

Die Heilkraft der Pflanzen: Salbei, Kren & Co

Einige Pflanzen lassen sich mit allen Sinnen erfahren: Man kann ihren Duft riechen, ihre Schönheit betrachten, sie fühlen, indem man ihre Blättchen zwischen den Fingern zerreibt – und sie nicht zuletzt pflücken, genießen und von ihren heilsamen Kräften profitieren. Welche Wirkungen Salbei, Kren, Melisse und Bärlauch im menschlichen Körper entfalten, erklärt der Naturschutzbund pünktlich zu deren „Erntezeit“.



© pixabay

Salbei, *Salvia officinalis*, ist eine der ältesten bekannten Heilpflanzen. Ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, brachten ihn Mönche im Mittelalter auch in Gebiete nördlich der Alpen, wo Karl der Große mit der Anordnung, Salbei im ganzen Fränkischen Reich anzubauen, stark zu seiner Verbreitung beitrug. Die zur Familie der Lippenblütler zählende Pflanze hat einen typischen, würzigen Geschmack. In der Küche wird Salbei bei der Zubereitung von Gerichten meist als einziges Kraut verwendet, da sein dominanter Geschmack andere Gewürze leicht überdeckt. Seine ätherischen Öle sind recht stabil, weshalb Salbei auch getrocknet werden kann. Es gibt weltweit mehr als 1.000 Salbeiarten. Auf heimischen Wiesen trifft man beispielsweise auf den Wiesensalbei, *Salvia pratensis*. Viele – teilweise sehr bunte – Salbeiarten werden inzwischen auch als Zierpflanzen in Gärten kultiviert.

Der echte Salbei unterscheidet sich von anderen Salbeiarten stark durch seinen besonders hohen Gehalt an Thujon, der ihn zu einer geschätzten Heilpflanze macht. Seine antiseptischen Kräfte gegen Bakterien, Viren und Pilze machen ihn auf vielerlei Arten einsetzbar. So wird Salbei bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum, bei Verdauungsbeschwerden und übermäßigem Schwitzen eingesetzt. Darüber hinaus wirkt er zusammenziehend und hat blutungsstillende Eigenschaften. Salbei soll sich auch positiv auf die Gedächtnisleistung auswirken. Man verwendet seine Blätter vor oder nach der Blüte.

Wirkstoffe: ätherische Öle (Cineol, Camphen, Salviol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Harz, Thujon, Salven, Thymol, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Oleanolsäure, Zink etc.



© Pixabay

Kren, *Armoracia rusticana*, ist eine der ältesten Kulturpflanzen: Bereits in der Antike schätzte man ihn und Hildegard von Bingen lobte im 12. Jahrhundert die scharfe Wurzel für ihre Heilwirkung. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Osteuropa, worauf auch ihr Name zurückgeführt wird: „Krenas“ stammt aus dem Slawischen und bedeutet „weinen“. Wer jemals Kren gerieben hat, wird bestätigen, dass es hier einen engen Zusammenhang gibt. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe – speziell der Senfölbestandteile, Isothiozyanate – hat der Meerrettich, wie er in Deutschland auch genannt wird, eine antibakterielle Wirkung. Er wirkt schleim- und krampflösend, wärmend, fördert die Durchblutung und reguliert die Darmflora.

Kren gehört zur Familie der Kreuzblütler. Er erreicht eine Höhe bis zu 125 cm, seine herzförmigen und gekerbten Grundblätter werden bis zu 100 cm lang. Die unteren Stängelblätter sind einförmig-lanzettlich und gekerbt, die oberen länglich. Die von Mai – Juli erscheinenden Blüten sind weiß. Er hat eine lange, gelblich-graue Wurzel mit scharf-würzigem Geschmack und Geruch. Als Standort bevorzugt er feuchte, schattige Gärten, Wiesen oder Weg- und Waldränder. Zum Verspeisen verwendet man seine frische Wurzel.

Wirkstoffe: Vitamin A, B1, B2, C, Calcium, Kalium, Magnesium, Niacin, Eisen, Kupfer, Germanium,

Selen, Natrium, Phosphor, Schwefel, Ätherische Öle, Asparagin, Glutamin, Alluxorbase, Oxydase, Peroxydase, Enzym Hyrosin. Seine Hauptwirkstoffe sind die Senföle Sinigrin und Allyl, die ihm antibiotische Wirkung verleihen. Aber auch der Gehalt an Vitamin C ist beachtlich, er übertrifft damit sogar die Zitrone.

Zu den Heilpflanzen **Melisse und Bärlauch** und weiteren Infos geht's [HIER](#) entlang.

Der Naturschutzbund bittet, Beobachtungen von Wildpflanzen auf seiner Citizen-Science-Plattform www.naturbeobachtung.at oder der gleichnamigen [App](#) zu teilen. Aus den so gesammelten Daten zur heimischen Flora & Fauna werden von Expert*innen maßgeschneiderte Naturschutzmaßnahmen entwickelt. Jedes geteilte Bild zählt!

25.06.2025