

Arzneipflanze des Jahres 2023:

Der Echte Salbei

Aussehen/Merkmale:

Der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) gehört zu der Familie der Lippenblütengewächse und ist ein mehrjähriger, bis zu 80 cm hoher immergrüner Halbstrauch mit silbergrauen, filzigen, ovalen Blättern. Die Blätter wachsen entlang des in Bodennähe verholzten Stängels, welcher gerade oder leicht gekrümmt aufsteigt und im oberen Teil zunehmend dicht behaart ist. Beim Zerreiben seiner Blätter entsteht ein typischer, intensiver Duft. In der Blütezeit (Mai bis Juni) bilden sich an den oberen Stängelteilen jeweils vier bis zehn Blüten, mit einem rotbraunen Blütenkelch und violetten oder rosafarbenen Blütenkronen.



Besonderheiten:

Salbei eignet sich gut für verschiedene medizinische Zwecke und kann beispielsweise als Tee, Hustenbonbon oder Öl eingenommen werden. Dem Salbei wird dabei eine keimtötende, entzündungshemmende, krampflösende und schweißhemmende Wirkung zugesprochen. Neben der medizinischen Verwendung, lässt sich Salbei auch als Gewürz in Pasta-Saucen, Fleisch oder Fisch verwenden.

Vorkommen:

Ursprünglich stammt der Echte Salbei aus dem Mittelmeerraum, mittlerweile ist er aber nahezu weltweit verbreitet. Nur in Australien oder der Antarktis ist er gar nicht vorzufinden. Um optimal wachsen zu können, bevorzugt die Arzneipflanze sonnige, eher trockene Standorte mit kalkhaltigen Böden und ist daher in Europa eher selten verwildert zu finden.

<https://www.pflanzen-steckbriefe.de/kraeuter/salbei-steckbrief>

<https://baden-wuerttemberg.nabu.de/umwelt-und-leben/umweltbewusst-leben/essen-und-trinken/kraeuter/12748.html>