



Salbeiblatt

Drogenbezeichnung:

Salviae folium

Volkstüml. Namen:

Dalmatinischer Salbei, Kreuzsalbei, Müsliblätter, Salbine, Scharleikraut, Zupfblattln, Altweiberschmecken, Muskatellerkraut

Stammpflanze:

Salvia officinalis L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Lippenblütengewächse - Lamiaceae (Labiatae)

Verwend. Pflanzenteile:

Blätter

Herkunftsländer:

Mittelmeergebiete, Dalmatien, Italien, Griechenland, Spanien

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide

**Anwendungsbereiche:**

innerlich: bei übermäßigem Schwitzen, Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit

äußerlich: zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, volksmedizinisch auch für Wundumschläge

Gewürz: Suppen, Eintöpfe, Gemüsegerichte, Bratensauce, Fisch, Lamm etc.

Teezubereitung:

1 Teelöffel Salbeiblätter mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Dieser Tee ist innerlich (2-3 Tassen pro Tag) und äußerlich anwendbar.

Hinweis: Eine Verstärkung der entzündungshemmenden Wirkung erreicht man durch eine Mischung aus Salbei und Kamille zu gleichen Teilen. Der Tee daraus eignet sich hervorragend zum Spülen und Gurgeln, für Wundumschläge und feuchte Verbände.

1 gehäuften Teelöffel der Mischung mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Besondere Warnhinweise:

* In der Schwangerschaft Salbeitee erst nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin anwenden! Salbeiöl oder -extrakte sollten nicht angewendet werden!

* Bei Stillenden kann der Genuss von Salbeitee die Milchproduktion verringern.

* Bei Überdosierungen (mehr als 15g Salbeiblätter pro Tag) oder Einnahme des ätherischen Öls bzw. alkoholischer Extrakte über einen längeren Zeitraum können toxische Wirkungen des Inhaltsstoffes Thujon auftreten (z.B. beschleunigter Herzschlag, Hitzegefühl, Krämpfe und Schwindelgefühl)!