

Die Wirkungsweise des Rosmarin (Rosmarinus officinalis)



Der Name Rosmarin, welcher in fast allen Sprachen ähnlich lautet, wird interpretiert als „Tau des Meeres“ (lat. „ros“ = Tau und „marinus“ = zum Meer gehörig). Möglicherweise bezieht sich das nicht auf sein örtliches Vorkommen, sondern auf die meerblauen Blüten. Eine andere Erklärung geht vom griechischen „rhops myrinos“ aus, was „wohlriechender Strauch“ bedeutet. Im Volksmund wird er als Antonkraut, Weihrauchkraut oder Brautkraut bezeichnet.

Der Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch und wurde im ersten Jahrhundert nach Christus in Mitteleuropa eingeführt.

Rosmarin-Pflanzen werden an günstigen Standorten bis zu zwei Meter hoch, normalerweise sind sie eher 50 cm groß. Seine schmalen, linearen Blätter sind immergrün, sie fallen also im Winter nicht ab. Die Blätter wachsen direkt an den Zweigen, sind hart und duften stark balsamisch. Wegen dieses Duftes wurde der Rosmarin auch als Weihrauch-Ersatz benutzt, was ihm den Namen "Weihrauchkraut" eingebracht hat.

Die mehrjährige Pflanze ist nicht ganz winterhart, außer speziellen Sorten, sodass sie in Mitteleuropa meistens im Kübel gezogen wird.

Rosmarin gehört zu den Frühblühern und kann schon im März in Blüte stehen.

Der Gehalt an ätherischen Ölen ist zu dieser Zeit am höchsten, die Zellen sind prall gefüllt. Bei Nachtfrösten mit Sonnenschein am Morgen können die Zellen platzen und der Rosmarin stirbt ab. Deshalb sollte die Pflanze einen Standort haben, wo die Sonne im März erst ab ca. 11 Uhr scheint, damit sich die Zellen langsam akklimatisieren können. Es gibt verschiedene Rosmarinsorten mit unterschiedlicher Winterhärte. Z.B. der „Rosmarin Rex“ oder „Blue Winter“, sind bis -22°C winterhart. Jede Rosmarinsorte ist vom Standort abhängig.

Im Winter soll Rosmarin mit Reisig abgedeckt werden, jedoch nur so lange, bis der Schnee getaut bzw. die Nächte mit starkem Frost vorbei sind. Der Rosmarin benötigt, trockenen, kargen Boden mit viel Sonne und Wärme.

Klima und Bodenbeschaffenheit haben auf die Qualität des ätherischen Öls großen Einfluß. Besonders hochwertig soll das südfranzösische Öl sein.

Als Heil- und Gewürzpflanze wurde der Rosmarin erst spät entdeckt. Ab dem Mittelalter wurde seine heilende Wirkung gerühmt. Benediktinermönche brachten im späten Mittelalter den Rosmarin über die Alpen nach Norden. Paracelsus (1493 – 1541) schätzte ihn als Bestandteil bewährter Heilmittel, z.B. gegen rheumatische Beschwerden. Auch im Kräuterbuch des Naturforschers und Arztes Lonicerus (1528 – 1586) heißt es: „Wer am Leib geschwollen oder mit dem Gicht behaftet/der siede die Blätter in Wasser, thu sie in ein leinen Tüchlin/und binds darauf.“ Sehr bekannt wurde im 16. Jahrhundert der „ungarische Königinnen-Geist“, ein Destillat aus Rosmarinblüten, durch welches die an Rheuma erkrankte und gelähmte Isabella von Ungarn gesund wurde.

Die Angaben über seine Wirkungen und die Liste der Indikationen wurden im Laufe der Zeit immer umfangreicher. Nach Lonicerus (1564) soll er leber-, blut- und Gebärmutterreinigend, erweichend, schweiß- und harntreibend, und verdauungsfördernd sein, schließlich auch zur Erhöhung der Fruchtbarkeit beitragen. Für Matthiolus (1626) war er vor allem Stärkungs- und Anregungsmittel und wurde zur Reinigung von Wunden eingesetzt. Als Nektarspender erlangte er Berühmtheit durch den würzigen Geschmack des Honigs.

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) betonte besonders die verdauungsfördernde Wirkung: „Rosmarin ist ein vorzügliches Magenmittel. Blähungen werden ausgetrieben und jene Erscheinungen günstig beeinflusst, die mit einer schlechten Zirkulation im Verdauungsapparat zusammenhängen.“

Rosmarin galt auch als Symbol für Fruchtbarkeit: Im alten Griechenland weihte man den Rosmarin der Göttin Aphrodite. Rosmarin gilt als Symbol für Treue und Liebe. Früher trugen Hochzeitspaare ein Sträußchen oder Kränzchen mit Rosmarinzweigen. Es versprach eine glückliche Ehe.

Sammeln: Die Rosmarinblätter sammelt man kurz vor der Blüte, dann sind sie am gehaltvollsten. Die Blätter oder Blüten sollen schnell getrocknet werden. Die schonende Trocknung ist wichtig, damit die ätherischen Öle nicht verduften.

Für den Einsatz in der Küche kann man ganzjährig die frischen Triebspitzen von Rosmarin abschneiden.

Rosmarin passt zu Fleisch und Fisch, verfeinert aber auch Kartoffeln und Pizza.

Wirkungsweise

Rosmarin wirkt anregend bei **niedrigem Blutdruck**. Diese Wirkung findet man nur bei wenigen Heilpflanzen. Derzeit wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Anwendung bei Verdauungsbeschwerden. Äußerlich aufgetragen, wird Rosmarin zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen und bei Kreislaufbeschwerden empfohlen. Volks- und erfahrungsmedizinisch gesehen werden dem Rosmarin noch weitere heilende Eigenschaften zugeschrieben: herzkärfkend, appetitanregend, krampflösend, blutreinigend, antibakteriell, pilztötend, entzündungshemmend und menstruationsfördernd.

Anwendung

Durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen und Flavonoiden ist der Rosmarin eine wertvolle Heilpflanze. Er stärkt den Kreislauf und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Wegen seiner anregenden Wirkung empfehlen manche Therapeuten, Rosmarin nicht abends anzuwenden. Schwangere sollten auf hochdosierte Rosmarin-Zubereitungen verzichten.

Rosmarin-Tee.

Ein aus 1-2 kleinen Zweigen Rosmarin bereiteter Tee — morgens und abends 1/2 Tasse — ist gut bei Magenverschleimung, Verdauungsbeschwerden, zur Beseitigung von Blähungen und bei Appetitlosigkeit, wie er auch bei Engbrüstigkeit gerne angewendet wird. Man verwendet die Pflanze, insbesondere die schonend getrockneten Blätter, bei Magenbeschwerden, hier wirkt der Rosmarin krampflösend sowie auch bei Darmbeschwerden (auch Verdauung) und Gallenstörungen. Besonders empfehlenswert ist Rosmarintee bei Blutandrang zum Kopf, Nervenschmerzen und Schwindel. Fördert die Menstruation. Gute Wirkung zeigt der Tee auch bei Leberstauungen und bei Erschöpfung durch geistige Überanstrengung

Rosmarin-Tee

Das Kraut in 2/3 Wasser und 1/3 Wein gekocht, gibt bei Nierenentzündung Erleichterung. Hier nehme man täglich 1-2 Tassen schluckweise. Waschungen mit diesem Tee erhalten die Haut schön. Den Rosmarinwein hat Pfarrer Kneipp gegen Störungen des Nervensystems, bei Herzleiden und Herzwassersucht empfohlen. Bei Wassersucht muß er mehrere Monate getrunken werden (2 Gläschen täglich).

Kreislaufmittel

Die Wirkung gegen niedrigen Blutdruck erfolgt aufgrund der Stärkung von Herz und Kreislauf, Auch nervöse Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen kann man mit Rosmarin bessern

Nervensystem

Zur Stärkung der Nerven ist Rosmarin gut geeignet. auch Kopfschmerzen und Migräne werden damit gelindert. Dazu kann man Rosmarin innerlich einnehmen oder äusserlich anwenden und das verdünnte ätherische Öl auf die Stirn reiben.

Frauenbeschwerden

Rosmarin kann ausbleibende Periodenblutungen auslösen und Menstruationskrämpfe lindern. Auch gegen Wechseljahrsbeschwerden kann Rosmarin helfen. In der Schwangerschaft sollte man Rosmarin nicht verwenden.

Rosmarin-Wein

Mit Rosmarin-Wein kann man eine stärkende und beruhigende Kur durchführen. Dazu setzt man 10 gr Rosmarin-Blätter mit einer Flasche leichtem Weisswein an und lässt den Wein eine Woche ziehen. Danach Abseihen und zweimal täglich ein Likörglas davon trinken.

Rosmarin-Tinktur

Rosmarin-Tinktur kann man zur äusserlichen Einreibung verwenden oder verdünnt als Teilbad. Sie wirkt belebend und kann Gelenkschmerzen und Neuralgien lindern. Die Homöopathie verwendet ihn zur Behandlung von Kopfschmerzen, Gedächtnisschwäche und Kahlköpfigkeit.

Ätherisches Öl

Das ätherische Öl reizt den Magen und soll nur äusserlich angewendet werden. Es fördert die Hautdurchblutung und wirkt bei Erschöpfungszuständen.

Man kann das Öl auch ins Badewasser tropfen. Beispielsweise zum Baden der Unterarme, um sich zu beleben und den Kreislauf anzuregen. In der Aromatherapie wird die Wirkung des Rosmarins als ausgleichend, bewusstseinsstärkend und konzentrationsfördernd beschrieben. „das Inhalieren des Öls ruft ein Gefühl großer Klarheit hervor Das Öl kann man auch zur Belebung in der Duftlampe verdampfen.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 6.4. 18 – 22 Uhr** Indischer Abend in Üb.-Bambergen Dorfgemeinschaftshaus; Tempeltanz, indische Musik, Projektvorstellung, feinstes indisches Menü.
- **Samstag 20.4., 09.30 – 17.30 Uhr und Sonntag 21.4., 09.30 – 15.00 Uhr**, Veranstalter: Wolfgang Bartolain
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen Seminar:
Astrologische Deutung der Lebenszyklen, Lebensphasen anhand der Planetenumläufe
Anmeldung bei: Markgraf, Tel. 07554-9899991 oder E-Mail: manfred.markgraf@email.de, Kosten 120,- €

Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag

Heilkräuter Hausapotheke, Eva Marbach

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

http://www.nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com_content&view=article&id=124&Itemid=146

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/rosmarin>

http://www.garten-schlueter.de/pflanzen-kaufen-p4169_Rosmarin--winterhart---Blue-Winter-.html

<http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Rosmarin/rosmarin.html>

http://www.nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com_content&view=article&id=124&Itemid=146

http://www.awl.ch/heilpflanzen/rosmarinus_officinalis/index.htm