

Salbei - die weise Pflanze für Hals und Seele

Wenn die Tage kürzer werden, das Laub sich färbt und die ersten kühlen Winde durch die Straßen ziehen, dann ist die Zeit gekommen für den Salbei (*Salvia officinalis*). Sein Name verrät bereits sein Wesen: *salvare* bedeutet „heilen, retten“. Kaum eine andere Pflanze vereint so viel Heilkraft und Symbolik in sich wie der Salbei – seit Jahrhunderten wird er in Klostergärten, in der Volksheilkunde und in den Küchen der Welt hochgeschätzt. Schon Hildegard von Bingen pries ihn als Lebenselixier, und auch Sebastian Kneipp empfahl ihn regelmäßig – sei es als Tee, als Würzkrout oder als heilendes Gurgelmittel bei Halsbeschwerden. In vielen Kulturen gilt der Salbei darüber hinaus als „weises Kraut“, das Klarheit schenkt und Räume reinigt. Der Rauch von verräuchertem Salbei wurde traditionell genutzt, um negative Energien zu vertreiben und den Geist zu erhellen – ein schönes Symbol gerade in der dunkleren Jahreszeit.

Seine Wirkstoffe machen ihn zu einem kleinen Kraftwerk der Natur: ätherische Öle wirken antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend, Gerbstoffe beruhigen Schleimhäute, stoppen Entzündungen und helfen bei Halsschmerzen, während Flavonoide das Immunsystem unterstützen. Gerade im Herbst zeigt sich seine Stärke, wenn die ersten Erkältungen im Umlauf sind. Ein Tee aus getrockneten Salbeiblättern beruhigt Hals und Atemwege, stärkt die Abwehrkräfte und hilft auch bei Verdauungsbeschwerden nach schwerem Essen. Wer Halsschmerzen spürt, findet im Salbeitee zudem ein einfaches, wirksames Gurgelmittel. Auch eine Inhalation mit frischen Blättern kann wohltuend wirken, der warme Dampf öffnet die Atemwege und schenkt ein Gefühl von Befreiung.

Darüber hinaus ist Salbei auch ein Kraut der Küche: frische Blätter verfeinern Gemüse- und Nudelgerichte, geben Fleisch eine würzige Note und wirken gleichzeitig verdauungsfördernd. Der Salbei stärkt die Nerven und reinigt den Hals. In seiner Einfachheit liegt seine Kraft.

Wie bei allen Wildkräutern gilt: Nur sammeln, was sicher erkannt wird. Eine Kräuter-Expertin kann gerne zu Ihnen nach Hause kommen und kann gemeinsam mit Ihnen durch Ihren Garten gehen. Oder wie wäre es mit einer Kräuterwanderung?

Informationen erhalten Sie bei der Kneipp-Gesundheitstrainerin Christine Ott. Tel.: 06126/ 5097394

