



“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Der Salbei

Schmückende Heilkräuter von Martina Kraus zieren dieses Mal meinen Aromabrief. Ihr „Salbeiring“ ist bereits preisgekrönt! Alle anderen pflanzlichen Schmuckstücke sind auf der Homepage www.schmueckende-heilkraeuter.de zu finden.

Panazee

Ein Wundermittel oder Allheilmittel wird auch als Panazee bezeichnet. Der Name leitet sich vom Altgriechischen ab. Panakeia, zu deutsch „alles heilend“, war die Tochter des Asklepios, des Gottes der Heilkunst in der griechischen Mythologie.

Heute werden die Begriffe Panazee oder Allheilmittel häufig verwendet um eine illusorische Universal-Lösung aller Probleme zu bezeichnen.

Der Salbei ist so eine Panazee, ein Heilmittel, dem nachgesagt wird, dass es alles heilt. Man kann sich vorstellen welche Bedeutung diese Heilpflanze in der Volksheilkunde gehabt haben mag. Die Menschen waren davon überzeugt, dass sie die Gesundheit schützt und dem, der sie im Garten pflanzt ein langes und gesundes Leben beschert sei. Hieronymus Bock, einer der „Väter der Botanik“ lebte und wirkte Anfang des 16. Jahrhunderts. Er empfahl Salbei insbesondere den Armen als leicht zugängliche Heilpflanze, mit der die meisten Beschwerden geheilt werden können. Schon in der Antike galten Salbeiblätter als das Sinnbild für ewiges Leben.

Heilpflanze

Zur Gattung Salvia gehören zirka 900 Arten, die ganz unterschiedliche Düfte bilden, von Ananas über Honigmelone bis zum Aroma von Schwarzer Johannisbeere.

Der „echte“ Salbei (*Salvia officinalis*), Gartensalbei, Küchensalbei oder Heilsalbei, der eben typisch nach Salbei duftet, intensiv, frisch, spritzig-scharf, krautig, eine immergrüne Staude stammt, wie die meisten unserer Küchenkräuter ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und ist aus unseren Kräutergärten nicht mehr wegzudenken. Der botanisch Name Salvia kommt aus dem Lateinischen „salvare“ und bedeutet retten, heilen.

Vierorts wurde Salbei Speisen als Gewürz beigemischt um die Gesundheit zu erhalten. Besonders zu fetten Speisen passt dieses

Kraut gut, denn es fördert die Bekömmlichkeit schwerer Kost. Neben seiner verdauungsfördernden Wirkung lindert Salbei auch Magen- und Darmschmerzen nach einer Antibiotikatherapie.

Salbei hat noch immer seinen fixen Platz in der Phytomedizin. Seine antibakterielle, antivirale, entzündungshemmende und adstringierende Wirkung machen ihn zum Klassiker bei Halsleiden und zur Pflege der Zähne und des Zahnfleisches, angewendet als Tee oder in Form eines alkoholischen Auszugs. Man kann auch frische Salbeiblätter kauen. Salbei vermag außerdem übermäßige Scheißproduktion und die Milchsekretion zu verringern. Hierfür eignen sich auch Kapseln, die in der Apotheke erhältlich sind.

Ätherisches Öl

Der Salbei ist in allen Pflanzenteilen reich an ätherischen Ölen, die auch bei Anwendung der Pflanze ihre Wirkung entfalten. Während Salbeitee relativ gut vertragen wird, ist das ätherische Öl wegen seines Thujongehalts mit Vorsicht anzuwenden und gehört in die Hände erfahrener Therapeuten. Problematisch ist seine neurotoxische und abortive Wirkung. Aber auch hier gilt: „Die Dosis macht das Gift.“ Richtig dosiert ist das ätherische Salbeiöl wie der Tee mit seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung sehr hilfreich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und Herpes. Mit seiner schleimverflüssigenden und -lösenden Wirkung unterstützt es die Behandlung von Husten und Bronchitis.

Hervorzuheben ist die aktivierende Wirkung auf unser Gehirn. Der Gehirnstoffwechsel wird angeregt und damit die Gehirnleistung. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei olfaktorischer Anwendung von ätherischem Salbeiöl die Merkfähigkeit zunimmt.

Räucherpflanze

Als Räucherpflanze hat der Salbei eine lange Tradition. Der Rauch reinigt, desinfiziert, klärt den Geist, fördert die Konzentration und beruhigt die Gefühle. Salbei ist das Räucherwerk schlechthin zum Reinigen von Räumen und Ställen und um von negativen geistigen Einflüssen aller Art zu befreien. Trockene Salbeiblätter kann man ohne Kohle verräuchern. Die Blätter lassen sich wegen ihrer feinen Härchen leicht zu Kugeln zusammendrücken. Man zündet sie an, bläst wieder aus und lässt sie in einer feuerfesten Schale verglimmen.

Aromaworkshops

18. Oktober 2019

2. Workshop der Reihe Yoga und Duft
Hormonmodulierende Düfte

In diesem Workshop werden ätherische Öle und Yogaübungen (in Theorie und Praxis) vorgestellt die unser Hormonsystem regulierend beeinflussen.

18.00 – 21.00 Uhr

in der Sigmund Haffnergasse 3

15. November 2019

3. Workshop der Reihe Yoga und Duft
Düfte aus Indien

Die Magie indischer Geschichten wird in einfachen Yoga und Meditationsübungen erlebt und mit ayurvedischen Süßigkeiten und köstlichem Chai abgerundet und mit ätherischen Ölen, die aus Indien stammen, stellst du deinen persönlichen Aromaspray her, welcher dich bei deiner Yogapraxis unterstützen kann.

18.00 – 21.00 Uhr in der Sigmund Haffnergasse 3

22. November 2019

Räucherworkshop

Das Verbrennen von Hölzern, Kräutern und Harzen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Wir leben in einer Zeit in der das alte Wissen wieder entdeckt wird und immer mehr an Bedeutung gewinnt. Räuchern dient der Reinigung und damit dem Schutz und dem Erhalt von Gesundheit, dem Bekämpfen von Krankheit und der spirituellen Weiterentwicklung.

Die Theorie wird in einer gemütlichen Bauernstube auf 900 Metern Höhe vermittelt und anschließende wird im Freien praktiziert.

18.00 – 21.00 Uhr in einem alten Bauernhaus in der Gaifßau



Aromabrief
Mag. pharm. Ute Pröll-Strobl