



## Der Salbei – *Salvia officinalis*

Die Gattung *Salvia* L. ist die größte Gattung innerhalb der Familie der Lippenblütler und soll 500 bis 900 Arten umfassen, die weltweit in den tropischen und subtropischen Bereichen sowie im Mittelmeerraum verbreitet sind. In Mexiko ist der Aztekensalbei (*S. divinorum*, magic mint) als Rauschpflanze bekannt, in China gilt die Wurzel des Chinesischen Salbeis (*S. milthiorhiza*, Rotwurzsalbei) als lebensverlängernd. Der Echte Salbei wurde ebenfalls seit dem Altertum als Heilmittel sehr geschätzt und im *Capitulare de villis* des Karls des Großen beschrieben. Aber auch der Griechische (*S. triloba*), Spanische (*S. lavandulifolia*) und der Muskatellersalbei (*S. sclarea*), dessen Name auf die früher übliche Verwendung, das Aromatisieren von Wein, zurückgeht, sind von pharmakologischem Interesse.

Woher kommt der Name?

Der Name „*Salvia*“ leitet sich vom lateinischen Wort *salvare* = heilen ab und unterstreicht die Bedeutung, die der Pflanze damals für die Gesundheit zugeordnet wurde. Das deutsche Wort „Salbei“ leitet sich direkt aus der lateinischen Bezeichnung ab. „*Officinalis*“ entspricht „offizinell“, womit zum Ausdruck kommt, dass diese Art im Arzneibuch beschrieben ist.

Wo kann der Salbei helfen?

Die Verwendung des Echten Salbeis begründet sich überwiegend aus der Erfahrungsheilkunde, z.T. unterstützt durch wissenschaftliche Untersuchungen. So konnte gezeigt werden, dass Extrakte aus Salbeiblättern bei äußerlicher Anwendung gegen Krankheitserreger (Bakterien, Pilze und Viren) wirksam sind und desodorierend wirken. Zudem wurde auch ein entzündungshemmender Effekt beobachtet. Die Anwendung bei Entzündungen des Zahnfleisches

und Halsschmerzen erscheint daher plausibel. Innerlich eingenommen helfen Extrakte aus Salbeiblättern gegen übermäßige Schweißbildung und bei Verdauungsbeschwerden. In der Küche werden Salbeiblätter vor allem zum Würzen von Fleischspeisen verwendet. Salbei besitzt auch konservierende Eigenschaften, so hemmt er z.B. die Oxidation von Fettsäuren und verzögert somit deren Ranzigwerden.

Worauf ist unbedingt zu achten?

Das ätherische Öl des Echten Salbei enthält als Hauptbestandteil Thujon, Cineol und Campher. Thujon hat sich in höherer Dosierung als toxisch erwiesen und kann eine Beschleunigung des Herzschlags, Schwindel, Hitzegefühl und sogar Krämpfe verursachen. Daher verbietet sich eine innerliche Anwendung höherer Dosen oder über längere Zeit. Während der Schwangerschaft sollte Salbei nur in Mengen genossen werden, die als Gewürz üblich sind. Stillende Mütter sollten ebenfalls auf die innerliche Anwendung verzichten, da Salbei das Abstillen fördert.

