

Salbei unterstützt Fettstoffwechsel bei PCOS

Datum: 19.08.2025

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

- Salbei: Regulierung des Stoffwechsels bei PCOS?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 70 Teilnehmerinnen über 8 Wochen
- Hinweise auf Salbei als ergänzende Therapieoption

MedWiss - Salbei-Extrakt, fand eine randomisiert-kontrollierte Studie über 8 Wochen mit 70 Teilnehmerinnen, kann einen wichtigen Beitrag zur Regulierung der Triglyzerid-Spiegel sowie des oxidativen Stresses bei dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) leisten. Die Studie sieht Salbei somit als eine mögliche ergänzende Therapieoption, die in weiteren Studien geprüft werden sollte.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist eine alte Heilpflanze in verschiedenen Kulturen. Besonders werden stoffwechselregulierende Effekte beschrieben, speziell auf den Fettstoffwechsel. Darüber hinaus weist Salbei antioxidative und antiinflammatorische Eigenschaften auf. Bei dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) sind hormonelle Systeme und der Lipid- und Glukosestoffwechsel dereguliert. Die vorliegende Studie untersuchte, ob eine Nahrungsergänzung mit Salbei positive Einflüsse auf den Stoffwechsel bei Frauen mit PCOS hat.

Salbei: Regulierung des Stoffwechsels bei PCOS?

Die randomisiert-kontrollierte Studie wurde in verschiedenen gynäkologischen Kliniken im Iran durchgeführt. Studienteilnehmerinnen zwischen 15 und 40 Jahren erhielten über 8 Wochen randomisiert entweder einen Salbei-Extrakt (330 mg) oder ein Placebo zur täglichen Einnahme. Zu Beginn der Studie sowie nach 8 Wochen ermittelten die Wissenschaftler das Lipidprofil der Teilnehmerinnen (darunter Gesamtcholesterol, LDL- und HDL-Cholesterol, Triglyzeride) sowie die Marker für oxidativen Stress Malondialdehyd (MDA) und den totalen antioxidativen Status (TAS, engl. Total antioxidative capacity, TAC).

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 70 Teilnehmerinnen

Insgesamt nahmen 70 Frauen mit PCOS an der Studie teil. Im Lipidprofil wurde ein statistisch signifikanter Effekt von Salbeiextrakt im Vergleich zur Placebogruppe auf den Triglyzerid-Spiegel festgestellt (Mittelwertdifferenz, MD: -17,25; 95 % Konfidenzintervall, KI: -34,35 – -0,14; p = 0,048). In der Post-Hoc-Analyse unter Berücksichtigung von Alter und BMI der Patientinnen ergaben sich zudem signifikante Effekte auf HDL-Cholesterol sowie das Verhältnis zwischen Triglyzeriden und

HDL-Cholesterol. Mit Blick auf den oxidativen Stress zeigte sich eine signifikante Abnahme in Malondialdehyd (MD: -3,44 μ M; 95 % KI: -6,29 – -0,59; p = 0,019) sowie einen Trend zum höheren totalen antioxidativen Status (p = 0,080).

Hinweise auf Salbei als ergänzende Therapieoption

Die Autoren schließen, dass Salbei-Extrakt einen wichtigen Beitrag zur Regulierung der Triglyzerid-Spiegel sowie des oxidativen Stresses bei PCOS leisten kann und somit eine mögliche ergänzende Therapieoption darstellen könnte. Weitere Studien sollten die Ergebnisse prüfen.

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.