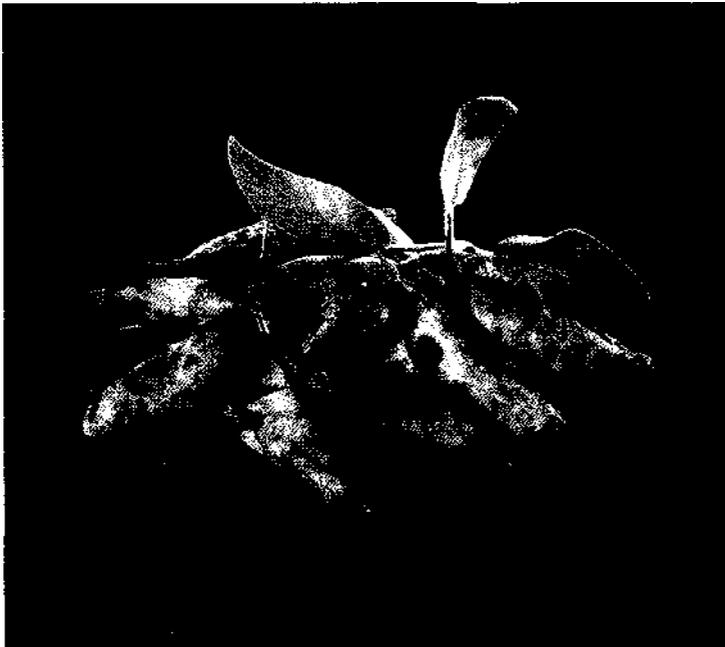


Dr. Jörg Zittlau

# Natürlich heilen mit **Salbei**

Mit der sanften Kraft der Heilpflanze Infektionen, Entzündungen,  
Wunden und Magen-Darm-Erkrankungen lindern.  
Die besten Rezepturen für Gesundheit und Schönheit



LUDWIG

# Inhalt



*Salbei hat ein breites Wirkungsspektrum für die Gesundheit.*

## **Salbei - aromatisches Heilkraut des Südens**

4 Phytotherapie - die sanfte Alternative

## **Botanik und Ernte**

6 Salbei selbst anbauen

7 Salbei richtig sammeln

9 Salbei richtig trocknen

## **Sagenumwoben und traditionsverwurzelt**

14 Ein Kraut im Spiegel der Geschichte

Salbeianwendungen  
früher und heute 15

Mystische und  
esoterische Bedeutung 18

## **Die verborgenen Kräfte des Salbeistrauchs** 22

Ein vielseitiges  
Wirkstoffpotenzial 22

Vitamine und Mineralien 23

Die ätherischen Öle 26

Terpene und  
andere Biostoffe 27

4 Ein Heilkraut gegen  
viele Krankheiten 29



*Auch im Mittelalter schätzte man die Heilkraft von Salbei.*

Kaum gefährliche  
Nebenwirkungen 36

Die Heilkräfte  
anderer Salbeierarten 38

**Salbeianwendungen  
für die Gesundheit 40**

Heilmittel selbst  
zubereiten 40

Fertigprodukte  
mit Salbei 47

**Mit Salbei heilen  
von A bis Z 54**



*Die größte  
medizinische  
Bedeutung  
hat der  
Gartensalbei.*

**Die besten Schönheits-  
rezepte mit Salbei 80**

Sanft zu Haut  
und Haaren 80

Kräuterkosmetika  
selbst herstellen 81

**Kochen mit Salbei 84**

Würzkräut für  
köstliche Speisen 84

Über dieses Buch 95

Register 96



*Viele  
Salbei-  
mittel  
kann man  
problemlos  
zu Hause  
herstellen.*