



Bild: Leobrave/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

### Unterstützend bei Erkältungen:

3-4x täglich 30 Tropfen\*  
(für zumindest 7 Tage)

### Vorbeugend:

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Salbei

*Salvia officinalis*

## Familie

Der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) – auch unter den Namen Garten- oder Küchensalbei bekannt – gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

## Beheimatet

Der Echte Salbei stammt aus dem Mittelmeerraum, ist inzwischen aber schon in ganz Europa anzutreffen. Auch wenn er in Osteuropa, Asien, Südafrika und der USA vorwiegend aus gewerblichem Anbau geerntet wird kann er entlang der gesamten Adriaküste sowie küstenferneren Gebieten mit mediterranem Einfluss wild gesammelt werden.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter des Krauts werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Als wertbestimmender Anteil gilt in den Blättern das ätherische Öl mit seinen Hauptbestandteilen *Thujon*, *Cineol* und *Campher*. Weiters sind sog. Labiatengerbstoffe wie *Rosmarinsäure*, diterpenoide Bitterstoffe wie *Carnolsäure* als auch Flavonoide und Triterpene wie *Ursolsäure* enthalten.

## Anwendung

Der Echte Salbei wird gerne bei verschiedenen **Erkältungserkrankungen** wie z.B. Halsschmerzen oder Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut aber auch des Zahnfleisches (äußerlich) eingesetzt. Grund dafür sind seine **entzündungshemmenden** und **antimikrobiellen** Eigenschaften. Diese Wirkung gegenüber Bakterien, Viren und Pilzen soll in Laboruntersuchungen bestätigt worden sein. Auch soll Salbei eine **krampflösende** Wirkung auf Bronchialkrämpfe aufweisen (bei innerlicher Anwendung) und darüber hinaus **schweißhemmend** sein, wodurch er übermäßigem Schwitzen, Nachtschweiß oder übel riechendem Schweiß entgegenwirken kann. Seine schon erwähnte krampflösende Eigenschaft kann sich auch auf Darm- und Gallenblasenkrämpfe auswirken, weswegen sich sein Anwendungsgebiet auf Verdauungsbeschwerden hin ausweitet. Beim Kauen von frischen Salbeiblättern soll etwaigem Mundgeruch entgegengewirkt werden.