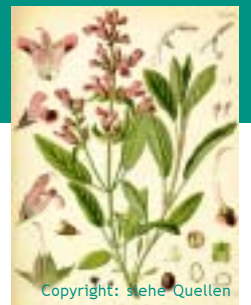




Copyright: siehe Bildquellen am Schluss

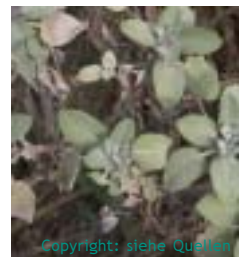
Salbei *Salvia officinalis*



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Bildquellen am Schluss

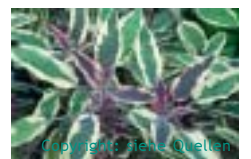


Copyright: siehe Quellen

Lilian Meier / 2008



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Systematik

Klasse: Dreifurchenpollen-Zweikeimblättrige (Rosopsida)
Unterklasse: Asternähnliche (Asteridae)
Ordnung: Lippenblütlerartige (Lamiales)
Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)
Unterfamilie: Nepetoideae
Gattung: Salbei (Salvia)

Art: *Salvia officinalis* L. (**Echter Salbei**)

Weitere Arten: Indianischer Räuchersalbei (*Salvia apiana*)
Peruanischer Salbei (*Salvia discolor*)
Azteken-Salbei (*Salvia divinorum*) oder Wahrsager-Salbei
Frucht-Salbei (*Salvia dorisiana*)
Honigmelonen-Salbei (*Salvia elegans*)
Klebriger Salbei (*Salvia glutinosa*)
Lavendelblättriger Salbei (*Salvia lavandulifolia*)
Wiesensalbei (*Salvia pratensis*)
Räucher-Salbei (*Salvia repens*)
Ananas-Salbei (*Salvia rutilans*)
Feuer-Salbei (*Salvia splendens*)

Synonyme: Müsliblätter, Gartensalbei, Gewürzsalbei, Scharlachkraut, Zahnblätter, Zahnsalbei, Allerheilkraut, Sophie, Sophieblätter

Botanik und Vorkommen

Die Gattung Salbei umfasst mehr als 920 Arten. Der in unserer Region verbreitete Wiesensalbei enthält kaum ätherische Öle und wird deswegen nicht genutzt.

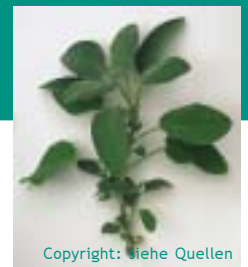
Der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) ist ein bis zu 80 Zentimeter hoher Halbstrauch der Gattung Salbei. Die immergrüne Gewürzpflanze stammt aus dem Mittelmeerraum, ist aber mittlerweile in ganz Europa verbreitet.

Der Salbei ist wegen seiner Wärmebedürftigkeit wenig konkurrenzfähig zu Wildpflanzen und nur selten verwildert anzutreffen.

Die in Bodennähe verholzten Stängel des Echten Salbei sind schwach vierkantig bis rundlich und in der Regel von unten an stark verzweigt. Sie steigen gerade oder bogig gekrümmt auf und sind besonders im oberen Teil dicht kraus behaart. Aus dem verholzten Stängelteil, aber auch aus den Achseln der unteren Blätter am Stängel, treiben häufig dicht beblätterte, sterile Triebe aus, d. h. Zweige, die keinen Blütenstand bilden. Die Blätter der Pflanze stehen paarweise gegenständig am Stängel. Die unteren haben einen

Stiel, der so lang wie die Blattspreite sein kann (bis ca. neun Zentimeter). Die Länge der Blattstiele nimmt am Stängel nach oben hin ab; die oberen Blätter sind stiellos (sitzend). Die Form der Blätter ist lanzettlich bis länglich eiförmig; sie können bis zu fünf Zentimeter breit werden. Die Blattoberfläche ist runzelig. Die Blätter sind weissfilzig behaart und haben daher eine graugrüne Farbe. Ältere Blätter verkahlen, besonders auf der Oberseite. Der Blattrand ist, wenn überhaupt, nur schwach gekerbt.

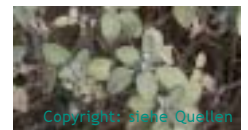
Die violetten, selten rosa oder weissen Blüten haben die typische Form der Lippenblütengewächse. Die Oberlippe ist fast gerade und vergleichsweise wenig gewölbt. Die Blütenkrone ist zwei bis drei Zentimeter lang. Sie wird umschlossen von einem etwa einen Zentimeter langen, meist rotbraunen Kelch. Dieser ist deutlich in einen oberen Teil mit drei und einen unteren mit zwei Zipfeln gegliedert und auf den Nerven und am Rand flauhaarig. Die Blüten stehen an kurzen Stielen im oberen Stängelteil zu je vier bis zehn in fünf bis acht lockeren Quirlen. Der Echte Salbei blüht von Mai bis Juli.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



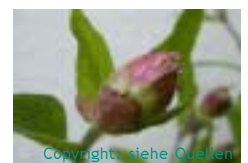
Copyright: siehe Quellen



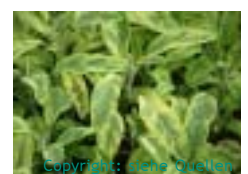
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Anbau und Ernte

Der aus dem Mittelmeerraum stammende Salbei liebt es sonnig und warm. Als wärmeliebende Pflanze ist er in Mitteleuropa nur bedingt winterhart und benötigt in klimatisch rauen Lagen Winterschutz.

Der Echte Salbei ist eine traditionelle Pflanze der Bauergärten. Der Boden sollte trocken und gut durchlässig sein. Der Echte Salbei gedeiht deshalb am besten auf kalkreichem und steinigem Boden.

Er wird ca. 50 cm gross und neigt mit zunehmendem Alter zum Verholzen. Junge Pflanzen sollte man im Winter abdecken. Man schneidet den echten Salbei im Frühjahr zurück, damit er wieder gut austreibt. Wer das Verholzen vermeiden möchte, schneidet ihn statt im Frühling gleich nach der Blüte (ca. im Juli) stark zurück.

Etwa alle fünf Jahre sollte man sich einen neuen Salbeistrauch in den Garten setzen, um zukünftige Ernten zu sichern.

Salbei kann über Aussaat vermehrt werden, leichter ist es jedoch, sich im Frühjahr eine Jungpflanze zu kaufen. Das hat zudem den Vorteil, dass man sich ein kleines Sortiment mit verschiedenen Farbvarianten, Sorten und Arten zusammenstellen kann. Grössere Pflanzen lassen sich später teilen und man kann auch versuchen, aus jungen Trieben Stecklinge zu ziehen.

Blühender Salbei ist eine wertvolle Insektenweide und lockt Bienen und Schmetterlinge an. Er passt in Gemüse- und Kräutergärten genauso wie in Steingärten. Auch im Kübel wächst er gut. Sehr dekorativ sind die buntblättrigen Formen.

Geerntet wird der Salbei im Mai und Juni - und zwar kurz vor und zu Beginn der Blüte. Man sollte die Blätter von den Stängeln abstreifen und sie am Schatten, bei maximal 30°C trocknen. Die Blätter lagert man dann in dunkeln Behältern und zerkleinert sie erst, wenn man damit Gerichte oder einen Tee zubereitet (von Hand zerbröseln).

Wer einen Garten besitzt, trocknet am besten nur einen kleinen Teil des vorhandenen Salbeis und verwendet den Rest das ganze Jahr über frisch (im Winter wird der Vorrat dann allerdings in der Regel knapp...).

Verwandte des Garten-Salbeis

Der **Muskateller-Salbei** (*Salvia sclarea*) duftet intensiv nach Moschus. Er eignet sich für Duftsträuße und Kräuterkissen und verleiht Wein, Marmelade und Kompott eine besondere Note. Zudem ist er Bestandteil von Parfüms und Kosmetika für den Mann, da der Duft auf Frauen anziehend wirken soll.

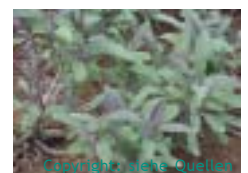
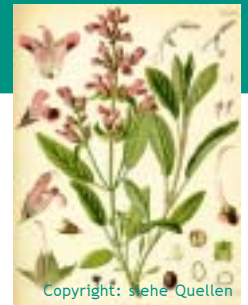
Der **Ananas-Salbei** (*Salvia elegans*) hat wunderschöne knallrote Blüten. Er ist nicht winterhart und braucht einen vollsonnigen Standort, ansonsten ist er anspruchslos. Schon bei leichter Berührung entströmt ihm ein zartes Aroma wie frische Ananas. Er ist ein beliebter Tee-Salbei und eignet sich auch als Gewürz zu Salaten und kalten Desserts. Von *Salvia elegans* gibt es noch andere Geschmacksrichtungen wie **Honigmelonensalbei** und **Zitronensalbei**.

Der **spanische oder lavendelblättrige Salbei** (*Salvia lavandulifolia*) hat kleine, silberne Blätter mit einem hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Er ist winterhart und blüht leuchtend hellblau.

Der **Azteken-, Zauber- oder Wahrsager-salbei** (*Salvia divinorum*) wird bis zu einem Meter gross und macht sehr grosse Blätter. Er ist nicht ganz einfach zu halten, da er hohe Ansprüche an Temperatur und Luftfeuchtigkeit stellt. Traditionell wurde er von indianischen Medizinmännern verwendet, um sich in Trance zu versetzen und so den Krankheiten ihrer Patienten auf die Spur zu kommen. Da der Aztekensalbei bei Einnahme oder Rauchen (Wasserpfeife) Halluzinationen auslöst, gilt er in vielen Ländern als Droge.

Der **indianische Räuchersalbei** (*Salvia apiana*) wird von nordamerikanischen Indianern seit jeher zu Ritualzwecken verwendet. Er wächst wild in Kalifornien und wird wegen seiner hellen Blätter «White Sage» genannt. Er wird bis zu einem Meter gross, muss aber wegen seiner Frostempfindlichkeit in Kübeln gehalten werden.

Der **Wiesensalbei** (*Salvia pratensis*) ist einheimisch und wächst auf ungedüngten, trockenen Wiesen bis in eine Höhe von 1600 Metern. Er hat wenig ätherische Öle, kann aber trotzdem als mildes Gewürz verwendet werden. Essbar sind auch seine dekorativen violetten Blüten.



Salbei

Salvia officinalis

Geschichtliches

Salbei wurde bereits von den Römern nach Mitteleuropa gebracht. Der deutsche und der botanische Name der Pflanze (althochdeutsch «salbeia» oder «salveia») ist wahrscheinlich vom lateinischen «salvus» (gesund) abgeleitet.

Die Druiden schrieben dem Salbei so starke magische Wirkung zu, dass sie glaubten, er könne Tote erwecken.

«Lieblich im Geruch, bedeutend an Kraft, nützlich als Trank, hilfreich befunden in den meisten Krankheiten» - so rühmt im 9. Jahrhundert der Mönch Walafried Strabo den Salbei in seinem Lehrgedicht «Hortulus».

Salbei war im Mittelalter und in den Jahrhunderten danach eine hoch geschätzte Heilpflanze. In einem Kräuterbuch aus dem 14. Jahrhundert ist zu lesen: «Warum sterben die Menschen an Krankheiten, wenn in den Gärten Salbei wächst?»

Auch Hildegard von Bingen lobt den Salbei sehr, insbesondere weil er nützlich gegen kranke Säfte sei.

Hieronymus Bock schreibt in seinem Kräuterbuch: «Unter allen stauden ist kaum eyn gewächs über die Salbey, denn es dienet dem arztet, koch, keller, armen und reichen.» Hier ist bereits die Verwendung des Salbeis als Heilkraut und Gewürz angesprochen.

Während der grossen Pestepidemie von Toulouse im Jahre 1630 begannen Diebe ohne Furcht vor Ansteckung die Leichname auszuplündern. Sie wurden gefasst und die Ratsherren schenkten ihnen für die Preisgabe ihres Geheimnisses das Leben. Sie verwendeten in Essig eingelegten Salbei und ein wenig andere Zutaten wie Thymian, Lavendel und Rosmarin. Zum Schutz vor der Pest rieben sie sich damit den ganzen Körper ein.

1688 schrieb der Augsburger Christian F. Paullini ein Buch, das sich auf 414 Seiten nur mit dem Salbei, seinen Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten befasst.

«Wer Salbei baut, den Tod nicht schaut», schrieb ein pflanzenbewandertes Dichter im 19. Jahrhundert.

In den beliebten Salbeiblättern in Teig (Müslichüechli) verbirgt sich eine alte, heilende Kultspeise, die mancherorts auch «Salverchüechli», also «Gesundes Chüechli» genannt wird.

Zauberpflanze Salbei

Ein Mann, der die Liebe einer Frau gewinnen will, soll mit einer noch nie benützten Nadel 3 Löcher in ein Salbeiblatt stechen. Durch diese Löcher sind dann eines seiner und eines ihrer Haare so hindurchzuziehen, dass sie nicht herausfallen. Das Salbeiblatt mit den Haaren ist in neues Wachs zu betten. Dann muss der Mann das Wachs mit dem Salbeiblatt auf einen Taufstein legen und sprechen: «Ich taufe dich im Namen Gottes des Vaters, des Sohnes und des heiligen Geistes, Amen!» Der so geweihte Gegenstand wird schliesslich unter der Türschwelle des Hauses vergraben, in dem die Angebetete wohnt. Sie geht über die Schwelle aus und ein und «so muoss sie dich lieb haben». Dieser Liebeszauber wurde 1727 in Donaueschingen von einem Volksbotaniker schriftlich festgehalten.

Zu solchen Liebesrezepten passt auch, dass ein Salbeizweig mancherorts als «Lebensrute» verwendet wurde. Bei dieser handelte es sich meist um Zweige von Bäumen oder Sträuchern (Hasel, Birke, Wacholder, Rosmarin oder eben Salbei), die magisch eingesetzt wurden. Der Schlag mit der Lebensrute sollte Glück, Gesundheit und ganz besonders auch Fruchtbarkeit bringen. So schlug man etwa die Kühe vor dem ersten Austrieb im Frühjahr oder junge Männer schlugen Mädchen im Brauchtum mancher Feste wie Weihnachten, Neujahr, Ostern oder Pfingsten.

Salbeiblätter waren besonders beliebt, um sich darauf geschriebene Zaubersprüche gegen verschiedene Krankheiten einzuverleiben.

Manchmal geht es auch ohne Zauberspruch, etwa wenn es heisst, dass man bei Fieber 9 Tage hintereinander morgens nüchtern Salbeiblätter essen soll und zwar am ersten Tag 9, am zweiten 8, bis hinunter zu 1 am neunten Tag: So wie die Anzahl der genossenen Salbeiblätter abnimmt, soll auch das Fieber abnehmen.

Es gibt aber auch bössartigen Zauber mit Salbei: So heisst es, dass ein Bach austrocknet, sobald ein Zauberer einen Salbeistängel hineinwirft.

Salbei soll - dem Aberglauben zufolge - nur in Gärten von Weisen und Frauen gedeihen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



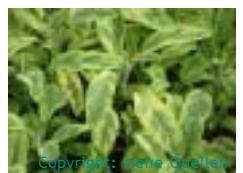
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Wirkstoffe

Salbei wird in zwei Haupt-Wirkstoffgruppen eingeteilt: **Pflanzen mit ätherischem Öl** (im Salbei 1 bis 2,5 Prozent, vor allem Thujon, Cineol, Campher) und **Gerbstoff-Pflanzen** (im Salbei bis 8 Prozent, unter anderem Rosmarinsäure). Daneben weist der Salbei auch Bitterstoffe und 1 bis 3 Prozent Flavonoide (Pflanzen-Farbstoffe) auf.

Gerbstoffe

Gerbstoffe haben vor allem eine **Barriere-Funktion**: Sie verhindern das Eindringen von Nässe, Bakterien und Schädlingen in die Pflanze und dienen als Schutz vor Feuchtigkeitsverlust.

Gerbstoffe sind **wasserlöslich**, werden jedoch erst **nach ca. 15 Minuten** freigesetzt.

Gerbstoffe wirken zusammenziehend, **austrocknend**, stopfend, lokal schmerzstillend, blutstillend und **keimhemmend** (bakterizid, antiviral, antimykotisch). Sie binden Giftstoffe unlöslich an sich.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind in ihrer chemischen Struktur **nicht einheitlich**. Einziger Leitfaden ist der bittere Geschmack. Sie werden in enorm niedriger Dosierung wahrgenommen. Die **Geschmacksknospen**, die «bitter» wahrnehmen, **sitzen am Zungengrund**. Bitterstoffe sind in der Regel chemo- und thermolabil, d. h. **höchstens überbrühen**, nie länger kochen.

Bitterstoffe **regen direkt** (Nervus glossopharyngeus) und **reflektorisch** (Nervus vagus, d. h. über die Erregung der Geschmacksrezeptoren) die **Verdauung** an und verbessern die **Aufnahme von anderen Nährstoffen** (fettlösliche Vitamine A, D, E und K, Eisen, Aminosäuren), indem sie die Durchblutung im Verdauungstrakt beschleunigen.

Sie unterstützen die Blutbildung, **fördern die Produktion von roten Blutkörperchen** und **wirken einer Übersäuerung entgegen**.

Bitterstoffe dürfen **nie zusammen mit Süßungsmitteln** eingenommen werden (Ausnahme: Süßholz), weil die Wirkung im Mund beginnt und unterdrückt würde, wenn die Bitterkeit gedämpft wird.

Pflanzen mit ätherischen Ölen

Reine ätherische Öle sind als kleine Tröpfchen in speziellen Behältern eingelagert und werden **erst frei bei Verletzung** der Pflanze. Sie setzen sich aus Hunderten von Duftkomponenten zusammen und sind «Geist und Seele einer Pflanze». Sie sind bei Zimmertemperatur meist flüchtig, leicht flüchtig und **verdunsten vollständig**, ohne einen Fettfleck zu hinterlassen.

Sie sind **lipophil** (löslich in fettem Öl, Milch, Rahm, Honig, Alkohol, Benzin, Chloroform, Ether usw.), **schlecht löslich in Wasser**, sind kleinmolekular und haben eine **perkutane Wirkung** (durchdringen die Zellmembran des Körpers, d. h. Häute und Schleimhäute), sind **Vielstoffgemische** (90% Terpenverbindungen), die je nach Jahres- und Tageszeit und nach klimatischen Bedingungen anders zusammengesetzt sind.

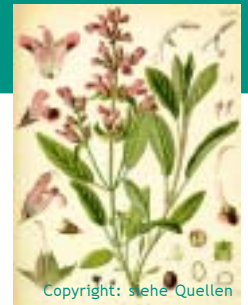
Ätherische Öle wirken **keimhemmend** und desinfizierend. Sie können **über die Nase das zentrale Nervensystem direkt beeinflussen** und bestimmte Hirnregionen dazu stimulieren, Neurotransmitter auszuschütten (Muskatellersalbei oder Grapefruit z. B. beeinflusst die Freisetzung von Endorphinen, was Wohlgefühl auslöst, Kamille, Lavendel und Majoran wirken durch die Ausschüttung von Serotonin beruhigend, und Rosmarin lässt das stärkende Noradrenalin ausschütten).

Aromatika (Pflanzen mit ätherischen Ölen) können bei einer Überdosierung oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch **allergen, hautreizend und kanzerogen** wirken. Besonders häufig kommt es zu allergischen Reaktionen auf **Korbblütler** mit ätherischen Ölen.

Flavonoidglykoside

Flavonoide sind **gelblich-orange Farbstoffe**. Besonders viel Flavonoide enthalten **Lebensmittel** wie Brokkoli, Endivie, Grünkohl, Zwiebeln, Preiselbeeren, Tomaten, Rotwein, Grüntee, Orangen, Äpfel, Trauben und Kirschen.

Flavonoide gelten als **Radikalfänger** und sind somit als Krebs- und Altersprophylaxe wirksam. Ausserdem sind sie gefässabdichtend (verhindern Ödeme), **entzündungshemmend**, herzbelebend und zellschützend.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



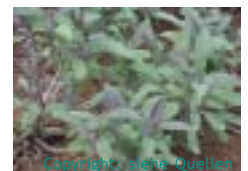
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Signatur und Wesen

Es gibt Pflanzen mit einem einfachen, klaren Aufbau, die von der Gestalt her keine grossen Besonderheiten aufweisen. Dafür haben sie ein Aroma, das sehr tiefgründig ist und einem das Tor zu ihrem Wesen öffnet. Dazu gehört der Salbei.

Der Geruch von Salbei gehört zu den eher seltenen Aroman, deren Wärmecharakter nicht eindeutig festzulegen ist. Ist er nun wärmend oder kühlend? Er **passt sich den verschiedenen Situationen an**, was ihm die Kraft verleiht, **zwischen zwei Welten zu vermitteln**.

Salbei ist keine Pflanze des Lichts. Er steht ganz im Gegensatz zu den Pflanzen, die eine ausgeprägte Beziehung zum Licht haben, wie zum Beispiel Johanniskraut, Ringelblume, Rosskastanie, Augentrost. Wer die wesenhafte Urtinktur des Salbeis auf die Zunge nimmt, spürt das Wirken einer Wesenskraft, die nach innen, ins Dunkle zieht.

Auf diese Weise schafft der Salbei eine **Verbindung zwischen aussen und innen, zwischen Licht und Dunkel, oben und unten**. Er stellt ein Gleichgewicht her zwischen den Himmels- und Erdenkräften. Auf der körperlichen Ebene hat die Pflanze einen Bezug zu den Organen, die Substanzen aufnehmen: Zum Rachen und zu den weiblichen Geschlechtsorganen.

In der Gestalt des Salbeis finden wir sehr weiche Blätter, die auf der Unterseite graufilzig behaart sind. Sie haben einen sanften, ruhigen, kühlen Farbton, der zwischen Blau- und Graugrün liegt. Die Blätter sind wie in einer empfangenden Geste steil nach oben gerichtet. Das neu gebildete, jeweils oberste Blatt ist zu Beginn ganz eingerollt und bildet so ein senkrecht stehendes Rohr. Später öffnet sich das Blatt, bleibt aber über die ganze Vegetationszeit halbrohrförmig leicht

nach oben eingerollt. Die Blüten haben einen «Schlagbaummechanismus»: Wenn eine Biene die Salbeiblüte aufsucht, bewegen sich die oberen Staubfäden nach unten, die Staubbeutel senken sich auf den Körper des Insekts, und der Pollen wird abgestreift. In diesem Mechanismus erkennen wir ebenfalls eine Verbindung zwischen Aufnehmen und Abgeben.

Das Wesen von Salbei unterstützt die **Aufnahmefähigkeit und Empfänglichkeit in seelischer und körperlicher Hinsicht**. Meist besteht zwischen beiden ein Zusammenhang: Eine Halsentzündung zum Beispiel - und damit verbunden Schluckbeschwerden - können auch der körperliche Ausdruck einer psychischen Verfassung sein, die sich dadurch äussert, dass man bis oben genug hat und nichts mehr schlucken kann.

Wie erklärt sich die schweisshemmende Wirkung des Salbeis bei den Hitzewallungen der Wechseljahre? Während der Lebensphase der Gebärfähigkeit wird das Gleichgewicht von Yin und Yang durch die Hormonproduktion aufrechterhalten. Im Klimakterium ändert sich aufgrund einer verlangsamten Hormonproduktion das Yin-Yang-Gleichgewicht. So kommt es zeitweilig zu einem Wärme-(Yang-)Überschuss.

Mit dem Eintritt ins Klimakterium beginnt für die Frau eine Lebensphase, in der eine Neuorientierung stattfindet. Ihre Persönlichkeit soll erweitert, neue Aufgaben müssen gesucht werden. Dabei ist es wichtig, die Empfänglichkeit für Impulse von innen und aussen zu fördern.

Salbei verstärkt in dieser Situation durch seine Wesenskräfte die Empfänglichkeit auf der seelischen Ebene, welche die nachlassende körperliche Empfängnisfähigkeit zu kompensieren vermag.

Nebenwirkungen

Bei länger dauernder Einnahme von alkoholischen Extrakten oder des reinen ätherischen Öls können epilepsie-ähnliche Krämpfe auftreten.

Kontraindikationen (Gegenanzeigen)

In der Schwangerschaft und nach der Geburt sollte kein Salbei eingenommen werden, da er den Milchfluss hemmt.

Thujon im Tee unbedenklich

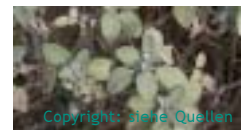
Bei Überdosierung ist das ätherische Öl durch seinen Gehalt an Thujon giftig. Allerdings ist Thujon fett- und alkohol-, aber nicht wasserlöslich. Daher gilt auch ein dauerhafter Gebrauch von Salbeitee nicht als bedenklich, solange nicht mehr als 10 Tassen täglich getrunken werden. Bedenklich ist jedoch ein hoher Thujongehalt in alkoholischen Auszügen wie z. B. in Absinth oder Tinkturen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



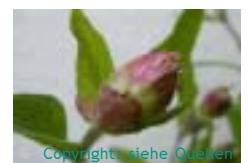
Copyright: siehe Quellen



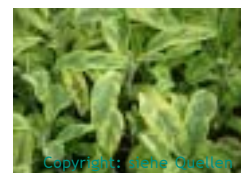
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Medizinische Anwendung

Schleimhautentzündung im Mund-Rachen-Raum

Erkältung heisst meist nicht nur eine tropfende Nase. Oft ist im frühen Stadium der Rachen vom Virenbefall mitbetroffen. Die Rachenschleimhaut reagiert mit einer Entzündung (Pharyngitis), die sich in Heiserkeit, starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden äussert. Bisweilen kommt es auch zu einer Infektion der Zunge (Glossitis). In schweren Fällen entzünden sich zudem der Kehlkopf oder die Luftröhre. Eine Rachenschleimhautentzündung kann nicht nur als Teil einer Erkältung entstehen, sondern auch durch Rauchen und langen Aufenthalt in trockenen, heissen oder sehr kalten Räumen. Auch Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) können mit Salbei behandelt werden.

Zwei Probleme müssen bei der Entzündung von Zahnfleisch und Mundschleimhaut angegangen werden:

- **Schmerzlinderung:** Heilpflanzen mit einem hohen Gehalt an Schleimstoffen (Spitzwegerich, Malve, Eibisch, Kamille)
- **Entzündungshemmung:** Heilpflanzen mit viel ätherischen Ölen und Gerbstoffen (Salbei, Thymian, Gewürznelke)

Gurgelanwendungen und Mundspülungen hemmen die Entzündung im Mund- und

Gurgellösung bei Halsschmerzen

Beim ersten Kratzen im Hals oder bei den ersten Schluckbeschwerden lässt ein überaus wohltuendes Gurgelmittel diese Krankheitszeichen oft verschwinden. Als wirksame Inhaltsstoffe enthält diese Lösung die schleimlösenden Bitterstoffe und Saponine der Myrrhe und Bibernelle und die zusammenziehenden und desinfizierenden Bitterstoffe des Salbeis. Die Wirkstoffe der Kamille geben der Tinktur ihre entzündungshemmende Kraft.

- Zusammensetzung (selbstgemachte Tinkturen, Ceres- oder Urtinkturen verwenden):
 - 25 ml Myrrhentinktur
 - 25 ml Salbeitinktur
 - 25 ml Bibernelleentinktur
 - 25 ml Kamillentinktur
- Gurgellösung:
 - Etwas 20 Tropfen der Mischung gibt man auf 1 kleines Glas warmes Wasser und gurgelt damit. Bei Kindern nimmt man 10 Tropfen.

Rachenraum und erzielen örtlich gewebsumstimmende Effekte. Daraufhin erfolgt eine Besserung und ein rascheres Abklingen der Beschwerden. Verwendet werden dafür Pflanzen mit Gerbstoffen (Tee-Dekokt), die die Eiweisse des entzündeten Gewebes ausfällen, zusammenziehen und blutstillend wirken und die Bakterienmembran angreifen. Zu diesem Zweck muss der Salbei lange gezogen oder sogar gekocht werden (mehr als 10 Minuten).

Um die entzündungshemmende Wirkung zu verstärken, sollte neben dem Dekokt auch ein Tee mit ätherischen Ölen bereitet werden (z.B. abwechseln). Den Salbei-Tee lässt man in diesem Falle maximal 5 Minuten ziehen.

Scheideneingangsentzündung

Aufgrund der anatomischen Lage ist der Scheideneingang häufig von Infektionen betroffen. Typische Symptome sind Schmerzen beim Gehen, beim Geschlechtsverkehr oder beim Wasserlassen. Verbunden damit ist ein Juckreiz, oft ist die Haut gerötet und im akuten Stadium feucht. Die Ursachen reichen von mangelnder bis zu viel Hygiene über Überempfindlichkeit gegen Wäsche und Seife bis zur Ansteckung beim sexuellen Kontakt.

Eine ärztliche Untersuchung sollte zunächst einmal klären, auf welchen Keim die Infektion zurückzuführen ist.

Ist eine Selbstbehandlung möglich, so empfehlen sich Sitzbäder mit gerbstoffhaltigen Pflanzen wie dem Salbei, der Entzündungen lindern und einen Pilz- oder Virenbefall hemmen kann.

Sitzbad bei Scheidenentzündung

Dieser Badezusatz wirkt keim- und entzündungshemmend.

- Zusammensetzung:
 - 10 g Taubnesselblüten
 - 10 g Frauenmantelkraut
 - 10 g Brombeerblätter
 - 10 g Salbeiblätter
- Badezusatz:
 - 4 Esslöffel der Kräutermischung mit 1 Liter kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in eine Wanne mit 9 Liter Wasser geben. Mehrmals täglich bei 37°C baden.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



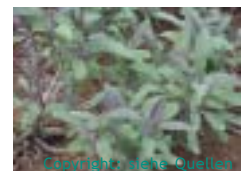
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Medizinische Anwendung

Funktionelle Verdauungsstörungen

Zur Therapie von Verdauungsstörungen werden bittere Heilpflanzen eingesetzt. Dazu verwendet man aromatische Küchengewürze, verdauungsfördernde Aperitifs und verschiedene Teezubereitungen. Die beste Wirkung wird erzielt, wenn der Tee eine halbe Stunde vor dem Essen getrunken wird.

Bittermittel sollten immer wieder geändert werden, weil nach 3 bis 5 Wochen eine Gewöhnung stattfindet und damit die Wirkung nachlässt. Im Rahmen einer solchen Bittermittel-Kur kann auch der Salbei als *Amara aromatica* (Bittermittel mit Aroma, d. h. mit ätherischen Ölen) eine Rolle spielen.

Abstillen

Innerlich ist Salbeitee, -frischsaft oder -tinktur geeignet zum Abstillen oder um bei Milchstau die Milchbildung zu drosseln. Bei letzterem sollte er nur schluckweise getrunken und mit dem Tee kühlende Umschläge gemacht werden.

Übermässiges Schwitzen

Normale Schweißabsonderung reguliert die Körpertemperatur, sichert den pH-Wert des Körpers und sorgt für eine Entgiftung über die Haut. Schwitzen ist

Fussbad zur Entgiftung über die Haut und bei übermässigem Fusschweiss

In 5 Liter Wasser 2 Handvoll Schachtelhalm 20 Minuten auskochen. 2 Esslöffel Kamille und 1 Esslöffel Salbei zugeben. Zugedeckt ziehen lassen, abseihen und zum Fussbad verwenden. 2- bis 3-mal wöchentlich durchführen.

Tagesdosis Salbei

- innere Anwendung:
4 bis 6 Gramm Droge
oder
2 bis 3 Gramm Frischpflanzensaft
- äussere Anwendung
(Gurgeln und Spülen):
2,5 Gramm Droge auf 100 ml
oder
3 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml
oder
5 Gramm Tinktur auf 100 ml Wasser

ein wichtiges Ausscheidungsventil des Körpers und sollte nicht vorschnell unterdrückt werden. Frischer Schweiß riecht nicht, er duftet allenfalls. Der unangenehme Schweißgeruch entsteht erst durch bakterielle Zersetzung.

Manche Menschen neigen von Natur aus zu übermässiger Schweißbildung, und bei Stress, Nervosität oder Überanstrengung schwitzen die meisten Menschen mehr als üblich. Daneben können eine Vielzahl von Krankheiten und Medikamenten übermässiges Schwitzen verursachen. Hier empfiehlt sich das Waschen mit Salbei und die Einnahme von Salbeitee, denn Salbei hemmt die Schweißdrüsensekretion.

Wechseljahr-Beschwerden

Salbei ist das Mittel der Wahl bei Wechseljahr-Beschwerden. Er ist Bestandteil von Teemischungen für Gelassenheit, einen kühlen Kopf, stabile Knochen und gute Ideen für die zweite Lebenshälfte.

Wechseljahres-Tee mit Salbei

Diese Mischung unterstützt in Zeiten des hormonellen Wechsels gegen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Herzrasen.

- Zusammensetzung:
30 g Herzgespannkraut
20 g Salbeiblätter
20 g Weissdornblüten und -blätter
10 g Hopfenzapfen
- Zubereitung:
2 Esslöffel der Kräutermischung mit 0,5 Liter heissem Wasser übergiessen, 3 Minuten (nicht länger!) ziehen lassen, abseihen und 2 bis 3 Tassen täglich trinken. Nach 3 Monaten aussetzen.

Kühlende Tropfen für heisse Frauen

Diese Tropfen sollten nur bei Bedarf und nicht als Dauerlösung eingesetzt werden.

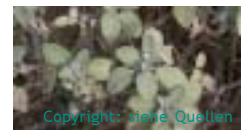
- Zusammensetzung:
25 ml Salbeitinktur
25 ml Honigkleetinktur
25 ml Weissdortinktur
- Einnahme:
3-mal täglich 10 bis 20 Tropfen in Wasser verdünnt einnehmen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



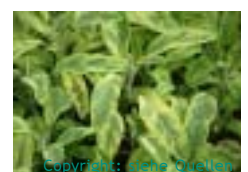
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Veterinärmedizinische Anwendung

Anwendung wie beim Menschen

Salbei wird bei Tieren ähnlich eingesetzt wie bei Menschen, also bei Verdauungsstörungen, zur Schweisshemmung, beim Absetzen von Jungtieren und bei Zahnfleischentzündungen.

Darüber hinaus werden Aufgüsse aus Salbeiblättern bei Entzündungen mit Bakterien (*Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* u.a.) und Viren (Influenza, Vacciniaviren, Herpes simplex) eingesetzt.

Zur innerlichen Anwendung wird ein Aufguss (1:10) aus Salbeiblättern bereitet. Für Pflanzenfresser muss nicht unbedingt ein Tee bereitet werden. Vor allem Pferde fressen Kräuter auch einfach so.

Kälberdiarrhoe (Durchfall)

Bei Kälberdiarrhoe gibt man einen Aufguss und zwar 3 bis 4 dl (Aufguss 1:10) während maximal 5 Tagen. Diese Therapie normalisiert die Funktion des Verdauungssystems, regt die Fresslust an und verbessert den Allgemeinzustand der Tiere.

Sommerekzem beim Pferd

Zur Entlastung der Haut ist es beim Sommerekzemer sinnvoll, eine intensive Ausleitung über die Nieren vorzunehmen und den Stoffwechsel anzuregen.

Bewährt hat sich hier folgende Mischung (zu verabreichen im März): 500 Gramm Brennnesselblätter mit je 400 Gramm Kamillenblüten, Löwenzahnwurzeln, Salbeiblättern und Ackerschachtelhalm mischen. Davon täglich 75 Gramm verfüttern. Nach etwa vier Wochen eine Pause einlegen (Mischung reicht gerade für diese Zeit) und evtl. nach weiteren vier Wochen wiederholen. Zusätzlich muss das Sommerekzem lokal behandelt werden (Ringelblume, Kamille, Teebaumöl) und das Pferd soll vor Insektenstichen geschützt werden (in der Hauptflugzeit aufstallen, Pferd evtl. eindecken).

Hustentee für Pferde

Ideal zur Vorbeugung gegen Atemwegserkrankungen und zur Unterstützung der Therapie bei bereits bestehenden ist dieses Hustentee-Rezept: Kräuter-

mischung aus je 25 g Thymiankraut, Salbeiblättern, Anissamen, Kamillenblüten, Malvenblättern oder -blüten, Huflattichblättern oder -blüten, Spitzwegerichblättern, Schafgarbenkraut, Königskerzenblüten und Lungenkraut herstellen. Davon mit einer Handvoll Kräuter auf 1 Liter Wasser einen Tee bereiten, den man 10 Minuten ziehen lässt. Möglichst warm übers Kraftfutter giessen, so dass das Pferd beim Fressen auch noch ein wenig inhaliert.

Übrigens: Fast alle Pferde lieben Hustenbonbons, z. B. solche mit Salbei oder Isländischem Moos. Gegen eine gelegentliche Gabe als Leckerli ist trotz des Zuckers bei hustengefährdeten Pferden nichts einzuwenden.

Selbstgemachte Wundsalbe

Bei Ekzemen und kleinen Wunden hilft folgende Salbe: Man kocht eine Zwiebel- und eine Fenchelknolle (kleingehackt), zwei Knoblauchzehen und je eine Handvoll Salbeiblätter und Kamillenblüten mit einem Pfund Lanolin auf und schüttet das Ganze durch ein Sieb. In noch flüssigem Zustand wird die Salbe in kleinere Gefässe abgefüllt. In fest verschlossenen Gläsern oder Dosen kann man sie sehr lange aufbewahren.

Eine reine Salbeisalbe können Sie wie folgt herstellen: 2 Esslöffel Salbeiblätter werden gehackt und im Mörser zerstoßen. Erhitzen Sie 250 g Schweinefett (oder Shea-Butter oder Lanolin) in einem Topf und geben Sie den Salbei dazu. Köcheln Sie das Ganze 4 bis 5 Minuten lang. Nun nimmt man den Topf vom Herd und lässt ihn 3 Tage lang stehen. Danach erwärmt man das Gemisch noch einmal und drückt es anschließend durch ein Tuch in die Salbentöpfe.

Diese Salben eignen sich zur Behandlung von entzündeten Hautstellen bei Mensch und Tier.

Tagesdosis bei Tieren

- | | |
|-----------|-------------|
| • Kuh | 20 bis 80 g |
| • Pferd | 25 bis 60 g |
| • Schaf | 10 bis 15 g |
| • Schwein | 5 bis 10 g |
| • Hund | 2 bis 5 g |
| • Katze | 1 bis 2 g |
| • Huhn | 1 bis 2 g |



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



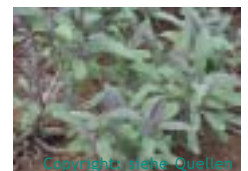
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Räuchern

Eine der ältesten Formen der «Aromatherapie» ist wohl das Räuchern. Es gab und gibt praktisch **in jeder Kultur** das Ritual des Räucherns zu den unterschiedlichsten Zwecken. Es ist Bestandteil von religiösen Zeremonien und magischen **Ritualen**, aber auch für den täglichen «Hausgebrauch» auf der ganzen Welt zu finden.

Man verwendete Räucherwerk zur **Desinfektion** von Räumen, zur Vertreibung von Schädlingen, z. B. in Korn- und Speisekammern und zur **Haltbarmachung von Nahrungsmitteln**. Auch in der **Medizin** fanden viele Räucherstoffe Verwendung: bei Asthma, Entzündungen, Schlafstörungen, für die Zahnpflege und natürlich für viele andere Krankheiten. Ebenso waren und sind auch heute noch Räucherzeremonien bei Jahreszeitenwechsel, Hochzeiten, Taufen und sonstigen gesellschaftlichen Ereignissen sehr beliebt.

Das Wichtigste aber, man verbrannte Räucherwerk bei der Meditation, zum **Entspannen**, beim Gebet, bei Stress und Ärger, zur Stärkung und Anregung der körperlichen Lust, zum Anziehen von Liebe oder einfach nur aus Freude am Duft. Im Orient dient Räucherwerk heute noch zur Parfümierung von Kleidung und Körper.

Es gibt verschiedene Arten des Räucherns:

- **Räucherkohle:** Dabei handelt es sich um runde Kohlestückchen mit einer Vertiefung in der Mitte. Die Kohlestückchen sind mit einer selbstentzündenden Substanz behandelt (gesundheitlich nicht ganz unbedenklich). Man befüllt ein Gefäß mit Sand, legt die Kohle in den Sand und entzündet sie. Obendrauf kommt dann das Räuchergut (Harze, Hölzer oder Kräuter).

- **Räucherstäbchen, Räucherkegel:** Hier sind die Kräuter oder Harze direkt mit der Kohle verbunden. Das Stäbchen wird in eine Schale Sand gesteckt und angezündet. Leider gibt es meines Wissens keine Räucherstäbchen im Handel, deren Inhaltsstoffe deklariert sind. Problematisch sind in diesem Zusammenhang die synthetischen Duftstoffe, die häufig verwendet werden, und die Hilfsstoffe, die dazu dienen, die Masse zu Stäbchen zu «verkleben». Gegen selbstgemachte Stäbchen oder Kegel ist hingegen nichts

einzuwenden (mit Harz oder Honig verkleben).

- **Räucherbüschel:** Frische Kräuter werden zu Büscheln gebunden und so getrocknet. Beim Entzünden der Büschel entsteht der reinigende Rauch, der durch Schwenken des Büschels im Raum verteilt wird (Achtung: Gefäß darunter halten, um die Asche aufzufangen).

- **Räuchersieb:** Zu handelsüblichen Duftlämpchen (zum Verdampfen von ätherischen Ölen) gibt es Siebe zu kaufen, die anstelle der Schale aufgelegt werden können. Die Kräuter werden auf das Sieb gelegt und die Kerze darunter wird entzündet. Diese Art des Räucherns verursacht nur sehr wenig Rauch, da die Kräuter nur leicht schwelen und keine Kohle verbrannt wird. Für Harze eignet sich die Methode weniger, weil die Harze durch das Sieb tropfen und es auch verkleben.

Salbei eignet sich sehr gut zum Räuchern. Er klärt die Situation, reinigt Räume und stabilisiert uns innerlich. Salbei hilft bei blockierten Energien und gehemmter Kreativität. Neben dem Beifuss ist der Salbei eine der wichtigsten Räucherpflanzen.

Die zehn Tugenden vom «Duft des Räucherwerks» nach einem Japanischen Zen-Priester (16. Jhdt.n.Chr.)

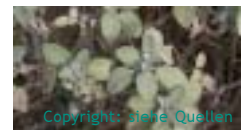
1. Räucherwerk ermöglicht die Kommunikation mit dem Transzendenten.
2. Räucherwerk reinigt Körper, Seele und Geist.
3. Räucherwerk vertreibt negative Schwingungen aus der Umgebung.
4. Räucherwerk hilft uns achtsam zu bleiben.
5. Räucherwerk ist ein treuer Freund in Zeiten der Einsamkeit.
6. Räucherwerk garantiert uns Momente des Friedens in einer geschäftigen Welt.
7. Auch wenn man häufig und viel räuchert, wird man dessen doch nie müde.
8. Selbst wenn wir nur ganz wenig davon haben, auch eine kleine Menge wird uns zufriedenstellen.
9. Wird Räucherwerk auch lange gelagert, es verliert weder Duft noch Wirkung.
10. Sogar bei täglicher Verwendung von Räucherwerk schadet es nicht.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



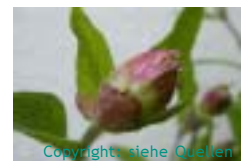
Copyright: siehe Quellen



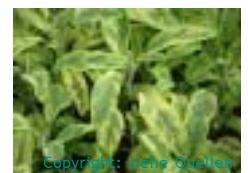
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

Salvia officinalis

Kulinarisches

Die Verwendung von Salbei als Heilmittel hat eine lange Tradition. Als Gewürz hielt er erst im Mittelalter Einzug in unsere Küche, geriet jedoch rasch in den Ruf, zu den Kräutern zu gehören, die das Ranzigwerden von Fetten verhindern.

Salbei riecht aromatisch und schmeckt würzig und leicht bitter. Das Gewürz wird für Fleisch, Wild, Geflügel, Würste, Fischgerichte und Kräuterkäse benutzt.

Salbei regt die Gallentätigkeit an und macht fette Speisen bekömmlicher. Er gehört zu den wenigen Kräutern, die sich auch getrocknet gut verwenden lassen.

Das intensive, würzige Aroma des Salbeis verfeinert viele mediterrane Gerichte. Besonders gut harmoniert Salbei mit hellem Fleisch, sei es Kalb, Fisch oder Huhn. Zur idealen Entfaltung des Geschmacks kommt es immer darauf an, das Kraut in Sud oder Öl mitzugaren oder mitzukochen.

Salbeiglacé

300 g Zucker
5 dl Milch
3 dl Rahm
ein paar Salbeiblätter
8 Eier

Alle Zutaten ausser Eiern vermischen und aufkochen. Die Eier in die heisse Flüssigkeit einrühren (Achtung: darf nicht mehr kochen!), dann absieben und entweder in der Glacémaschine gefrieren lassen oder in eine flache Schale geben und 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen, dabei unbedingt alle 30 Minuten kräftig rühren.

Rote Blütenbutter mit Ananassalbei

250 g weiche Butter
100 g (7 EL) zerkleinerte rote Blüten:
Rosen, Rotklee, Kapuzinerkresse,
Goldmelisse, Nelke, Ananassalbei,
Klatschmohn

Die Butter etwas weich werden lassen und mit den gezupften Blüten bis auf einen Esslöffel mischen. Darauf achten, dass keine grünen Bestandteile an den Blüten haften. Die Butter mit Hilfe von Backpapier zu Rollen oder Kugeln formen und in den verbleibenden Blüten wälzen oder damit bestreuen. Vor dem Servieren einige Stunden durchziehen lassen.

Salbei gehört zu Saltimbocca alla romana, dem dünnen Kalbsschnitzel, welchem eine Scheibe Parmaschinken und ein Salbeiblättchen die besondere Note verleihen. Die Venezianer würzen ausserdem ihre Kalbsleber mit Salbei. Ein simples, aber ausgesprochen feines Gericht sind in Salbeibutter geschwenkte Spaghetti.

Wiesen-Müslchüechli

8 gehäufte EL Weizenmehl
4 grosse Eier
ca. 1/8 Liter Milch
1 Prise Salz
Blätter vom Wiesensalbei
(grosse Blätter in Streifen schneiden)
Öl oder Kokosfett zum Fritieren

Das Mehl in eine Schüssel füllen, mit der Milch glatt rühren. Dann die Eier und das Salz zufügen (wenn Vollkornmehl verwendet wird, muss der Teig ca. 1/2 Stunde ziehen). Das Fett in einem engen Topf zum Sieden bringen. Die gewaschenen und gut trocken geschleuderten Blätter einzeln in den Pfannkuchenteig tunken und gleich anschliessend im heissen Fett frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

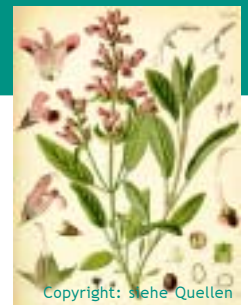
Tipp: Es gibt auch die süsse Variante: dann mit Puderzucker überstäuben und zum Dessert reichen.

Speckpflaumen mit Salbei (4 Pers.)

15 dünne Scheiben Speck (5 x 15 cm)
etwa 30 getrocknete Pflaumen (ca. 300 g)
2 EL Orangensaft
3 EL Sherry
30 etwa 30 mittelgroße Salbeiblätter
Zahnstocher

Die Speckscheiben der Breite nach halbieren und Pflaumen in Salbeiblätter, danach in Speckstücke einrollen. Die Speckpflaumen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braun braten. Mit Orangensaft und Sherry ablöschen und einkochen lassen. Pflaumen abkühlen lassen und Zahnstocher der Breite nach durch die Pflaumen stechen, damit die Pflaumen zusammen halten.

Tipp: Man kann anstelle von Speck auch Parma- oder Serrano-Schinken oder einen anderen geräucherten Schinken verwenden.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Salbei

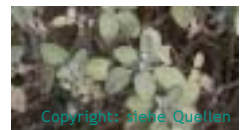
Salvia officinalis



Quellenangaben und Bildnachweise

Texte:

- (1) <http://de.wikipedia.org>
- (2) <http://www.zauber-pflanzen.de>
- (3) Dumonts kleines Kräuterlexikon, Andrea Rausch und Brigitte Lotz, ISBN 3-8320-8721-4
- (4) Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten, ISBN 3-85502-744-7
- (5) Zauberpflanzen Hexenkräuter, Gertrud Scherf, ISBN 3-405-16219-X
- (6) <http://www.hausgarten.net>
- (7) Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring, ISBN 3-8304-9097-6
- (8) Handbuch der Klosterheilkunde, Mayer/Uehleke/Saum, ISBN 3-89883-016-0
- (9) Frauenheilpflanzen, Heide Fischer, ISBN 3-485-01087-0
- (10) Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, ISBN 3-03800-219-4
- (11) Heilpflanzenkunde für Tierärzte, Reichling/Gachnian-Mirtscheva/Frater-Schröder/Saller/Di Carlo/Widmaier
- (12) Kräuterapotheke für Pferde, Jürgen Bartz, ISBN 3-440-10558-X
- (13) Was der Stallmeister noch wusste, Christiane Gohl, ISBN 3-440-06674-6
- (14) Rezepte für die Gesundheit, Eva Aschenbrenner, ISBN 3-440-10487-7
- (15) <http://www.zentrum-solaris.ch>
- (16) <http://www.lebenswertes.ch>
- (17) Edelsüß und Rosenscharf - die Welt der alten Gewürze, Rita Kopp, ISBN 3-7995-3515-2
- (18) Wildkräuter und Wildgemüse, Brunhilde Bross-Burkhardt, ISBN 3-86528-256-3
- (19) <http://www.herbula.sutanet.ch>



Bilder:

- http://www.biblio.tu-bs.de/geobot/virt-exkursion/exk7_03/054.jpg
- <http://www.uncwil.edu/arboretum/Salvia%20officinalis%20Purpurea.jpg>
- <http://www.dkimages.com/discover/previews/1053/20046668.JPG>
- <http://www.staudengaertnerei-eidmann.de/images/6xsalviaofficinalisminorimkrauterbeetxl.jpg>
- <http://www.leserre.it/dbimg/salvia%202.jpg>
- <http://www.azana.de/module/ssalviaictr.jpg>
- http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/b6/Salvia_officinalis_p1150380.jpg/800px-Salvia_officinalis_p1150380.jpg
- <http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/koehler/SALBEI.jpg>
- <http://images.google.ch/imgres?imgurl>

