

Namen

Salvia officinalis, Salbei, Selba, Salveye, sage

Beschreibung

Familie Labiatae, Lippenblütler. Klassische 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 Blüten stehen in Ähren, blauviolett.



Analytik

Ätherisches Öl mit Mono-, Tri- und Sesquiterpenen (Caryophyllen), Flavonoiden, Phytosteroiden (Beta-Sitosterin), Gerbstoffen und org. Säuren (Rosmarinsäure). Junge Blätter enthalten mehr alpha-Terpineol und Borneol, ältere Blätter mehr Thujon, Campher und Eucalyptol.

Gesamtinformation

Aromatisch-kräftige, sonnenhungrige Pflanze. Ausdauernd, genügsam.

Erfahrung

Wirkt eher anregend, kräftigend. Bei Wallungen nützt Salbei vor allem bei herben, trockenen Frauen. Reduziert das Schwitzen zuverlässig. Sehr gut bei Darmträgheit und Blähungen.

Vorsicht

Keine Einschränkungen bekannt.