



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

SPITEX NECKERTAL

Spitex-Tipp

Apotheke im Küchenschrank

In manchem Garten gedeiht ein Salbeistock. Doch am herben Geschmack des Krautes scheiden sich die Geister. Entweder er wird radikal abgelehnt oder aber geliebt und zu allerlei Leckereien wie Salbeimüsli oder Saltimbocca in der Küche verarbeitet. Salbei ist aber auch ein äusserst kraftvolles, altbekanntes Heilmittel.

Heute ist nachgewiesen, dass Salbei das Wachstum von Viren, Bakterien und Pilzen hemmt. Äusserlich angewendet wirkt er entzündungshemmend. Seine Gerbstoffe machen die Haut und Schleimhaut widerstandsfähiger gegenüber schädigenden Einflüssen und der hohe Anteil an ätherischem Öl bewirkt wohltuende Schmerzlinderung. Mit dieser Kombination eignet er sich hervorragend für die Behandlung von Entzündungen im Mund – und Rachenraum. Gurgeln (zwei Minuten lang alle zwei Stunden) oder Spülen mit lauwarmem Salbeitee lindert die Schmerzen und unterstützt die Heilung. Da Salbei wegen der Gerbstoffe die Schleimhaut austrocknet, kann es angenehmer sein, mit Lindenblüten- oder Malventee (Chäslichrut) abzuwechseln. Ein leichter Hautausschlag kann im kühlen Salbeitee gebadet oder mit getränkten Kompressen behandelt werden.

Salbei, eingenommen als Tee oder Tropfen hemmt die Schweissbildung und kommt bei Nervosität, in der Pubertät oder im Klimakterium zur Anwendung: Über den Tag verteilt drei Tassen ausgekühlten Salbeitee trinken. Gegen Nachtschweiss hilft eine Tasse zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Wichtig ist die korrekte Tee-Zubereitung: die Tasse nach dem Übergiessen der Blätter zudecken und die Kondenswassertropfen wieder dem Tee zugeben, denn sie sind reich an ätherischem Öl.

In der Schwangerschaft sollten Salbeiprodukte nicht als Heilmittel eingesetzt werden. Salbei stimuliert die Gebärmutter und die Hormone wenn er hochdosiert wird. Als Küchengewürz ist er aber weitgehend unbedenklich zu geniessen. Auch in der Stillzeit sollte Salbei gemieden werden, da er den Milchfluss hemmt. Bei Daueranwendungen wie in den Wechseljahren, ist es sinnvoll Tee den Tropfen vorzuziehen, da sich das im Salbei enthaltene Thujon praktisch nicht im Wasser löst. Übrigens: Wer Salbeiblätter aus dem eigenen Garten erntet, macht dies wegen des Wirkstoffgehaltes am besten vor der Blütezeit. (fr)