Salbei – gegen Viren und Bakterien



Bei Erkältung und Schmerzen im Hals und Rachen sind Salbeitee und Salbeihonig (ev. mit Mischung von Spitzwegerich) ein gutes Mittel. Denn die Gerbsäuren wirken zusammenziehend auf die entzündeten Schleimhäute. Das beruhigt, lindert Schmerzen und heilt. Weiters kann Salbei Viren und Bakterien abtöten.

Salbeitee: 2-5 Salbeiblätter mit ¼ Liter heissem Wasser überbrühen und nur 3 Minuten ziehen lassen, damit nicht zu viel Gerbstoffe gelöst werden, die die Magenschleimhaut angreifen. 3 Tassen täglich trinken. (ca. eine Woche, dann müsste Besserung eintreten)



Salbei/Spitzwegerich-Honig (Sirup): Frische Salbei- und Spitzwegerich-Blätter (ca. 20 pro Kraut) in kleine Streifen schneiden. Schichtweise mit 100 g Rohrzucker und 100 g Honig in ein Glas geben. Glas bis oben anfüllen und 14 Tage stehen lassen (dunkel & kühl). Menge kann erhöht werden (Mengenverhältnis beachten)

Rosmarin hilft bei Gliederschmerzen

Die mediterrane Pflanze stärkt das Immunsystem und beugt Viren vor. Rosmarin wirkt antioxidativ und antiviral. Bei einer Erkältung empfiehlt sich ein Rosmarintee mit frischen oder getrockneten Blättern (ca. 7 Minuten ziehen lassen). Rosmarin lindert auch Muskel- und Gliederschmerzen, hier würde ich ein Bad empfehlen (z. B . mit Rosmarin-Badezusatz von Kneipp oder als Tee ins Badewasser).

Pfefferminze tötet Keime im Rachen

Das Kraut hat eine entzündungshemmende Wirkung: Pfefferminz tötet Keime im Mund- und Rachenraum. Bei Halsschmerzen entfaltet sie ihre lindernde Wirkung. Gleichzeitig macht die Atemwege frei und beruhigt die Nasenschleimhaut. Ein bis zwei Tropfen «Pfefferminzöl» (in Apotheke oder Drogerie erhältlich) auf den Schläfen vertreibt Erkältungskopfweh.

Quelle. Vital extra 12/2022: Gestärkt durch die Erkältungszeit, Update 11/25

Grüner Hut GmbH, CH-8615 Wermatswil Telefon: +41 79 403 12 83
E-Mail: **amann@gruenerhut.ch** Web: www.gruenerhut.ch

Stärkendes aus dem Wald

Die klare, würzige Luft eines Waldes läuft tief durchatmen. Die erzeugten Terpene (Duftstoffe) des Waldes lässt und tief durchatmen. Mit Wald-Yoga und Waldbaden reduziert sich der Bluthochdruck. Habe selbst Tests gemacht…

Fichte, Tanne und Kiefer sind seit Jahrhunderten feste Grössen in der Klostermedizin. Die Nadeln, Harze und junge Zapfen stecken voller Kraftpakete (äth. Oele, Harzsäure und Vitmin C) Sie helfen bei Erkältungen (als Tee) und bei Muskelverspannungen und rheumatischen Beschwerden (als Fichtenharz-Salbe).

Ein Klassiker bei Husten: Tannennadel- oder Fichtennadeltee

- 1 EL zerkleinerten Fichten- oder Tannennadeln
- 250 ml kochendes Wasser

Nadeln mit dem Wasser übergiessen, abdecken (z.B. Kaffeeteller) und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Schluckweise trinken bis zu 3 Tassen täglich.

Hinweis: Ein Aufguss der Nadeln kann auch als Dampf inhaliert werden oder als Badezusatz. Zum Baden empfehle ich die Kneipp-Produkte, da stärkere Konsistenz

Ergänzung:
Die Tanne – das sanfte Nerventonikum
Die Fichte – der Schleimlöser

Quelle: A.Vogel: Gesundheitsnachrichten, November 2026

ACHTUNG: vor der **Eibe** (hat rote Beeren!!), eher als Strauch wachsend. WICHTIG. Die Kinder darauf hinweisen!
Schon kleine Mengen der weichen, flachen Nadeln können tödlich sein.

Wermatswil, November 2026
Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin, zert. Waldgesudheitstrainerin