



SALVIA OFFICINALIS



Carolina Gisel Matti



STECKBRIEF

Name Salvia officinalis / Echter Salbei
Familie Lamiaceae / Lippenblütler



Der Gattungsname Salvia leitet sich von lat. 'salvus' (= gesund, heil, wohlbehalten, gerettet) ab, und bedeutet dann „die Heilende“.

<u>Verwendete Droge</u>	Salviae folium / Salbeiblätter: die frischen oder getrockneten, die ganzen oder geschnittenen Laubblätter.
<u>Inhaltsstoffe</u>	Salbeiöl (reich an Thujon und enthält Kampfer und Cineol), Terpenoide, Labiatengerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe.
<u>Wirkungen</u>	Entzündungshemmend, antimikrobiell, antiviral, adstringierend, karminativ, spasmolytisch, antioxidativ und schweisshemmend.
<u>Indikationen</u>	Entzündliche Erkrankungen des Mund- und Rachenraums, Halsschmerzen, Zahnfleischbluten, Übermässiges Schwitzen, Schweissausbrüche im Zusammenhang mit den Wechseljahren, Wallungen, nächtliches Schwitzen, Verdauungsbeschwerden, Äusserliche Behandlung von Fieberbläschen, als Gewürzkräuter.
<u>Kontraindikationen</u>	Überempfindlichkeit, Schwangerschaft, Kinder, Epilepsie.
<u>Unerwünschte Wirkungen</u>	Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden. Das im ätherischen Öl enthaltene Thujon ist in hoher Dosierung toxisch und kann unter anderem Krämpfe und einen schnellen Herzschlag verursachen.
<u>Interaktionen</u>	Antiepileptika und Wirkstoffe, welche mit GABA (Neurotransmitter) interagieren.
<u>Zubereitung und Dosierung</u>	Zubereitungen: geschnittene Salbeiblätter bzw. geschnittener Dreilappiger Salbei als Tee, alkoholische (Tinktur) und wässrige Auszüge in Tropfen, Gurgellösungen und Salben, Fluidextrakt in Flüssigkeiten, Trockenextrakte in Tabletten, Wasserdampfdestillat in einer Mischungen mit anderen Drogen in Tropfen, Salbeiöl in Flüssigkeiten (nur zur äusseren Anwendung). Dosierung: Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage. Teeaufguss: Tagesdosis 4 bis 6 g Salbeiblätter; Salbeitinktur: Tagesdosis 2,5 bis 7,5 g; Fluidextrakt: Tagesdosis 1,5 bis 3 g; Salbeiöl: äusserlich: Tagesdosis 0,1 bis 0,3 g. Zum Gurgeln und Spülen mehrmals tgl. 2,5 g Droge bzw. 2-3 Tr. des ätherischen Öls auf 100 ml Wasser als Aufguss bzw. 5 g alkoholischer Auszug auf 1 Glas Wasser. Zur Pinselung mehrmals tgl. alkoholische Auszüge (Tinktur) unverdünnt auftragen. Bereitung eines Teeaufgusses: 3 g fein geschnittene Salbeiblätter bzw. Dreilappiger Salbei mit 150 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 min ziehen lassen und abseihen. Als Gurgellösung warm anwenden, zum Einnehmen bei Nachtschweiss kalt trinken. Gegen Magen-Darm-Beschwerden 2 g Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergiesen und nach 5 Min. abseihen. Homöopathie: <u>Salvia officinalis HAB 1</u> Salbei, die frischen Blätter. Anwendungsgebiet: Erkrankungen des Zentralnervensystems, Störung der Schweisssekretion.



BOTANIK

Salbei wird vielfältig in der Küche verwendet.

Vorkommen

Das natürliche Vorkommen des Echten Salbeis ist der gesamten mediterrane Raum, insbesondere in Nord- und Zentralspanien, Südfrankreich und im Westen der Balkanhalbinsel. Als ursprüngliches Areal gilt die Region von Dalmatien. In Kultur ist der Echte Salbei in ganz Europa und Nordamerika. In Bauerngärten ist er eine traditionelle Pflanzenart. Die Pflanze ist nicht winterhart und verwildert daher selten. Der echte Salbei gehört in jeden Kräutergarten und ist zudem eine gute Bienenweide.

Statur

Bis zu 60 cm hoher Strauch.

Stängel

Aufrecht, mit vielen abstehenden, filzig-behaarten Seitenästen.

Blätter

Einfach gebaut und gestielt. Die Spreite ist länglich, in Richtung Stiel sich mehr oder weniger verjüngend, gefurcht, oberseits fast kahl, grünlich und nur in der Jugend dicht behaart, unterseits weissfilzig behaart.

Blüten

Als fünf- bis zehnbütige Scheinquirle angeordnet. Der Kelch ist 10 bis 14 mm lang, flaumig behaart und drüsig punktiert. Die Krone ist bis zu 35 mm, blauviolett, rosa oder weisslich.

Geschichte

Zum Schutz vor der Pest rieben sich Plünderer mit in Essig eingelegten Salbei (und anderen Zutaten wie Thymian, Lavendel und Rosmarin) ein. Die Ärzte und Heilkundigen des Mittelalters schätzten den Salbei jedoch aus anderen Gründen, so bei akutem Fieber, Koliken, Erkältungen und Zahnschmerzen. Dem Salbei sagte man eine desinfizierende und konservierende Wirkung nach.