

Salbeitee gegen Schwitzen

Schweißreduktion mit Salbei

Salbei sowie die oft angewandte innere Verabreichungsform als Salbeitee verfügen über vielfache medizinische Anwendungs- und Linderungsmöglichkeiten, zu denen eben auch die Schweißreduktion gehört. Neben der Hemmung übermäßigen Schwitzens wird Salbei bekanntlich auch zur Wundheilung, Ekzem- oder Geschwürbehandlung zum Einsatz gebracht. Salbei hat laut Studien eine günstige Wirkung auf das Gehirn, die Augen, Drüsen (eben auch die Schweißdrüsen) und Nerven (Stresslindernd). Den Salbei kann man nicht nur innerlich durch Tee, Kapseln oder Dragees verabreichen, auch Öle, Salben und äusserliche Waschungen, Spülungen und Bäder finden heilfördernde Anwendung.

Gartensalbei - Naturpflanze gegen hohe Schweißsekretion

-



-



-



Salbeitee zur Schweißminderung

Um die schweißhemmende Wirkung des Salbeitees zu entfalten sollte man eine Zubereitung nicht zu heiß trinken, da heißer Tee ja zusätzlich den Schweiß ankurbeln würde. Rezepte zur Teezubereitung gibt es vielfältige. Es wird empfohlen ungefähr 6 Teelöffel Salbei (blätter) auf einen halben Liter Wasser aufzusetzen. Salbeiblätter erhält man günstig in jeder Apotheke.

Gegen Handschweiß wird nicht selten empfohlen, über einen längeren Zeitraum drei mal täglich eine Tasse Salbeitee zu trinken. Behandlungen mit dem aufgekochten Sud des Salbei sollten täglich unmittelbar nach dem Duschen stattfinden.

Salbeiwaschungen bei Fuß- und Achselschweiß

Auch Körperwaschungen mittels Salbei gehören zu den althergebrachten Hausmitteln, die zur Schweißindämmung an behandelten Körperzonen wie Füßen oder unter den Armen beitragen können. Fußbäder mit Salbei oder Waschungen von Füßen oder Achselbereichen mit abgekochtem Salbeisud fördern die Trockenheit dieser Hautzonen.

2 Esslöffel getrocknete Salbeiblätter mit 1/4 Liter Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach durch einen Sieb gießen und abkühlen lassen. Nach dem Duschen oder Baden jeden Tag die Füße und die Achselhöhlen mit Salbeisud abwaschen.

Effektivität von Salbei bei übermäßigem Schwitzen

//

Ob und wie effektiv eine Naturbehandlung mit Salbei zur Minderung des Schwitzens beitragen kann ist völlig offen und von individueller Natur. Ansprechquoten sind hier nicht vorhersehbar oder garantiert, einen Versuch ist es aber allemal wert, da es sich weder um eine kostspielige Therapie noch um eine Therapieform mit gesundheitlichen Risiken handelt.

In vielen Foren zu Hyperhidrosis sowie auch von vielen Fachleuten bestätigt ist die Wirkung wohl eher geringfügig und wenn überhaupt dann auch nur bei leichten Schwitzneigungen nachvollziehbar. Hyperhidrotiker sprechen kaum auf eine Behandlung mit Salbei an, dennoch kann eine solche "softe" Therapie mit Naturmitteln des Salbei durchaus als Kombination z.B. neben anderen systemischen Therapiemaßnahmen in Betracht gezogen werden.