

## Salbei bessert Blutfettwerte bei PCOS

**Datum:** 17.09.2025

**Original Titel:**

Exploring the therapeutic impact of *Salvia officinalis* on lipid and oxidative stress markers in patients with polycystic ovary syndrome - a randomized placebo-controlled clinical trial

**Kurz & fundiert**

- Welchen Effekt hat Salbei auf Blutfette und oxidativen Stress bei PCOS?
- Randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 70 Teilnehmerinnen
- Signifikanter Effekt auf Triglyzeride und oxidativen Stress

**MedWiss - Ein Salbeixtrakt konnte in einer randomisierten, placebokontrollierten Studie mit 70 Teilnehmerinnen signifikant den Triglyzeridspiegel und oxidativen Stress bei Frauen mit PCOS senken. Salbei könnte somit womöglich eine ergänzende Behandlungsoption darstellen, um das metabolische und oxidative Ungleichgewicht bei PCOS positiv zu beeinflussen.**

---

*Salvia officinalis* (*S. officinalis*), besser bekannt als Salbei, enthält eine Vielzahl von Substanzen mit Effekt auf unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem. Frühere Untersuchungen fanden Einfluss von Salbei auf den Lipidstoffwechsel und sahen eine allgemeine Stoffwechsel-Regulation, aber auch antioxidative Effekte. Damit bietet sich Salbei als ergänzende Behandlung bei Diabetes oder erhöhten Blutfettwerten an. Dies könnte beispielsweise bei dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) hilfreich sein. Die vorliegende Studie untersuchte den Effekt von Salbei auf Blutfette und oxidativen Stress bei Frauen mit PCOS.

### **Welchen Effekt hat Salbei auf Blutfette und oxidativen Stress bei PCOS?**

Die randomisierte, placebokontrollierte Studie wurde in verschiedenen gynäkologischen Kliniken durchgeführt. Frauen zwischen 15 und 40 Jahren mit neu-diagnostiziertem PCOS wurden zur Teilnahme gewonnen. Die Teilnehmerinnen erhielten randomisiert entweder 330 mg eines Salbei-Extrakts oder ein Placebo zur täglichen Einnahme über 8 Wochen. Die Autoren erfassten Lipidprofile und Biomarker für oxidativen Stress zur Einschätzung der Effekte von Salbei.

### **Randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 70 Teilnehmerinnen**

Insgesamt nahmen 70 Frauen an der Studie teil. Frauen, die Salbei einnahmen, wiesen signifikant niedrigere Triglyzerid-Spiegel nach 8 Wochen auf als die Placebogruppe. Ebenso war der Spiegel des Markers für oxidativen Stress Malondialdehyd signifikant niedriger mit Salbei als ohne. Die durchschnittliche Veränderung der Triglyzeride, von HDL-Cholesterin (high-density lipoprotein Cholesterin), Malondialdehyd und der gesamten antioxidativen Kapazität ab Studienbeginn versus Studienende war in der Salbeigruppe statistisch signifikant.

### Veränderung des Lipidprofils:

- Triglyzeride: Salbei: -13,5; Placebo: -0,88; Mittelwertdifferenz, MD: -12,61; p = 0,000
- Gesamtcholesterin: Salbei: -7,86; Placebo: -0,713; MD: -7,15; p = 0,305
- HDL-Cholesterin: Salbei: 0,96; Placebo: -0,23; MD: 1,20; p = 0,094
- LDL-Cholesterin: Salbei: -6,16; Placebo: 0,46; MD: -6,63; p = 0,144

### Veränderung von oxidativem Stress:

- Malondialdehyd: Salbei: -4,72; Placebo: -0,41; MD: -4,31; p = 0,000
- Gesamte antioxidative Kapazität: Salbei: 0,006; Placebo: -0,007; MD: 0,014; p = 0,02

### **Signifikanter Effekt auf Triglyzeride und oxidativen Stress**

Die Autoren schließen, dass ein Salbei-Extrakt demnach signifikant den Triglyzeridspiegel und oxidativen Stress bei Frauen mit PCOS senken kann. Salbei könnte somit eine mögliche ergänzende Behandlungsoption darstellen, um das metabolische und oxidative Ungleichgewicht bei PCOS positiv zu beeinflussen. Weitere Studien sollten dies mit Blick auf die klinische Anwendung und Langzeitwirksamkeit weitergehend untersuchen.

### **Referenzen:**

Maleki-Hajiagha A, Mojab F, Amidi F, Amini L. Exploring the therapeutic impact of *Salvia officinalis* on lipid and oxidative stress markers in patients with polycystic ovary syndrome - a randomized placebo-controlled clinical trial. *BMC Complement Med Ther.* 2025 Mar 26;25(1):114. doi: 10.1186/s12906-025-04858-2. PMID: 40141012; PMCID: PMC11938573.