



Barbara Simonsohn

Salbei Mutter aller Heilpflanzen

Mankau 2023 · 160 S. · 12.00 · 978-3-86374-706-0 ★★★★★+

„Rezepte und Anwendungen bei Halsbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Hautproblemen, für die Atemwege, zur Zahn- und Mundhygiene u. v. m.“ ist der informative Untertitel des kleinen handlichen Büchleins, das fast in meine Hosentasche passt, 16 cm hoch, fast 12 cm breit und gute 1.5 cm dick. Es erschien 2023, in dem Jahr, als Salbei vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur Heilpflanze des Jahres erklärt worden war.

Von frühester Zeit an ist Salbei erforscht worden, die Pflanze dürfte kaum noch Geheimnisse verbergen; ich habe selbst freistehend im Garten und in Töpfen verschiedene Sorten, die allesamt unglaublich robust sind und selbst strenge Winter draußen ohne Probleme überstanden haben, weil ich vergessen hatte, sie rechtzeitig hereinzuholen. Als Kind fand ich ihren Geschmack grausig, wurde der Tee daraus doch von meiner fachkundigen Oma bei nahezu allen Beschwerden verordnet, vorzugsweise bei Erkältungskrankheiten, aber auch bei Zahnschmerzen oder Entzündungen, bei Bauchweh und Verdauungsproblemen; persönlich senkte meine Oma überzeugt ihren viel zu hohen Blutdruck damit, und meine Mutter spülte sich mit einem frischen Aufguss gar nach der Dauerwelle die Haare, um die Kopfhaut zu beruhigen. Es wundert mich also nicht allzu sehr, als ich den Untertitel „Mutter aller Heilpflanze“ lese.

Tatsächlich sind die Inhaltsstoffe und ätherischen Öle nachgewiesen als schmerzlindernd und entzündungshemmend. Ob sie nun tatsächlich auch, wie es auf dem Cover heißt, das Tumorwachstum hemmen oder gar vor Demenz schützen, sei dahingestellt – es gibt jedenfalls genügend Gründe, sich mit Salbei ein bisschen auseinanderzusetzen und auch durchaus über einen längeren Zeitraum auszuprobieren. Dies findet auch die Autorin dieses Buches, von Beruf Ernährungsberaterin und Reiki-Ausbilderin. Es ist nicht ihr erster Ratgeber zu einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge, aber für mich das erste Buch von ihr. Und es gefällt mir auf Anhieb. Das liegt vor allem an ihrer schnörkellosen Sprache, die keine Missverständnisse zulässt und trotz eines durchaus gehobenen Stils sehr verständlich ist. Sie wendet sich in direkter Ansprache an ihre Leser, erzählt fachkundig, warnt, gibt Tipps und Ratschläge, und allen Theorien liegt ein wissenschaftlicher Teil, sehr verständlich umgesetzt, zugrunde.

Es sind drei größere Teile, sehr schön und sinnvoll untergliedert, keinem festen Schema folgend, sondern angepasst an die jeweiligen Inhalte. Drei große Kapitel sind es, mit fast 150 Seiten, denen ein Anhang zu Kontakt, Literaturhinweisen, Fußnoten, Register und Rezepten folgt. Die ersten beiden Kapitel widmen sich der Heilpflanze selbst. 30 Seiten beschreiben im ersten Teil ihre Geschichte in Botanik und Volksmedizin, stellen Salbeisorten und Verwandte vor und erzählen vom Salbeianbau zu Hause und in der Landwirtschaft. Gute 60 Seiten behandeln in Teil zwei die Wert- und Wirkstoffe: Salbei als „Medizinschrank der Natur“. Vitamine, Mineralstoffe und weitere bioaktive Substanzen werden erläutert, weitere 20 Seiten beschreiben die Wirkung auf Körper und Geist bei bestimmten Erkrankungen, von Viren bis zur Krebsprophylaxe.



Für viele sicherlich am interessantesten ist der Teil zu „Heilanwendungen bei häufigen Beschwerden“, 50 Stück an der Zahl und – in alphabetischer Reihenfolge und daher schnell auffindbar – so unterschiedlich wie Akne, Blähungen, Fußpilz, Insektenstiche, Nerven, Venenerkrankungen und Zahnfleischentzündungen. Hier fließen Beobachtungen bei der Behandlung von Patienten ebenso ein wie Erklärungen, wie und was Salbei bei den jeweiligen Beschwerden bewirken kann. Kann – nicht muss! Und das macht das gesamte Buch glaubwürdig und zuverlässig.

Recht interessant finde ich auch den letzten Teil, „Rezepte für Körper und Küche“, zum selbst Herstellen von Heil- und Schönheitsmitteln – und tatsächlich finde ich da den Tipp mit der Salbeispülung von Haaren –, dem sich leckere Gerichte zu Frühstück, Suppen und Salaten, Hauptgerichten, Süßem und Getränken anschließen. Hier und da begleiten hier wie im gesamten Buch informative Fotos das Geschriebene, machen den Text lebendig, helfen zu verstehen.

Fazit: Den 5 Sternen habe ich oben bei der Bewertung ein kleines + zugefügt, weil wir keine sechs Sterne vergeben. Aber dieses kleine Buch hätte ihn in der Tat verdient. Ich schätze, ich werde mich sehr bald mit weiteren Publikationen aus dem Verlag auseinandersetzen, denn an diesem kleinen Büchlein hat mich alles überzeugt. Und das auch noch zu einem sehr vernünftigen Preis!