



Kontakt

**Universitätsklinikum Freiburg
Onkologische Reha
in der Klinik für Tumorbiologie**

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Timm Dauelsberg

Lehener Str. 86
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350
E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2026

Redaktion: Onkologische Reha

Bilder: © Britt Schilling, © Adobe Stock: la_vanda, Olesya,
Mira Drozdowski, Samo Trebizan | ©istock/ Lana_M

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg



EMPFEHLUNGEN BEI ÜBERMÄSSIGEM SCHWITZEN

**Onkologische Reha
in der Klinik für Tumorbiologie**

PFLEGE

Information

Diese Beschreibung ersetzt nicht das Gespräch und die praktische Anleitung durch das Pflegepersonal.

Wenn trotz der hier beschriebenen Maßnahmen die Beschwerden zunehmen oder Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal oder an Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Empfehlungen bei übermäßigem Schwitzen

Salbei zur Schweißreduktion

- bei Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen

Wirkung von Salbei

- Reduzierung der Schweißbildung
- kühlend

Botanik

Salbei (*Salvia officinalis*) ist ein 20 bis 60 Zentimeter hoher Halbstrauch mit grünlich-grau und filzig behaarten Blättern.

Inhaltsstoffe

Salbei enthält unter anderem Gerbstoffe, ätherische Öle, bakterienhemmende Stoffe und Phytoöstrogene.

Ursprungsort

Mittelmeerraum

Verwendete Teile

- Blätter (kurz vor oder zu Beginn der Blütezeit)
- Blüten hellrosa bis dunkelviolett
- Blüte: Mai bis Juni

Kein Salbei

- in der Schwangerschaft
- bei Epilepsie
- bei Allergie gegen den Wirkstoff

Äußere Anwendung

Herstellung einer Salbeiwaschlösung

- Zwei Esslöffel getrocknete Salbeiblätter mit einem halben Liter kochendem Wasser aufgießen
- zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen
- danach abseihen
- auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Anwendung

- Nach Bedarf den Körper damit abwaschen, danach die Haut abtupfen, nicht rubbeln, da dies die Durchblutung wieder anregt.

Innere Anwendung

Herstellung von Salbeitee

- Einen halben Teelöffel getrocknete Salbeiblätter mit 150 ml heißem Wasser (zirka 70 Grad) übergießen
- zugedeckt 2-5 Minuten ziehen lassen
- danach abseihen.

Dosierung

- Drei bis vier Tassen über den Tag verteilt trinken (bei Bedarf mit Honig süßen).

Die Einnahme erfolgt über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen, danach sollte eine Pause von zwei Wochen eingehalten werden.

Getrocknete Salbeiblätter bekommen Sie in der Apotheke.

Literatur

Frauenheilmittel: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfetipps für eine ganzheitliche Frauengesundheit

Heide Fischer, Nymphenburger Verlag, ISBN: 978-3485010139

Frauenheilpflanzen: Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps

Heide Fischer, Nymphenburger Verlag, ISBN: 978-3485010870

Alles über Heilpflanzen:

Erkennen – anwenden – gesund bleiben

Ursel Bühring, Ulmer (Eugen) Verlag, ISBN: 978-3800149797

**Phytotherapie – Wohlbefinden aus der Natur
Informationen und praktische Tipps zu Heilpflanzen**

Klinik für Tumoriologie (Herausgeber), ISBN: 978-300032918

