



Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:

Griechischer Salbei (*Salvia fruticosa*) Schon im 4. Jahrhundert als Heilmittel bekannt



Salbei in der Mythologie: Salbei wurde schon im 4. Jahrhundert von Theophrast nach der Geburtsgöttin als *eleliphakos* und von Dioskurides als *eleliphakon* beschrieben, was Speise der Gebärenden bedeutete. Die Pflanze war also schon den Griechen der Antike bekannt und wurde dort wahrscheinlich als erstes kultiviert. In der Antike sollen die Philosophie-Schüler jeweils zur Erfrischung des Geistes und zur Erlangung von Weisheit, Zufriedenheit und Erkenntnis ein Salbeiblatt gekaut haben. Den betörenden Duft soll der Salbei angeblich von der Göttin Aphrodite persönlich als Dank erhalten haben. Diese versteckte sich vor Zeus unter dem Salbei. Als dieser davon erfuhr, ließ er die Sonne auf den Salbei herunterbrennen und Aphrodite schützte den Salbei mit samtig dicken Blättern davor. Zum Räuchern verwendete man die ganzen Pflanzenteile.

In der Volksmedizin: Zahlreiche Inhaltsstoffe des Salbeis helfen bei Magen- und Darmbeschwerden, Erkältungen, Zahnschmerzen, Gehirnerkrankungen, Nervenleiden sowie Hautausschlägen. Sie sind desinfizierend. Medizinisch verwendet werden die Blätter der Salbeipflanze. Die Droge wird aus dem südosteuropäischen Raum importiert. In der Küche werden die Blätter zum Würzen von Fleischgerichten genutzt.

Dosierung und Anwendung: Salbei kann als Tee, als Tinktur oder als ätherisches Öl verwendet werden. Die Tagesdosis sollte vier bis sechs Gramm Salbeiblätter nicht übersteigen. Die innerliche Anwendung sollte nicht in höheren Dosen oder über längere Zeit erfolgen.

Teezubereitung: Ein Teelöffel (1-2 g) Salbeiblätter werden mit einer Tasse heißem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen. Bei Magen-Darm-Beschwerden sollte jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eine Tasse Salbeitee getrunken werden. Zur Behandlung gegen Nachtschweiß wird eine Tasse kalter Tee zwei Stunden vor dem Schlafengehen getrunken.

Die Pflanze kann zu zwei Zeitpunkten im Jahr gesammelt werden. Im Mai vor der Blüte oder September nach der Blüte.



Salbei ist eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die Gattung ist weltweit verbreitet von tropischen bis in gemäßigte Gebiete. Sie umfasst bis 1100 Arten. Die Salbei-Arten sind selten ein-, häufig zweijährig. Zur Gattung Salbei siehe auch: [<http://de.wikipedia.org/wiki/Salbei>]. *Salvia fruticosa* ist darunter ein mehrjähriger Strauch; er stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird bis 60 cm hoch. Die Blütenstiele ragen dabei bis 30 cm über dem Laub. Der Strauch ist mit Haaren bedeckt und die Blätter (in verschiedenen Größen) wachsen in Clustern, die ihm ein silbriges Aussehen verleihen. Die Blüten sind rosa-lila, ca. 0,5 bis 1,2 cm lang und wachsen in Wirbeln entlang des Blütenstandes; sie haben einen fünfzackigen Kelch.



In seiner natürlichen Umgebung (so auch auf Kreta) wächst er oft als Teil der mediterranen Macchia. Zur Vegetation Kretas siehe auch unsere Info-Merkblätter [<http://www.kreta-umweltforum.de/pflanzen.htm>], beziehungsweise im Speziellen unter: [<http://www.kreta-umweltforum.de/Merkblaetter/82-05%20-%20Klima,%20Wetter,%20Vegetation.pdf>] und [<http://www.kreta-umweltforum.de/Merkblaetter/85-05%20-%20Vegetation-Akrotiri.pdf>].