



## Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

### Wirkung

- » antibakteriell und entzündungshemmend
- » adstringierend (zusammenziehend)
- » schweißhemmend

### Anwendung

- » bei Entzündungen im Mund und Rachen
- » bei Magen- und Darmbeschwerden
- » gegen übermäßiges Schwitzen
- » als Gewürz

Schon  
gewusst?

Salbei sollte man nicht übermäßig oder einen längeren Zeitraum einnehmen, da das in seinem ätherischen Öl enthaltene Thujon zu Vergiftungen führen kann.



## Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

### Allgemein

» gehört zur Familie der Lippenblütler

### Merkmale

- » ausdauernder, 20 bis 70 Zentimeter hoher Halbstrauch
- » blüht von Mai bis Juni hellviolett
- » Blätter riechen beim Zerreiben stark aromatisch und schmecken würzig bis bitter
- » enthält ätherische Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe

### Standort

» sonnige Hänge mit Magerböden

### Vorkommen

- » stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum
- » kommt bei uns als gezüchtete Kulturpflanze in Gärten vor