

Rosmarin



Standort	Sonne
Boden	durchlässig bis humos
Wasser	frisch bis trocken
Nährstoffe	nährstoffreicher Boden
Gehölz	50-200 März bis Mai violett
Kübel/Balkon geeignet:	ja

Verwendete Pflanzenteile	Blätter, Blüten
---------------------------------	-----------------

Inhaltsstoffe	ätherisches Öl, Terpene, Thymol, Verbanol, Gerbstoff, Gerbsäure, Kampfer, Bitterstoff, Beta-Sitosterol, Flavone, Salicylate, Saponine,
----------------------	--

Sammelzeit	April / Mai (vor der Blüte)
-------------------	-----------------------------

Heilwirkungen

adstringierend,
anregend,
antibakteriell,
entspannend,
entzündungshemmend,
krampflösend,
pilztötend,
schmerzstillend,
tonisierend,
Menstruations fördernd,

Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch, er wird aber gerne in Deutschland angebaut.

Mit seiner anregenden Wirkung ist er unter den Heilpflanzen relativ selten, daher spielt er bei der Behandlung von niedrigem Blutdruck eine wichtige Rolle.

Morgendliche Armbäder in Wasser mit ätherischem Rosmarinöl können kleine Wunder wirken.

Aber auch sonst hat er ein breites Wirkungsspektrum.

Gartenbesitzer sollten auf ihn nicht verzichten, denn er ist nicht nur eine Zierde des Stein- oder Kräutergartens sondern auch eine ganze Naturheilapotheke in einer Pflanze vereint.

Wirkung

Rosmarin hat vielfältige Heilwirkungen, darunter die Förderung von Durchblutung und Verdauung sowie entzündungshemmende und konzentrationssteigernde Effekte. Äußerlich angewendet kann er bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Rheuma, Kreislaufproblemen und Haarausfall helfen, indem er die lokale Durchblutung fördert. Innerlich kann Rosmarin als Tee oder in Speisen verzehrt werden, um die Verdauung zu unterstützen, den Kreislauf anzuregen und die Konzentration zu verbessern.

Anwendung

Am bekanntesten ist der Rosmarin für seine Anwendung in der mediterranen Küche. Aber er ist auch eine wichtige Heilpflanze mit vielfältigen und starken Heilwirkungen. Normalerweise werden die Blätter des Rosmarins verwendet, aber auch die Blüten enthalten viele Wirkstoffe und können verwendet werden. Man kann ihn innerlich als Tee, in Teemischungen und als Tinktur anwenden. Das ätherische Öl sollte man nur äußerlich verwenden, weil es sehr stark ist und innerlich eingenommen den Magen reizen könnte.

Kreislaufmittel

Der Rosmarin ist eines der wenigen Kräuter, die niedrigen Blutdruck stärken können. Diese Wirkung gegen niedrigen Blutdruck erfolgt aufgrund der Stärkung von Herz und Kreislauf, hoher Blutdruck wird also nicht noch höher. Auch nervöse Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen kann man mit Rosmarin behandeln.

Verdauungssystem

Zur Stärkung des Verdauungssystems und zur Beseitigung von Blähungen kann man Rosmarin-Tee trinken oder Mahlzeiten damit würzen.

Nervensystem

Zur Stärkung der Nerven ist Rosmarin besonders gut geeignet. Man kann auch Kopfschmerzen und Migräne damit lindern. Dazu kann man Rosmarin innerlich einnehmen oder äußerlich anwenden und beispielsweise das verdünnte ätherische Öl auf die Stirn reiben.

Frauenbeschwerden

Rosmarin kann ausbleibende Periodenblutungen auslösen und Menstruationskrämpfe lindern. Auch gegen Wechseljahresbeschwerden kann Rosmarin helfen.

Achtung!

In der Schwangerschaft sollte man Rosmarin nicht verwenden.

Rosmarin-Wein

Mit Rosmarin-Wein kann man eine stärkende Rosmarin-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 kleines Glas davon trinken.

Rosmarin-Tinktur

Rosmarin-Tinktur kann man zur äußerlichen Einreibung verwenden oder verdünnt als Teilbad. Sie wirkt belebend und kann außerdem Gelenkschmerzen und Neuralgien lindern.

Rosmarin-Spiritus

Rosmarin-Spiritus kann man genauso anwenden wie Rosmarin-Tinktur. Für Rosmarin-Spiritus vermischt man 3 ml ätherisches Rosmarin-Öl mit einem Liter 70%igen Weingeist.

Ätherisches Öl

Das ätherische Rosmarin-Öl ist besonders wirksam. Es ist so stark, dass man es nur äußerlich anwenden sollte, damit es nicht den Magen reizt. Das ätherische Öl des Rosmarins kann man zur Belebung in der Duftlampe verdampfen. Man kann es auch in Wasser tropfen und darin baden. Beispielsweise zum Baden der Unterarme, um sich zu beleben und den Kreislauf anzuregen.

In der Küche

Rosmarin ist auch ein wichtiges Gewürz der mediterranen Küche.

Es gibt vielen Gerichten erst das richtige Aroma. Er macht sich sehr gut mit Fleisch, Käse und Gemüse.

Doch darf man den Rosmarin nur sehr sparsam dosieren, denn seine Würzkraft ist enorm. Wenn man zu viel davon nimmt, überdeckt er alle anderen Geschmäcker.