

## Heilpflanzenporträt: Salbei

Echter Salbei (lat. *Salvia officinalis*) ist im Mittelmeergebiet, insbesondere in Dalmatien beheimatet. Bei uns wird er als Heilpflanze angebaut. Auch der Dreilappige Salbei (*Salvia triloba*) ist als Arzneipflanze im Arzneibuch aufgeführt. Seine Blätter werden ebenso wie die von *S. officinalis* verwendet. Da das ätherische Öl mehr Cineol enthält, riechen und schmecken die Blätter eher nach Eukalyptus. Der bei uns in Wiesen wildwachsende Wiesen-salbei (*Salvia pratensis*) wird nicht als Arzneipflanze genutzt, da sein Gehalt an ätherischen Ölen nur sehr gering ist.

Der Echte Salbei ist ein Halbstrauch, der im unteren Teil verholzt und im oberen Teil krautig wächst. Er wird bis zu 60 cm hoch. Die Stängel sind vierkantig und filzig behaart wie auch die länglichen grün-grauen derben Blätter. An den Enden der Triebe erscheinen die violetten Blütenähren. Salbeiblätter kann man bereits ab dem Frühjahr bis zum Beginn der Blüte ernten. Sie werden rasch und schonend an einem luftigen schattigen Platz getrocknet.

Die typischen Wirkstoffe sind das ätherische Öl, Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide.

Salbeitee wird gern zum Gurgeln bei Halsentzündungen oder auch für Spülungen bei Zahnfleischentzündungen eingesetzt. Das ätherische Öl hat eine desinfizierende Wirkung, Gerbstoffe wirken adstringierend.



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Zur Bereitung des Tees übergießt man einen Teelöffel Salbeiblätter mit 250 ml kochendem Wasser und lässt 10 Minuten ziehen.

Salbeiextrakt in Tabletten- oder Drageeform zum Einnehmen wird gegen übermäßiges Schwitzen und starke Schweißabsonderung erfolgreich eingesetzt. Bei dieser Indikation wirkt Salbeitee meist nicht ausreichend, es sei denn, man würde ihn als 3 Teelöffel Salbeiblätter pro Tasse aufbrühen, dann wird er aber nicht mehr gut vertragen und kann zu Magenproblemen führen.

Stillende Mütter sollten vorsichtshalber keinen Salbeitee trinken, da er die Milchsekretion hemmt und so eher das Abstillen unterstützt. Auch in der Schwangerschaft sollte man aufgrund des Ätherisch-Öl-Gehalts keinen Salbeitee trinken. Es ist jedoch möglich, damit zu gurgeln.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**