



Rosmarin

Rosmarin

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) enthält ätherische Öle, die bei Blähungen und auch gegen ein Völlegefühl helfen können. In Form von Einreibungen steigert es die Durchblutung der Haut.

Um den Rosmarin ranken sich ja so einige Sagen, so z. B. die, dass man in Belgien früher glaubte, dass die Babys aus einem Rosmarinstrauch kommen. Oder man dachte im Mittelalter, dass der Rosmarin bei Taufen, bei Hochzeiten oder bei Beerdigungen böse Geister fernhalten würde. Aber so weit erst einmal zu den Sagen...

Der Rosmarin ist die Heilpflanze des Jahres 2011.

Die Sammelzeit für die Blüten des Rosmarins liegt zwischen Mai und Juni. Der Rosmarin hat einen intensiven, würzigen Duft und schmeckt leicht bitter. Er eignet sich zum Beispiel für Kartoffelgerichte, Eintöpfe, Bohnen, Quark und marinierten Fisch, aber natürlich auch für die Pflanzenheilkunde. Schon im alten Griechenland wurden die Statuen von Göttern mit Rosmarinzweigen geschmückt. Rosmarin war der Aphrodite, der altgriechischen Göttin der Liebe und der Schönheit, gewidmet.

Geschichtliches und Sagen um den Rosmarin

"Und da ist Rosmarin, das ist für die Treue" (In Shakespeares Hamlet bindet Ophelia Hamlet einen Rosmarinkranz als Zeichen der Treue)

Hamlet

Früher dachte man, dass man im Schlaf von bösen Träumen verschont bliebe, wenn man den Duft von Rosmarin einatmet.

Die Ägypter gaben ihren Toten Rosmarinzweige in die Hände, um die Reise in das Land der unsterblichen Seelen mit ihrem Duft zu versüßen.

In London war es Anfang des 18. Jahrhunderts üblich, dass jeder Trauergast, der einen Sarg zum Friedhof begleitete, vom Diener des Hauses einen Zweig Rosmarin überreicht bekam. Dieser Rosmarinzweig stellte ein Symbol für die Erinnerung an den Toten dar, er half jedoch auch, den Gestank des Todes zu übertünchen. Sobald der Sarg ins Grab gelegt war, warfen alle Trauergäste ihre Rosmarinzweige ins Grab hinab.

Im 19. Jahrhundert war Rosmarin eine beliebte Weihnachtsdekoration. Seine purpurne Farbe entstammt laut Sage dem Mantel der Jungfrau Maria, sein Duft stamme von den Gewändern Christi.

Laut Sage wächst ein Rosmarinbusch niemals höher als Jesus Christus groß war. Chorsänger trugen Rosmarinzweige am Weihnachtsmorgen als Zeichen der Erlösung.

Rosmarin als Symbol für Fruchtbarkeit

Im alten Griechenland weihte man den Rosmarin der Göttin Aphrodite und er galt als ein Symbol für Fruchtbarkeit.



Zur Zeit Karls des Großen war der Rosmarin in Europa als Hochzeitsblume bekannt. Wenn eine Frau einen Mann mit Rosenblüten berührte, so stand eine Hochzeit bevor.

Hauptwirkung des Rosmarins

Rosmarin ist beruhigend, lindert Kopfweg, stärkt Herz und Kreislauf und die Nerven.

Wissenschaftliches

Die Kommission E nennt eine Anwendungsmöglichkeit von Rosmarin bei Verdauungsbeschwerden (als Tee oder als Gewürz) als auch äußerlich bei Rheumabeschwerden und einer gestörten Durchblutung.

Übersicht

Verwendete Pflanzenteile

Verwendet werden die Blätter

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Borneol, Linalol, Camphen, Cineol und Kampfer, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Harze

Sammelzeit

Gesammelt wird im April bis in den Mai - vor der Blüte

Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um den Rosmarin

Rosmarintee

1/4 l heißes Wasser über 1 Teelöffel Rosmarinblätter gießen und nach 15 Minuten wieder absieben. Eine Tasse 3 – 4-mal täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

Gegen unreine Haut

1/4 Liter Wasser mit 1 Teelöffel Rosmarin und der kleingeschnittenen Schale einer halben unbehandelten Orange langsam zum Kochen bringen und dann 10 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen, in eine Flasche füllen und kühl aufbewahren. Nach dem abendlichem Waschen benutzen.

Badezusatz

Für Teil- und Vollbäder kocht man 50 g getrocknete Blätter mit 1 l Wasser kurz auf. 15 - 30 Minuten zuge- deckt stehen lassen und den Sud dem warmen Wasser zusetzen.

Rosmarinbad zur Beruhigung der Nerven

Geben Sie ca. 100 g Rosmarinblätter in 3 Liter Wasser und kochen dies auf. 15 Minuten ziehen lassen, da- nach absieben. Dem Badewasser zugeben. Wirkt bei Stress und wirkt auch einem zu hohen Blutdruck ent- gegen.

Rosmarinöl zu Hautregeneration und bei Schmerzen

Vermischen Sie ca. 100 ml Oliven- oder Distelöl mit ca. 20 Tropfen Rosmarinöl (aus der Apotheke). Betrof- fene Stellen einreiben.

Rosmarinöl

500 ml Olivenöl
70 g Rosmarin
10 g Pfefferminze
5 g Johanniskraut
5 g Lavendel

Alles zusammen in Öl ansetzen und 5 Wochen ziehen lassen, danach absieben. Als Einreibung (bis zu 6- mal pro Tag) auf die betroffenen Stellen einmassieren. Kann bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen und diversen Sportverletzungen angewendet werden.

Rosmarinöl hilft zudem gegen Erkältungen, Verstopfung, Völlegefühl, Konzentrationsstörungen, Rheuma und nervöse Herzbeschwerden. In die Kopfhaut massiert, kräftigt es den Haarwuchs. Ein Rosmarinbad am Morgen (einige Tropfen Öl oder eine Handvoll getrocknete Blätter) regt den Kreislauf und die Durchblutung an.

Rosmarinöl bei Migräne

Eine beginnende Migräne kann verhindert werden, wenn man das reine Rosmarinöl in der Handfläche verteilt und die Dämpfe einatmet.

Werden Sie hellwach mit Rosmarin

Sie sind müde und unkonzentriert? Probieren Sie doch einfach mal Rosmarin statt Kaffee. Seine ätherischen Öle machen Sie hellwach und konzentrierter.

Verwenden Sie dazu einen Duftstein oder eine Duftlampe. Wichtig ist jedoch, dass das Öl rein ist und dass es sich in der Luft entfalten kann.

Schwere Speisen werden durch Rosmarin leichter

Rosmarin wirkt anregend, auch auf die Verdauung. Zudem hat er ein feines Aroma, weshalb er sich wunderbar als Gewürz bei fetten Speisen eignet. Verwenden kann man ihn für Fisch, Fleisch, besonders Geflügel, aber auch für Gemüse.

Er eignet sich auch sehr gut zum Würzen von in Olivenöl gebratenen Zucchini, Auberginen oder Tomaten.

Zu viel gegessen?

Rosmarin lindert Beschwerden im Oberbauch, er hilft bei Blähungen, bei Völlegefühl und bei krampfartigen Schmerzen. Trinken Sie dazu am besten Rosmarintee.

Rosmarin stärkt die Nerven und den Kreislauf

Rosmarin hat eine blutdrucksteigernde Wirkung, er stärkt bei Erschöpfung oder nach einer Krankheit. Zudem regt er den Appetit an, er hilft bei Schwäche oder auch bei nervösen Herzbeschwerden. Kurzum: Rosmarin, das Kraut, das stark macht!

Speziell für Frauen - Frauenkraut Rosmarin

Rosmarin regt eine schwache Menstruation an.

Um eine "normale" Menstruation auszulösen, tue man Folgendes: Man nehme vor dem angenommenen Termin der Menstruation ein Fußbad mit heißem Wasser und Rosmarinessenz, das so heiß ist, dass es gerade noch erträglich ist. Die Temperatur muss durch Nachgießen von heißem Wasser gehalten werden, 10 bis 15 Minuten lang. Das Ganze wiederhole man insgesamt drei Tage lang. Angeblich soll sehr prompt eine ordentliche Blutung erfolgen.

Vorsicht

Bei Überdosierung kann es zu einer Reizung des Verdauungstraktes und zu Rauschzuständen kommen.

