

# Etwas für jeden Geschmack und ... jedes Wehwehchen

Von Andreas Krause

Griechenland bietet eine Fülle an aromatischen Kräutern und Tees, die in der freien Natur vorkommen und seit dem Altertum nicht zuletzt wegen ihrer Heileigenschaften geschätzt werden. Hier sollen die drei bekanntesten kurz vorgestellt werden.

## Salbei

(Faskómilo)

Salbeiarten gibt es auf der ganzen Welt wie Sand am Meer, ihre Zahl wird auf rund 900 geschätzt. In Griechenland trifft man vor allem den Echten Salbei (*Salvia officinalis*) und den Griechischen Salbei (*Salvia fruticosa*) an. Beide Sorten werden seit der Antike hochgeschätzt: So sieht man Griechischen Salbei auf einem fast 3.500 Jahre alten minoischen Fresko im Palast von Knossos.

Wie der wissenschaftliche Name „Salvia“ – von „salvare“, retten, heilen –, aber auch der Beiname des Echten Salbeis „officinalis“ (zu Heilzwecken gebraucht) verrät, galt die Pflanze schon immer als Heilkraut. Salbei ist anregend und zugleich beruhigend und ausgleichend für die Nerven, wirkt antidepressiv und gegen Stimmungsschwankungen, entgiftet, reinigt den Hals, behindert die Schweißbildung und regt den Kreislauf an (wer Bluthochdruck hat, sollte ihn deswegen meiden). Auch bei Alzheimer wurden positive Effekte festgestellt. Weitere Anwendungsgebiete sind Menstruationsbeschwerden, Verdauungsprobleme und vor allem Durchfall sowie Arthritis. Außerdem unterbricht Salbei den Milchfluss bei jungen Müttern. Früher wurde er auch für die Mundhygiene benutzt. Wegen des typischen, intensiven Aromas wird der Salbei gerne in kleineren Mengen unter den Bergtee gemischt.



## Diktamo

Der kretische Diktam-Dost oder Diktamo (*Oreganum dictamnus*) wächst ausschließlich in felsigen Bergregionen auf Kreta. Seinen Namen verdankt er dem Dikte-Gebirge in Ostkreta. Die Bewohner der Insel sagen ihm fast magische Wirkung nach, und seine Heilwirkung ist seit der Antike bekannt. Außer bei Verdauungsproblemen hilft das Kraut unter anderem bei Menstruationsbeschwerden sowie als Geburtshilfe. Es soll außerdem verjüngend und aphrodisierend wirken, woher sein zweiter kretischer Name „Erontas“, Eros, kommen soll.

Auch stoppt Diktamo Blutungen und hilft gegen Kopfschmerzen und allerlei andere Wehwehchen. Der Geschmack ist nicht so aromatisch wie beim Bergtee, sondern eher herb-würzig. Unter anderem wird es in Kräutertees benutzt. Oft wird Diktamo, das mittlerweile wegen der großen Nachfrage auch kultiviert wird, mit Bergtee und/oder Salbei gemischt.



## Der Bergtee

(Tsái tou Vounoú)

Die bekannteste griechische Kräuterteeart ist der sogenannte Bergtee. Es handelt sich dabei um Arten der Gattung der Gliedkräuter (*Sideritis*). In Griechenland wachsen mindestens 17 Unterarten – von Kreta bis Makedonien. Meistens tragen sie den Namen des wichtigsten lokalen Gebirges, wie Parnass- oder Olymp-Tee. Der kretische Bergtee (*Sideritis syriaca*), welcher kleinere, fast weiße und flaumige Blätter hat, ist auf Inseln auch unter dem italienischen Namen „Malotira“ bekannt, weil er fast jedes Übel „herausziehen“ soll. Der Bergtee wächst in Höhen von 800 bis 1.000 Metern, ist aromatisch und schmeckt besonders gut mit Honig. Der Tee hilft vor allem bei Erkältungen und Verdauungsbeschwerden. Er wirkt außerdem beruhigend, anregend, antidepressiv, generell bei Nervenbeschwerden sowie antioxidierend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiseptisch und schweißtreibend. Heutzutage werden bestimmte Arten kultiviert, da die Nachfrage mittlerweile die Naturbestände bedroht.

