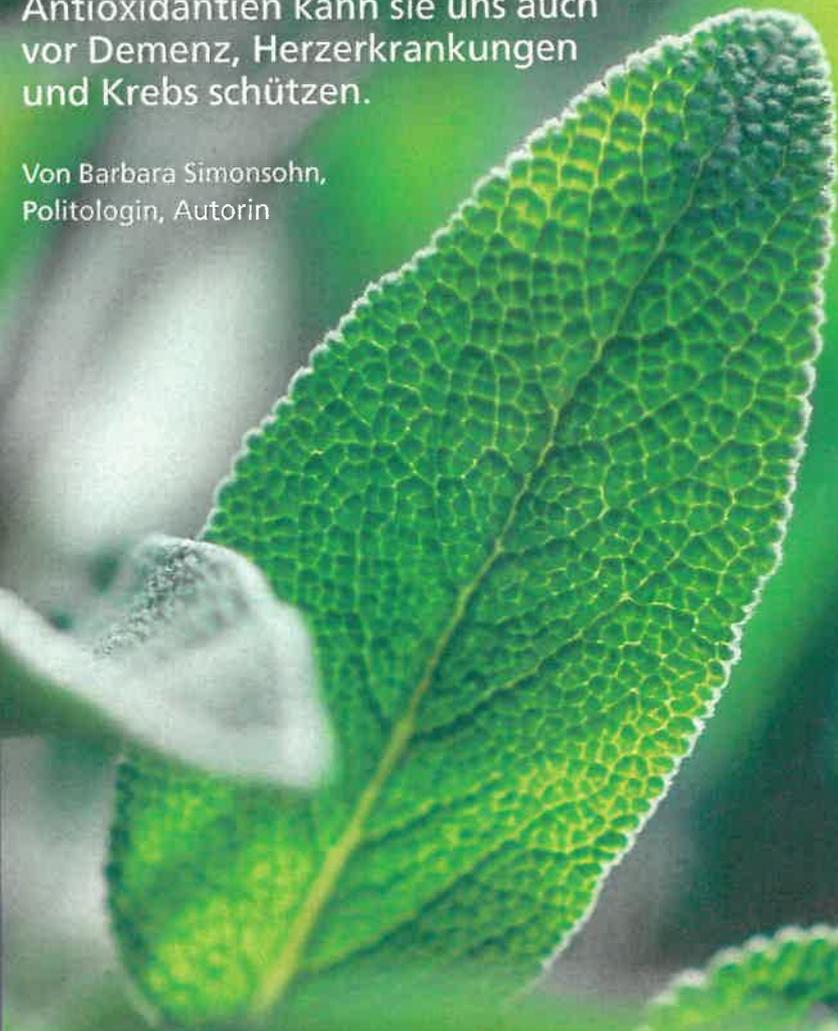


Der Echte Salbei oder *Salvia officinalis* gehört zur Familie der Lippenblütengewächse, es gibt etwa 900 Arten, 36 davon in Europa. Als Heilmittel kommen auch der Muskatellersalbei und der chinesische Rotwurzelsalbei infrage. Letzterer hat eine bedeutende Stellung in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) inne und wird neuerdings auch bei uns kommerziell angebaut. Der Echte Salbei oder Gartensalbei wird auch Königsalbei, Edler Salbei oder Dalmatiner Salbei genannt und kommt ursprünglich aus Dalmatien, Serbien und Mazedonien. Er besitzt eine große ökologische Anpassungsfähigkeit und findet sich daher in allen gemäßigten und auch kälteren Gebieten Europas bis nach Südkandinavien und Irland. Er verträgt Fröste. Der Halbstrauch wird 60 bis 80 Zentimeter hoch. Die Blätter sind eiförmig bis schmal-lanzettlich geformt und behaart. Die kleinen Drüsenhaare als auch die Drüsenschuppen enthalten wertvolle ätherische Öle. Die kurzstieligen Blüten bilden einen Scheinquirl und sind zu einer Scheinähre vereinigt. Ihre Farbe ist rosa, hell- bis violettblau oder violett, selten weiß. Die Bestäubung erfolgt hauptsächlich durch Bienen, Hummeln und andere Wildbienen, aber auch von Schmetterlingen. Man kann sich Jungpflanzen kaufen oder durch Stecklinge vermehren. Ab dem vierten Standjahr verholzt der Busch und sollte durch Jungpflanzen ersetzt werden, weil der Gehalt an ätherischen Ölen zurückgeht. Die ausgewachsene Pflanze braucht nur selten gewässert werden, stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden und wird wenig von Krankheiten und Schädlingen heimgesucht. Sie ist also Klimawandel-Gewinnerin. Allerdings liebt sie es sonnig.

So weich wie die Blätter der Pflanze sich bei Berührung anfühlen, so sanft dient Salbei unserer Gesundheit. Traditionell wird die Heilpflanze bei Erkältungskrankheiten eingesetzt, aber dank ihres Reichtums an Antioxidantien kann sie uns auch vor Demenz, Herzerkrankungen und Krebs schützen.

Von Barbara Simonsohn,  
Politologin, Autorin



# Der Salbei

## König unter den Heilkräutern

Salbei, „der Retter“. Dies ist die Bedeutung seines lateinischen Namens Salvia, der von „salvare“ kommt, was retten und bewahren bedeutet. Die unscheinbare Salbeipflanze scheint für den Menschen der heutigen Zeit wie vom Himmel gefallen, so vielseitig und profund sind ihre Heilwirkungen. Ihre Namen spiegeln die Verehrung wieder, welche diese Pflanze bei unseren Vorfahren genoss: „Salva regis“, die „Königin unter den Heilkräutern“ (Abtei zur Heiligen Maria in Fulda), „Mutter aller Kräuter“ (Abt Walafrid Strabo um 840), „Ambrosia

Salbei ist die Pflanze der Superlative. Sie besitzt die älteste Geschichte unter den medizinisch wirksamen Kräutern. Sie ist der absolute Antioxidantien-Star unter den Heil- und Gewürzkräutern. Salbei ist außerdem die polyphenolreichste Pflanze Europas.

### Die wertvollen Inhaltsstoffe vom Salbei

Bisher wurden mehr als 160 medizinisch wirksame Stoffe in Salbei identifiziert, die meisten davon gehören zu den bioaktiven Stoffen oder Polyphenolen, die der Pflanze ihre antioxidativen Kräfte verleihen. Antioxidantien sind die Gegenspieler zu freien Radikalen, die zu Zellzerstörung, Alterungsprozessen und chronischen Krankheiten führen.

Polyphenole beugen Krebs vor und ziehen Krebszellen aus

Herz und wirken Arteriosklerose entgegen, sie normalisieren den Blutzuckerspiegel und beugen damit Diabetes Typ II vor, sie verbessern kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis und Konzentration und beugen Demenz, Alzheimer und weiteren degenerativen Gehirnerkrankungen wie Morbus Parkinson vor. Die größte antioxidative Wirkung haben in Salbei Rosmarinsäure, Carnosol und Carnosolsäure, gefolgt von Kaffeesäure, Rosmanol, Rosmadiol und Cirsimaritin. Die Kaffeesäure und andere Polyphenole in Salbei reduzieren das schädliche LDL-Cholesterin und lassen den Spiegel vom „guten“ HDL-Cholesterin steigen. Dies schafft kein Medikament.

Auch an den Vitamin E sowie den Nervenvitaminen B1, B3 und B6 hat die Pflanze beträchtliche Mengen zu bieten.

### Wirkt Krebs entgegen

Die Phytoöstrogene in Salbei gleichen den Hormonspiegel bei Mann und Frau aus und halten Tumorwachstum in Schranken.

„Warum soll der Mensch sterben, solange er Salbei im Garten hat?“

der Götter“ (Albertus Magnus), „Kraut der Unsterblichkeit“ (Paracelsus). Die Ärzteschule von Salerno prägte um 1200 herum den noch heute oft zitierten Satz: „Cur moriatur homo cui salvia crescit in hortis?“, „Warum soll der Mensch sterben, solange er Salbei im Garten hat?“.

dem Verkehr, sie unterdrücken die Vermehrung krankmachender Bakterien, Viren und Pilze, sie beugen Blutgerinnseln vor, sind die stärksten Fänger freier Radikaler, sie stärken das Immunsystem, hemmen Entzündungen, regulieren einen zu hohen Blutdruck, stärken das

Sie und viele der Polyphenole führen zum Selbstmordprogramm von Krebszellen, ohne gesunde Zellen zu tangieren. Man nennt diese Wirkung „selektiv“. Die Anti-Krebs-Wirkung von Salbei beruht auch darauf, dass Salbei direkt die DNA von Krebszellen schädigt.

# Salbei schützt vor Demenz und Alzheimer und verbessert Gedächtnis und Konzentration.

## Kraftvoll gegen Bakterien und Viren

Salbei beruhigt nicht nur die Schleimhäute der Atemwege, wenn diese durch Erkältungskrankheiten beeinträchtigt sind. Er wirkt auch gegen verschiedenste Viren und Bakterien, gegen Herpes-Viren, gegen die Vervielfältigung von SARS-CoV und dem Virus HSV-1, einem weiteren DNA-Virus. Auch gegen das Hepatitis B-Virus und gegen das Virus, das Lippenherpes und Genitalherpes verursacht, ist

Anzeige



## Ayurveda Winterkuren

Authentische Kuren  
im Herzen von Deutschland

Hochqualifizierte Ayurveda-Mediziner &  
-Therapeuten aus Deutschland und Indien

Individuelle & persönliche  
Betreuung in kleinen Gruppen

Legendäre, bio-zertifizierte Ayurveda-Küche

Yoga, Meditation, Vorträge & Kerndemos

- nur noch wenige Plätze frei! -

rosenberg-ayurveda.de

Salbei wirksam. Bei Lippenherpes genügt ein Tropfen ätherisches Salbeiöl. Die Polyphenole in Salbei wirken gegen gram-negative und gram-positive Bakterien und gegen die Stämme, welche Karies verursachen. Chronische Entzündungen und überschießende entzündliche Reaktionen wie der lebensbedrohliche Zytokinsturm werden ausgebremst.

## Schützt das Herz

Die Flavonoide in Salbei reduzieren einen zu hohen Blutdruck, bauen Arteriosklerose ab und schützen das Herz vor entzündlichen Prozessen. Blutfettwerte und Cholesterinwerte normalisieren sich. Rotwurzelsalbei, das zeigen viele Studien, hilft bei Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen und verbessert die Überlebenschancen von Herzinfarkt-Patienten. Auch der Gartensalbei schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Dies sind immer noch die Haupttodesursachen bei uns. Salbeextrakte senken den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern, steigern die Insulinsensitivität der Zelle, und etwa 44 Prozent mehr Zucker wird in der Leber gespeichert, wie Studien am Menschen zeigen.



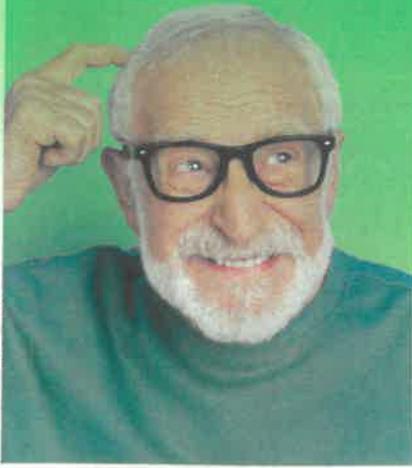
Barbara Simonsohn, Autorin, Diplom-Politologin und Reikimeisterin, sie gibt Seminare – alle sieben Grade einschließlich der Lehrerausbildungen – zurzeit in Hamburg und München. Kontakt: Tel. 040-895338, E-Mail: Basim@Barbara-Simonsohn.de, Internet: www.Barbara-Simonsohn.de.

## Gut fürs Gehirn

Salbei wurde auch deshalb zur „Arzneipflanze des Jahres“ gekürt, weil er vor Demenz und Alzheimer schützt sowie kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis und Konzentration auch bei Gesunden verbessert. Die Antioxidantien in Salbei schützen die Nervenzellen im Gehirn vor dem Angriff von freien Radikalen. Die Toxizität von Amyloid-Beta-Plaques wird reduziert und daher Salbeextrakte als natürliches nichtgiftiges therapeutisches Mittel diskutiert, um die Alzheimer-Krankheit heilen zu können. Aromatherapie mit ätherischem Salbeiöl bewirkte, dass die Probanden ihre Gedächtnisleistung und ihre intellektuellen Fähigkeiten signifikant verbesserten. Auch Langzeitgedächtnis und Aufmerksamkeitsspanne entwickelten sich unter Salbeitherapie positiv.

## Balanciert Hormone

Bei Frauen in der Menopause nahmen nicht nur Hitzewallungen signifikant ab, sondern auch Stimmungsschwankungen und Unruhe. Nebenwirkungen wurden nicht beobachtet.

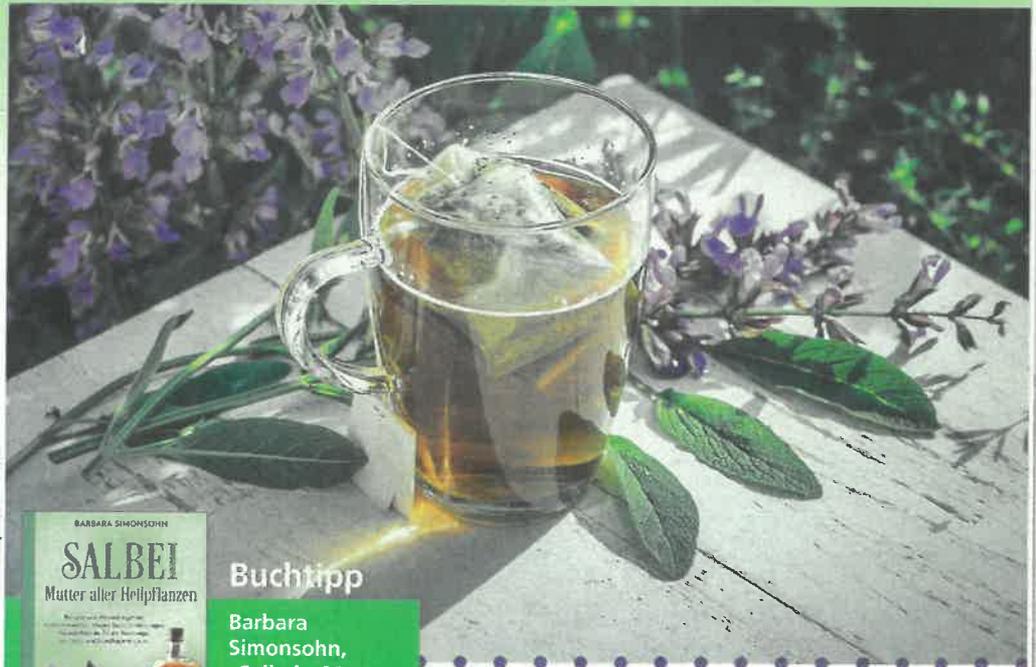


## Pflanzenpower

Die antioxidative Wirkung von Salbei ist stärker als von jedem synthetischen Antioxidans. Salbei-Extrakt ist wirksamer als das übliche Alzheimer-Medikament, ebenso wirksam wie übliche Diabetes-Medikamente aber ohne Nebenwirkungen, doppelt so wirksam gegen pathogene Pilze wie die üblichen Anti-Pilzmittel und wieder ohne Nebenwirkungen, besser wirksam gegen Bakterien als das stärkste Antibiotikum, bei Lippenherpes genauso wirksam wie Zovirax. Es gibt mehr als 1 000 wissenschaftliche Studien, welche diese Wirkungen belegen.

In meinem Buch „Salbei“ findest du viele Rezepte, mit denen du dir eine Hausapotheke auf Salbeibasis herstellen kannst, und auch Naturkosmetikrezepte für schöne Haut und glänzendes gesundes Haar. Salbei ist wirklich ein Tausendsassa.

Auch in der Küche sollte Salbei in Zukunft einen festen Platz einnehmen, wie schon jetzt in der italienischen und britischen Küche. „Unsere Lebensmittel sollen unsere Heilmittel sein“, postulierte Hippokrates von Kos. Lecker sind zum Beispiel Bananen-Smoothies mit Salbei, Salbei-



### Buchtipps

Barbara Simonsohn, „Salbei – Mutter aller Heilpflanzen“, Mankau Kompaktratgeber 2023, € 12,- ;

ISBN 978-3863747060

gelee und Salbeibutter. Salbeitee schmeckt lecker und auch medizinischer Salbeiwein. Die Grenzen zwischen Heil- und Lebensmittel sind bei Salbei fließend. Salbei ist ein Schatz, der etwas in Vergessenheit geraten ist. Im Spätmittelalter galt die Pflanze als Panacea, als Allheilmittel. Eine Renaissance steht an. Durch

Stress und Umweltgifte werden wir mit freien Radikalen geradezu bombardiert. Wenn du Salbei als Gegenspieler einen festen Platz in deiner Küche einräumst, bringt er dich in Balance. Mit dieser ursprünglichen Heilpflanze kannst du erleben, dass deine körperliche und seelische Resilienz wächst. Du fühlst dich dann in bewegten Zeiten wie diesen Herausforderungen des Alltags wieder besser gewachsen. Der Mensch blüht auf.



Anzeige

### BUCHTIPP:

MARIA LOHMANN

## SÄURE-BASEN-KOCHBUCH

Der Klassiker mit über 140 einfachen Rezepten zum Entgiften und Wohlfühlen

Mit der basischen Einsteigerküche der erfahrenen Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Maria Lohmann wird die Ernährungsumstellung leicht gemacht. Finde heraus, wo die Säure-Fallstricke des Alltags liegen, mach' mit den unkomplizierten Rezepten die basische Küche zur Routine und bringe deinen Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Flexibel und alltagstauglich: Der Tages- und Wochenplan unterstützt dich bei der Vorbereitung. Und die Lebensmitteltabelle bietet einen Überblick über den Säure- bzw. Basenwert zahlreicher gängiger Zutaten.



ISBN: 9783432112176  
6. Auflage, Trias Verlag 2021  
160 Seiten, 17,99 Euro