

Echter Salbei (Gartensalbei)

Salvia officinalis



Eigenschaften

- Wirksame Inhaltsstoffe:

- Ätherische Öle (hauptsächlich Thujon)

- Flavonoide

- Kleinere Mengen an Campher, Cineol, Phenolcarbonsäuren und Terpene

- Wirkung:

- Antiseptisch (keimreduzierend)

- Krampflösend

- Schweißhemmend

Anwendung

➤ Tee/Aufguss:

Blätter (frisch oder getrocknet) als Tee zubereiten (Ziehzeit: ca. 10 min.)

- hilft bei Verdauungsbeschwerden (krampflösend, gegen Blähungen)
- ebenso zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Schweißhemmend durch Regulation der Schweißabsonderung im zentralen Nervensystem

➤ Äußerlich:

- Als Fußbad bei übermäßigem Fußschweiß: hier kann sowohl ein Aufguss gemacht werden, als auch einige Tropfen ätherische Öl in warmes Wasser

Tipps für Gärtner



- Aussehen der Pflanze:
Strauch, bis zu 60 cm hoch mit typischen grau-filzigen Blättern mit glattem Blattrand.
Blüte ab Mai/Juni: kleine, lila, ährenförmig angeordnete Blüten
- Sonniger Standort
- Wenig Ansprüche an den Boden: hauptsächlich durchlässig und nicht zu feucht halten
- Düngung: nicht überdüngen! 1mal/Monat etwas Volldünger reicht aus
- Mehrjährige Pflanze;
nur bedingt Winterhart (abdecken oder Töpfe besser an einen geschützten Standort oder ins Winterquartier stellen)
→ für besseren Schutz nach August keine Blätter mehr abschneiden
- *Lichtkeimer*, d.h. Samen nicht mit Erde bedecken, nur leicht andrücken!

Fertigarzneimittel

- ▶ Tee und Teemischungen

- ▶ Salviathymol

Mischung verschiedener ätherischer Öle wie Salbeiöl, Eukalyptusöl, Pfefferminzöl, Zimtöl, Nelkenöl, Fenchelöl, Sternanisöl, Levomenthol und Thymol;
Zur Anwendung bei Entzündungen im Mundraum.

Wichtig: es handelt sich um eine alkoholische Lösung, d.h. nicht für Kinder und Alkoholiker geeignet