



8

### Salbei – »Die Mutter aller Kräuter«

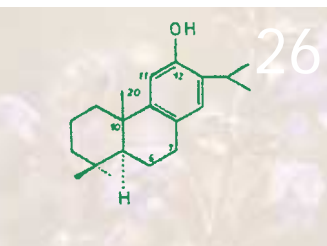
Experten der Naturheilkunde haben die *Salvia officinalis* zur Heilpflanze des Jahres 2003 gekürt. *Salvia* leitet sich ab vom lateinischen »salvare«, was retten, heilen und bewahren bedeutet. Die Salbei ist eine der vielseitigsten und bekanntesten Heilpflanzen.



16

### Geistliche, Kaiser und Gelehrte erweisen der Salbei ihre Referenz

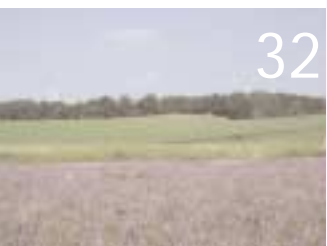
Berühmte Persönlichkeiten aus allen Kulturen und Epochen loben die Salbei als Kostbarkeit, göttliches Geschenk und außerordentliche Heilpflanze.



26

### Neue Forschungen bestätigen: Salbei ist ein guter »Radikalfänger«

Durch Stoffwechselprozesse bilden sich im Körper ständig sog. »Freie Radikale«. Ein Überschuss an freien Radikalen kann vielerlei Krankheiten auslösen. Der »Radikalfänger« Salbei fängt und zerstört die gesundheitsgefährdenden Radikale.



32

### Salbeianbau und -verarbeitung

In Freital bei Dresden leuchten im Juni die Salbeifelder weithin sichtbar in allen Violetttönen. Es duftet würzig. Kommt die bekannte sonnige Hochwetterlage und beginnen sich die Blüten zu öffnen, dann ist es soweit. Die wertvollen Blüten können geerntet werden.



42

### Salbei aus dem eigenen Garten

Salbei ist in jedem Garten eine absolute Bereicherung, gleich ob die heilende *Salvia officinalis*, die weinveredelnde Muskatellersalbei, die im Winter leuchtend rot blühende Ananas-Salbei oder eine der anderen dekorativen Salbeiarten.

### Die Salbei und ihre Anwendungsbereiche von A bis Z

Salbei wird seit alters her bei vielen verschiedenen Erkrankungen verwendet, weil sie so eine breite Palette an Wirkstoffen und Wirkstoffkomplexen zu bieten hat.

### Schmackhafte und gesunde Rezepte mit frischer Salbei

Die deutsche Küche hat neben Salbei-Gerichten aus den Mittelmeerländern inzwischen auch ihre eigenen Spezialitäten kreiert.

### Firmenverzeichnis

### Literaturverzeichnis

### Impressum

50



66



72

78

82

Dr. med. Marion Kandler,  
Fachärztin für innere Medizin

Die Vielfalt der Anwendung der Bestandteile der Salbeipflanze bei unterschiedlichsten Erkrankungen und ihre Wirkung ist für mich in meiner täglichen Praxis immer wieder neues Erkennen und wunderbar.

