

# Salvia officinalis / echter Salbei



<i>ID Pflanze</i>	132
<i>Höhe in cm</i>	bis 80
<i>Lichtbedarf</i>	sonnig oder halbschattig
<i>Wasserbedarf</i>	trocken oder normal
<i>Bodenbeschaffenheit</i>	magerer, steiniger, kalkhaltiger Boden; für Topfkultur evtl. Boden mit Sand abmagern
<i>Lebensdauer</i>	<b>mehrfährig</b> immergrüner Strauch
<i>Bestäubung</i>	Bienen
<i>Keimverhalten und Pflege</i>	im Gewächshaus im März aussäen, direkt im Freiland im Mai; während Keimung gut feucht halten
<i>KT = Keimtemperatur</i>	frosthart Normalkeimer KT 18-22 Grad Lichtkeimer 0.2 cm tief Keimdauer 7-21 Tage
<i>Abstand beim Pflanzen in cm</i>	35
<i>Pflanzenanleitung</i>	Vorkultur im März, Auspflanzen im Mai, Juni; nur bedingt winterhart, deshalb in rauher Lage im Winter schützen; neigt in gemässigten Zonen nicht zum Verwildern; im Herbst Triebe um die Hälfte kürzen und Boden gegen Frost abdecken (nur moderat schneiden); im Frühjahr Triebe auf 15cm zurückschneiden
<i>Düngekategorie</i>	Schwachzehrer
<i>Ernte</i>	am besten Triebspitzen ernten, ältere Blätter werden bitter

**Zeigerwerte gemäss info flora unter <https://www.infoflora.ch/de/flora/art->**

Wasser	pH-Wert	Nährstoffe	Temperatur	Licht	Klimatyp	Humus	Partikelgr.
mässig trocken	basisch (>6.5)	mager	sehr warm-collin	sonnig	kontinental	mittel	mittel

**Geografische Verbreitung** Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, heute in ganz Europa (403)

	Saat	Blüte	Ernte
Januar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mai	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juli	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
August	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
September	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oktober	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Quelle Bild</b>	Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-126.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-126.jpg</a>
<b>Heilpflanze?</b>	offiziell
<b>Wirkstoffe</b>	ätherischen Öle, besonders Thujon, Linalool und 1,8-Cineol, Gerbstoffe sowie Bitterstoffe (403)
<b>Heilwirkung</b>	antiseptisch, entzündungshemmend, adstringierend, harntreibend; Tee gilt als schweissshemmend; äusserlich zum Gurgeln und Spülen bei Reizungen und kleinen Verletzungen
<b>Giftig?</b>	schwach giftig
<b>Giftstoffe</b>	Thujon
<b>Giftwirkung</b>	Bei Überdosierung ist das ätherische Öl durch seinen Gehalt an Thujon giftig -> kein Dauergebrauch als Haustee (403)
<b>Kulinarische Nutzung</b>	als Gewürz zu Fleisch
<b>Sonstige Nutzung</b>	soll das Ranzigwerden von Fetten verhindern (403)

**Quellen und weiterführende Infos:**

- 87 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-126.jpg>
- 219 [http://www.diewegwarte.de/Seite\\_Anbau.html](http://www.diewegwarte.de/Seite_Anbau.html)
- 397 Handbuch Bio-Balkongarten (Andrea Heistingering Arche Noah)
- 403 [http://de.wikipedia.org/wiki/Salvia\\_officinalis](http://de.wikipedia.org/wiki/Salvia_officinalis)
- 404 <http://www.biogemuese.de/kraeuter/salbei.htm>
- 494 [http://www.lubera.com/ch/shop/salbei-saatgut-salbei-salvia-officinalis\\_produk-2264994.html](http://www.lubera.com/ch/shop/salbei-saatgut-salbei-salvia-officinalis_produk-2264994.html)

**Zusammengestellt von Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz**  
<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>