

# Salvia officinalis Salbei – Droge Herba

---

## Namen

Selba, Salveye, sage

## Beschreibung

Familie Lamiaceae/Labiatae, Lippenblütler. Traditionelle europäische Heilpflanze. Liebt Sonne und trockene Standorte: „wächst durch Sonnenwärme mehr als durch Feuchtigkeit“ (Hildegard von Bingen). Mehrjähriger, verholzender Strauch. Die Blätter sind flach oder gekraust, meist einfarbig weisslich-grün, die blau-violetten Blüten stehen in Ähren.



## Analytik und Wirkung

Ätherisches Öl mit Mono-, Tri- und Sesquiterpenen (Caryophyllen, Lupane, Olean), Flavonoiden (Apigenin, Luteolin), Phytosteroiden ( $\beta$ -Sitosterin) und Gerbstoffen (Rosmarinsäure, Tanninen). Junge Blätter enthalten mehr  $\alpha$ -Terpineol und Borneol, ältere Blätter mehr Thujon, Campher und Eucalyptol.<sup>1-4</sup>

Nachweisbar sind antioxidative, immunmodulierende, zuckersenkende, spasmolytische und antimikrobielle Wirkungen.<sup>5-10</sup>

## Gesamtinformation

Küchen- und Heilpflanze seit alters her. Herbe, trockene, verlässliche Pflanze mit Anpassung an trockene heisse Klimata und Situationen.

## Erfahrung

Salbei als Bitter-Droge wirkt anregend und kräftigend. Sie sollte eher vormittags eingenommen werden. Sehr gut bei Darmträgheit und Blähungen, bei erhöhtem Körpergewicht, metabolischem Syndrom, PCO-Situation. Menopausal wird feucht-nasses Schwitzen recht zuverlässig reduziert.

## Vorsicht

Nicht in der Schwangerschaft nach der 32. Woche, da Salbei-Tannine die Milchbildung hemmen können.

### Literatur

1. Abd Rashed A, Rathi DNG. Bioactive Components of Salvia and Their Potential Antidiabetic Properties: A Review. *Molecules*. 2021;26(10):3042. doi:10.3390/molecules26103042
2. Hafez Ghoran S, Taktaz F, Mozafari AA, Tunçtürk M, Sekeroglu N, Kijjoa A. Uncommon Terpenoids from Salvia Species: Chemistry, Biosynthesis and Biological Activities. *Molecules*. 2022;27(3):1128. doi:10.3390/molecules27031128
3. Ghorbani A, Esmailizadeh M. Pharmacological properties of Salvia officinalis and its components. *J Tradit Complement Med*. 2017;7(4):433-440. doi:10.1016/j.jtcme.2016.12.014
4. Zimmermann BF, Walch SG, Tinzoh LN, Stühlinger W, Lachenmeier DW. Rapid UHPLC determination of polyphenols in aqueous infusions of Salvia officinalis L. (sage tea). *J Chromatogr B*. 2011;879(24):2459-2464. doi:10.1016/j.jchromb.2011.06.038
5. Hubbert M, Sievers H, Lehnfeld R, Kehrl W. Efficacy and tolerability of a spray with Salvia officinalis in the treatment of acute pharyngitis - a randomised, double-blind, placebo-controlled study with adaptive design and interim analysis. *Eur J Med Res*. 2006;11(1):20-26.
6. Lalićević S, Djordjević I. Comparison of benzydamine hydrochloride and Salvia officinalis as an adjuvant local treatment to systemic nonsteroidal anti-inflammatory drug in controlling pain after tonsillectomy, adenoidectomy, or both: an open-label, single-blind, randomized clinical trial. *Curr Ther Res*. 2004;65(4):360-372. doi:10.1016/j.curtheres.2004.07.002
7. Lopresti AL. Salvia (Sage): A Review of its Potential Cognitive-Enhancing and Protective Effects. *Drugs RD*. 2017;17(1):53-64. doi:10.1007/s40268-016-0157-5
8. Vuković-Gačić B, Nikčević S, Berić-Bjedov T, Knežević-Vukčević J, Simić D. Antimutagenic effect of essential oil of sage (Salvia officinalis L.) and its monoterpenes against UV-induced mutations in Escherichia coli and Saccharomyces cerevisiae. *Food Chem Toxicol*. 2006;44(10):1730-1738. doi:10.1016/j.fct.2006.05.011
9. Hao DC, Ge GB, Xiao PG. Anticancer Drug Targets of Salvia Phytometabolites: Chemistry, Biology and Omics. *Curr Drug Targets*. 2018;19(1). doi:10.2174/1389450117666161207141020
10. Amiri L, Mojab F, Jahanfar S, Sepidarkish M, Raoofi Z, Maleki-Hajiagha A. Efficacy of Salvia officinalis extract on the prevention of insulin resistance in euglycemic patients with polycystic ovary syndrome: A double-blinded placebo-controlled clinical trial. *Complement Ther Med*. 2020;48:102245. doi:10.1016/j.ctim.2019.102245