

Salbei

Salvia officinalis

Lippenblütler (Lamiaceae)

weitere Namen	Zahnblätter, Königssalbei, Mutterkraut, Scharleikraut, Scharlachkraut, Allerheilkraut, sage (englisch)
Standort	nährstoffreicher Boden, Sonne bis Halbschatten
Pflanzenhöhe	30 bis 70 cm
Blütenfarbe	hell- bis violettblau
Blütezeit	Juni bis August
Inhaltsstoffe	ätherisches Öl (Thujon), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Saponine, Säuren, Glykoside
Heilwirkungen	auswurfördernd, entzündungshemmend, keimtötend, krampflösend, magenstärkend, schweißhemmend, blähungswidrig, galleanregend, wundheilend, durchfallhemmend, blutstillend, appetitanregend
Magisches	Die Legende erzählt von Mutter Maria, die, als sie mit dem Jesuskind vor Herodes flüchtete, alle Blumen des Feldes gebeten hatte, ihr zu helfen. Keine aber gewährte ihr Obdach, bis auf den Salbei, der sie unter seinen schützenden Blättern versteckte. Als die Gefahr überstanden war, kam die Mutter Gottes hervor und sagte zum Salbei: „Ich gebe Dir die Kraft, die Menschen zu heilen von jeder Krankheit, errette sie vom Tode, wie Du es auch mir getan hast.“ Der Name selbst erzählt schon vom hohen Wert der Pflanze, leitet sich doch „salvia“ vom lateinischen „salvare“ (heilen) und „salvere“ (gesund sein) ab. In Zauberbüchern war er Zutat zum Verwandlungspulver. „Warum soll jemand sterben, wenn Salbei im Garten wächst“ hieß es in alten Zeiten. Als mit Giftbechern noch Politik gemacht wurde, versuchte man durch Salbei und Raute dem Tod zu entkommen: „Salbei und Raute, vermengt mit Wein, lässt Dir den Trank nicht schädlich sein“
Verwendung	In der Küche verwendet man Salbei als Gewürz für Fleisch, Tomatensoßen, Marinaden, Suppen, Gemüse und Fisch. Salbeiblätter in Omeletteig herausgebacken, sind eine köstliche Hauptspeise. Italienische Köche zaubern damit vorzügliche Kalbfleischgerichte, Cordon Bleu macht er zur Delikatesse.



Als Salbeiwein – gläschenweise getrunken – desinfiziert und stärkt er in Grippezeiten

Die Chinesen tauschten bei den Holländern die dreifache Menge ihres besten Tees gegen europäischen Salbei

Die Botschaft des Salbeis: Zwei meiner Paten haben mich mit besonderen, wenn auch mit gegensätzlichen Gaben beschenkt: Gab Altvater Saturn mir die Durchhaltekraft und Weisheit, so bewahrte mich mein zweiter Pate Merkur vor den Schattenseiten des Saturns, der Erstarrung und dem Tod. Indem er mir die stete Erneuerung und Kommunikationsfähigkeit zur Kraft der Überschreitung der Schwellen hinzugab, setzte er neue Möglichkeiten. Tradition bedeutet eine Sammlung alten, kostbaren Wissens. Lebendig bleibt sie jedoch nur, wenn sie sich ständig mit jungem, neuen Wissen austauscht und auf diese Art und Weise sich selbst erneuert. Immergrün wachse ich unter Sonne und Wind, Schnee und Eis und bewahre meine Heil- und Weisheitskraft ohne die geringsten Spuren der Zeit. Selbst kräftiger Rückschnitt und Verpflanzung ist mir willkommen und hält mich jung. Ich bin Meister im Verbinden unterschiedlicher Rhythmen, Zeiten und Gegebenheiten und fähig, sie in Einklang zu bringen, im Innen und Außen. Beständig und treu bleibe ich stets grünes, kraftvolles Leben! So könnt Ihr mich bei Euch auf der Erde immer pflanzen, wenn etwas Neues, Junges in Dein Leben tritt, wenn etwas der Reinigung, Klarheit oder gelassenen Konzentration bedarf.

Je fleißiger wir für Medizin, Tee und Küche ernten, desto lebendiger gedeiht der Salbeistrauch.

Der Salbei steigert die Lebenskraft und schenkt Nerven wie Drahtseile. Er steht für Zeitlosigkeit und ehrliche Stärke. Für alte sowie vom Beruf ausgelaugte Menschen und bei Kraftlosigkeit infolge Eisenmangel gibt Salbei Schutz, Kraft und Stärke zurück. Salbei im Verbund mit Rosmarin, Enzianwurzel, Engelwurz und Lavendel mit homöopathischem Eisen baut Blut auf, festigt und stärkt die Aura und sorgt so für einen kräftigen Abwehrschutz. Ein französischer Spruch rühmt die Heilkraft des Krautes „Salbei hilft den Nerven und durch seine große Macht heilt er Gelähmte und schlägt Fieber in die Flucht.“ Im Mittelalter war Salbei DAS Kraut bei Gedächtnisschwäche alter Menschen. Paracelsus verwendete ihn als Bestandteil seines Lebenswassers, zur Herzstärkung und Abwehrsteigerung.

Auf Gräber gepflanzt, hielt er die Erinnerung an die Verstorbenen und die göttliche Ewigkeit wach.

Als starker Tee zum Gurgeln oder Waschen (bitte nicht schlucken – er würde die Magenschleimhaut reizen) sollte er 10 bis 15 Minuten ziehen heilt er alle Mund- und Zahnfleisch-, Rachen-, Hals- und Mandelentzündungen und unterstützt sogar bei Scharlach. Er hält die Zähne fest und gesund und vertreibt Mundgeruch (auch in Form einer Tinktur). Waschungen mit starkem Teeabsud helfen bei Hautkrankheiten, Ekzemen und Krätze. Ein starker Teeabsud hilft auch als Haarspülung der Kopfhaut und bei Schuppen und frischt die Haarfarbe bei ergrauendem Haar auf.

Salbei hebt uns aus der Sorge und Angst heraus und erhellt unser Dasein und Gemüt. Eine Salbei-Blütenessenz hilft, nicht alles so ernst zu nehmen. Wir können uns entspannen und das Leben genießen lernen. Sie hilft, Erfahrungen objektiver zu sehen und bringt inneren Frieden. Sie hilft, die Energie zu bewahren und mit den Lebensrhythmen in Einklang zu kommen. Bei wechselnden Arbeitszeiten oder Zeitsprüngen bei Flugreisen trägt die Blütenessenz dazu bei, dass wir den inneren und äußeren Rhythmus wieder verbinden und zusammenbringen.

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten
Dieter Gaissmayer – Zauberkräuter / Adelheid Lingg – Das Heilpflanzenjahr
<http://www.zauber-pflanzen.de/salvia.htm>

Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!

WildkräuterVERführungen Martina Helfert – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen