

# Seit Jahrtausenden geschätzt



© Lukas Pobuda / www.Stockphoto.com

**Salbei** ist eine Pflanze mit langer Tradition, die heute noch bei Entzündungen im Mund, bei Magen-Darm-Beschwerden und bei übermäßigem Schwitzen zum Einsatz kommt.

Die moderne Arzneitherapie nutzt die Blätter des Echten Salbei (*Salvia officinalis* L.) – auch Edel-, Königs- oder Gartensalbei genannt – am häufigsten. Daneben wird der Dreilappige oder Griechische Salbei (*Salvia tri-*

*loba*) im Europäischen Arzneibuch aufgeführt.

**Botanische Merkmale** Beide Pflanzen stammen aus dem Mittelmeerraum und werden in verschiedenen europäischen Ländern kultiviert. Es sind ausdauernde Halbsträucher aus der

Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), die sich stark ähneln. Sie sind durch als Scheinquirl übereinander angeordnete blauviolette Blüten gekennzeichnet. Typisch sind die filzig behaarten, vierkantigen Stengel, die in Bodennähe verholzen. Daran sitzen lang gestielte, bei-

derseits behaarte graugrüne Blätter mit fein gekerbtem Blatt- rand und tief eingesenkter netz- iger Nervatur. Die Blätter des Dreilappigen Salbeis sind stärker behaart und am Blattgrund befinden sich häufig noch zwei kleine seitliche Blattlappen, die der Pflanze den Namen *Salvia triloba* bzw. Dreilappiger Salbei einbrachten. Sein Geruch erinnert an Eukalyptusöl, während die Blattdroge des Echten Salbeis würzig-aromatisch riecht.

**Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe** Der unterschiedliche Geruch der beiden offiziellen Salbeiarten beruht auf der andersartigen Zusammensetzung des ätherischen Öls. Das von *Salvia officinalis* zeichnet sich durch seinen Thujonreichtum (30 bis 50 Prozent) aus, Cineol ist lediglich bis zu 15 Prozent enthalten. Dagegen ist das ätherische Öl von *Salvia triloba* durch den hohen Gehalt an Cineol (40 bis 60 Prozent) und einen geringen Thujonanteil (5 bis 6 Prozent) charakterisiert.

Das ätherische Öl und der Bitterstoff Carnosol haben eine antimikrobielle Wirksamkeit gegen Viren, Bakterien und Pilze. Wirksamkeitsbestimmend ist auch Rosmarinsäure, die als *Lamiaceae*-Gerbstoff adstringierende Effekte sowie eine antihidrotische, also schweißreduzierende Wirkung aufweist. Die antiphlogistischen Eigenschaften sollen von dem Triterpen Ursolsäure herrühren.

### **Traditionelle und moderne Indikationsgebiete**

Salbei war schon in der Antike als Heilpflanze bekannt. Der Römer Plinius erwähnte ihn im ersten Jahrhundert n. Chr. unter der Bezeichnung „salviam“, die sich von lat. *salvare* = heilen herleitet und auf seine Heilkraft deutet. Römische Ärzte priesen die blutstillende, harntreibende und menstruationsfördernde Wirkung. Mit den römischen Soldaten kam der Salbei nach Mitteleuropa, wo er vielseitige Verwendung fand. Hildegard von Bingen empfahl ihn gegen Kolik und Husten. Zudem setzte man ihn im Mittelalter bei schlechtem Gedächtnis, als Wundheilmittel oder zum Zähneputzen ein und schätzte Salbei als Gewürz.

### **Äußerliche und innerliche Anwendung**

Für die Herstellung von Gurgel- und Spüllösungen zur lokalen Behandlung von Entzündungen des Mund- und Rachenraumes werden 2,5 Gramm Droge bzw. 2 bis 3 Tropfen des ätherischen Öls auf 100 Milliliter Wasser als Aufguss, bzw. 5 Gramm alkoholischer Auszug auf ein Glas Wasser verwendet. Zur Pinselung kommt ein unverdünnter alkoholischer Auszug zum Einsatz. Bei leichten Halsschmerzen können auch salbeihaltige Bonbons gelutscht werden. Innerlich verabreicht hilft Salbei bei übermäßigem Schwitzen unterschiedlicher Genese, was durch Studien belegt werden konnte. Außerdem wird eine Besserung bei Verdauungsbe-

### **VORSICHT ÜBERDOSIERUNG**

Wegen des hohen Thujongehaltes dürfen alkoholische Zubereitungen nicht in höherer Dosierung (maximal dreimal täglich 40 Tropfen) und nicht länger als vier Wochen innerlich angewendet werden. Als bedenklich gelten auch mehr als 15 Gramm Salbeiblätter pro Tag. Thujon ist ein toxisches Keton mit zentral erregender Wirkung, das bei Überdosierung Herzrasen, Hitzegefühl, Schwindel oder Krämpfe hervorrufen kann. Daher sollten Epileptiker, Kinder, Schwangere und Stillende auf Salbei verzichten.

Heute sehen die Monografien der Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes und die der ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy) die lokale Applikation der Salbeiblätter bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie ihre innere Anwendung bei dyspeptischen Beschwerden sowie vermehrter Schweißsekretion vor. Mittlerweile sind verschiedene Fertigarzneimittel mit Salbeiauszügen für den innerlichen und äußerlichen Gebrauch erhältlich.

schwerden, Völlegefühl und Blähungen beobachtet. Für die innere Anwendung beträgt die Tageshöchstdosis 4 bis 6 Gramm Droge bzw. 0,1 bis 0,3 Gramm ätherisches Öl bzw. 2,5 bis 7,5 Gramm Tinktur bzw. 1,5 bis 3 Gramm Fluidextrakt.

**Tipp** In der Volksmedizin wird Salbei aufgrund seiner milchsekretionshemmenden Wirkung zur Unterstützung beim Abstillen verwendet. ■

*Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin*