



## Wiesensalbei

Für sich selbst eintreten, stark, aufrecht und sich wieder in Harmonie bringen. In Zeiten wie diesen, ist diese Pflanze durch die antibakterielle Wirkung, die Verbesserung der Atemwege, ein wichtiges Mittel.

Wiesensalbei kann bei Verdauungsproblemen eingesetzt werden und gleicht hormonelle Umstellungen aus.

### Wachstum

Der Wiesensalbei sucht sonnige Plätze und ist oft auf kalkhaltigen Böden zu finden. Sie wird bis 80cm hoch. Die Blätter wachsen gegenständig am Stengel und aufrecht dem Himmel entgegen. Sie sind ein Schlaraffenland für Bienen und Hummeln.

### Inhaltstoffe und Wirkung:

Gerbsäure, Tannine, Bitterstoff, Flavonoide, Kampfer, Zineol, Pinen, Salven, Thujon, Östrogenartige Stoffe

### Heilwirkung

Die Blüten eignen sich für Tees, Räucherwerk, Tinkturen. Sie ist zwar nicht so stark wie der Gartensalbei, deshalb ist er als Heilpflanzen nicht so bekannt. So wie sich die blau/violette Blüte harmonisch in die Wiesen bettet, so ist der Wiesensalbei in seiner Heilwirkung. Er reinigt und heilt die Atemwege, hilft bei Verdauungsbeschwerden, reguliert hormonelle Schwankungen wie Menstruationsbeschwerden oder im Wechsel, da die Pflanze schweißtreibend ist und östrogenhaltig ist



Die Pflanze stärkt das Immunsystem und auch die Blüten jagen die letzten Grippeviren aus dem Körper. Der Tee ist schweißtreibend und löst das Fieber aus dem Körper, aber auch den Husten. Daher können die Blüten in der Prävention aber auch in der akuten Phase eingesetzt werden.

### Psyche und Seele:

Der Wiesensalbei stärkt unsere Mitte und hilft uns alles was nicht zu uns gehört abzulegen. Das violett ist auch eine Farbe der Macht. In diesem Sinn Macht für uns selbst einzustehen, Ungleichgewicht auszugleichen. Es ist auch die Farbe der Spiritualität und der Transformation. Sie lässt uns wieder spüren und fühlen. Sie bringt die Leichtigkeit und Lebensfreude zurück, so wie viele Maipflanzen. Ebenso wirkt er erhellend und leicht aphrodisierend und wird auch für Beltaine (Maifest) eingesetzt und vereint die männliche und weibliche Kraft und den Himmel und die Erde.

### Heiltipp – Träumen auf der Salbeiwiese

Der Wiesensalbei hilft uns in der Zeit das Überangebot von Informationen Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Violett ist die Kraft der Heilung aber auch der Spiritualität

und Macht. Der Duft beruhigt, lege dich ein Wiesensalbeifeld und probiere es aus. Oder trockne sie und verräuchere sie zu Hause in kühlen Herbstnächten.

Quellen:

Grünberger/Hirsch (2005): Die Kräuter in meinem Garten.

Brunner Adelheid (05/2019): Altes Wissen, Video zu Wiesensalbei

[www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)



**Astrid Grohmann:**

Heilkräuterlehrgang, Trainerausbildung, Familien, Lebens- und Sozialberaterin, Wanderführer, Outdoortraining

**Kontakt:**

Astrid Grohmann

Tel.: 0676 766 37 11; E-Mail: [kraeuterwanderung@meine-linde.at](mailto:kraeuterwanderung@meine-linde.at)

Web: [www.meine-linde.at](http://www.meine-linde.at)

Fcb: Meine Linde