

Vorwort	3
Salbei, eine schillernde Heilpflanze	7
Zur Geschichte des Salbeis	8
Der Salbei in der Volksmedizin	14
Zur mystischen Bedeutung	17
Rund um die Botanik	18
Weitere Salbeisorten	24
Heilkräftige Verwandte des Gartensalbeis	26
Salbeianbau zu Hause	31
Die Ernte	34
Salbei in der Landwirtschaft	36
Ein wahrer Medizinschrank der Natur	39
Wertvolle Inhaltsstoffe	40
Vitamine und Mineralstoffe	42
Bioaktive Substanzen	43
Wirkung auf Körper und Geist	50
Aktiv gegen Viren, Pilze und Bakterien	50
Hilfe bei Entzündungen	54
Prophylaxe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	57
Starke Hilfe gegen den Diabetes	64
Gesund für Nerven und Gehirn	67
Krebsprophylaxe	71
Heilanwendungen bei häufigen Beschwerden	75
Akne	76
Alzheimer/Demenz	76
Angina pectoris	76
Aphthen	77
Appetit	77
Asthma	78
Blähungen	78
Blut	79
Blutdruck, hoher	79
Blutdruck, niedriger	80
Blutergüsse	80
Bronchitis	80
Burn-out	80
Depressionen	82

Diabetes mellitus	82	Mandelentzündung	93
Durchfall/Reizdarm	83	Menstruationsbeschwerden	93
Entzündungen	84	Morbus Parkinson	94
Erkältung/grippaler Infekt	85	Mundfäule (Stomatitis) . .	94
Frostbeulen	85	Mundgeruch	95
Furunkel	86	Nagelbettentzündung . . .	95
Fußpilz	86	Nerven	96
Gallenblasenentzündung	87	Prämenstruelles Syndrom	97
Gedächtnisschwäche	87	Schweißbildung	97
Halsschmerzen	88	Stress	98
Hauterkrankungen	88	Venenerkrankungen.	98
Hirnleistungsstörungen . .	88	Verbrennungen	99
Husten	89	Verdauungsstörungen . . .	99
Insektenstiche	89	Wechseljahres-	
Kopfschmerzen	90	beschwerden	100
Laryngitis	90	Wunden und Schnitte . .	101
Libidoverlust	91	Zahnen	102
Lippenherpes	92	Zahnfleiscentzündung	102
Besteht die Gefahr der Überdosierung?	104		

Do it yourself – Rezepte für Körper und Küche 109

Heil- und Schönheitsmittel selbst herstellen	110
Verschiedene Salbeiprodukte	110
Für Haut und Haar	116
Rezepte für leckere Gerichte	122
Frühstück	123
Suppe und Salate	125
Hauptgerichte	127
Süße Sünden	133
Sonstiges	135
Getränke	139
Ein Wort zum Schluss	140

Anhang 147

Kontakt	148	Endnoten	151
Literaturhinweise	149	Register + Rezeptregister . . .	157