



Echter Salbei

Arzneipflanze des Jahres 2023

Salbei ist eine stark aromatisch riechende Arzneipflanze. Charakteristisch sind seine langstieligen Blätter, die auf der Unterseite weißfilzig behaart sind.

Einen besonderen Stellenwert genießt die Pflanze schon wegen ihrer starken Erneuerungskraft. So wachsen dem bis zu 80 Zentimeter hohen Halbstrauch von unten immer neue Triebe nach. Außerdem trägt er meist auch im Winter noch grüne Blätter. Mit diesen Eigenschaften verkörpert der Lippenblütler ewige Jugend. Im Spätmittelalter galt der Salbei sogar als Allheilmittel. Hildegard von Bingen widmete ihm in ihrer Naturkunde eines der umfangreichsten Kapitel.

Der lateinische Name, *Salviae officinalis*, wird auf das Adjektiv „salvus“ zurückgeführt, das mit gesund, heil, unversehrt und wohlbehalten übersetzt werden kann.

Salbeiblätter enthalten Bakterien hemmende Stoffe in ihrem ätherischen Öl und den Gerbstoffen.

Zu den heutigen Anwendungsgebieten zählen Sodbrennen, Blähungen und das vermehrte Schwitzen. Außerdem wird es häufig bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet sowie bei leichten Hautentzündungen.

Die Volksmedizin verwendet den Salbei auch bei Husten, zum Erleichtern des Abstillens sowie gegen schlechten Atem. Große Bedeutung haben Salbeiblätter nach wie vor für die Teezubereitung. In dieser Darreichungsform sind sie in allen Indikationen einsetzbar.

Innere Anwendung: 1 bis 2 g /150 ml kochendes Wasser, zum Gurgeln und Spülen: 2,5 g/100 ml



Es könnte sein, dass sich durch weitere klinische Studien über Salbeiblätter neue Anwendungsmöglichkeiten ergäben. So gebe es einige Untersuchungen zur stoffwechselfördernden Wirkung bei Patienten mit zu hohen Cholesterinwerten oder auch eine Hemmung der Acetylcholinesterase durch verschiedene Salbei-Arten, was für die Behandlung von Alzheimer-Demenz interessant werden könnte. Es gibt auch Hinweise auf eine antiinfektiöse Wirkung bei der lokalen Behandlung von vaginalem Pilzbefall. Der „Interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ bedauerte aber, dass Studien dazu mangels öffentlicher Förderung in Europa kaum durchführbar seien.

! Als es noch keine Zahnbürsten gab, diente Salbei der täglichen Mundhygiene: Man wickelte ein Salbeiblatt um den Finger und massierte damit Zähne und Zahnfleisch.