



XXX

Wärmend und belebend

Der Rosmarin fördert die Konzentration und regt die Durchblutung an.

Der Rosmarin - *Rosmarinus officinalis*

Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Gattung: *Rosmarinus*

Der Rosmarin ist ein immergrüner, buschiger, holziger Strauch, der eine Höhe von bis zu zwei Metern erreichen kann. Er ist am Mittelmeer, besonders in den Küstenregionen, beheimatet. Der Rosmarin mag trockene, sonnige Standorte. Die schmalen Blätter sind gegenständig angeordnet. Die Oberseite ist grün, die Unterseite ist weiß bis grau und behaart. Er kann über Stecklinge vermehrt werden. In unseren Breiten ist er nicht winterhart. Am besten ist es, ihn im Topf anzubauen und in einem kühlen, hellen Raum zu überwintern. Die hellblauen bis lila Blüten können das ganze Jahr über erblühen.

Bei den Griechen war der Rosmarin der Liebesgöttin Aphrodite geweiht. Sokrates verwendete den Rosmarin, denn er war von seiner positiven Wirkung auf das Gedächtnis überzeugt. Seine Schüler trugen bei Prüfungen Rosmarinkränze auf dem Kopf. Seit dem 13. Jahrhundert wird Rosmarin in Arzneibüchern erwähnt. Der Apotheker und Botaniker Tabernaemontanus (16. Jh.) schrieb über Rosmarin:

„Rosmarin gehöret in die Küchen / Keller und Apotheken / darum dass alle Speiß und Trancck mit Rosmarin bereitet / lieblich und wol schmecken / auch zu vielen Gebresten dienlich ist. Rosmarin stärcket das Hirn und allerley Sinn / ist gut wider alle kalte Fluß / und Krankheiten des Hirns und der Glieder / als da ist die Fallsucht / Schlagsucht / Tropff / Lähme / Zittern und Unempfindlichkeit. / Rosmarin in Wein und Wasser gesotten / zu morgens früh getruncken / und nach etlichen Tagen in das Bad gangen ... heilet die Geelsucht. / Das Öl ist nützlich den Gliedern / die lahm oder verhartet sind.“

In unsere Breiten kam er durch die Benediktiner Mönche und wurde in den Klostersgärten angebaut. Er galt bei uns als Schutzpflanze und wurde bei Geburten und Todesfällen eingesetzt. Außerdem gilt er als Symbol der Treue und wird deshalb gerne in Hochzeitssträuße eingearbeitet.

Sebastian Kneipp (1821-1897) meinte zum Rosmarin:

„Es tritt nach Genuß des Rosmarinweines oder Thees sehr bald guter Appetit ein und das angestaute Wasser geht sehr rasch ab.“

Verwendet werden in der Volksheilkunde vor allem die Blätter, welche vor und nach der Bütte geerntet werden. Sie enthalten neben anderen

Inhaltsstoffen vor allem ätherische Öle (bis zu 2,5% Campher und Cineol), Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Flavonoide und Bitterstoffe. Die Bitterstoffe und das ätherische Öl wirken auf die Verdauung und helfen bei leichten oder krampfartigen Beschwerden des Magens, des Darms und der Galle oder Völlegefühl und Blähungen. Sie führen auch zu einer Sekretionssteigerung im Magen und zur Förderung des Appetits. Beim ätherischen Öl sollte man den Chemo-Typ Rosmarin Cineol oder Rosmarin



Köhler's Medizinal-Pflanzen (1887)

Borneon wählen, da diese wirkungskräftiger sind. Die Herkunft und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe unterscheiden sich hier zu anderem ätherischem Rosmarinöl. In der Schwangerschaft und bei zu hohem Blutdruck sollte man ätherisches Rosmarinöl nicht anwenden. Um die Verdauung anzuregen bietet es sich auch an, einen Rosmarin-Tee oder in Alkohol angesetzten Rosmarin zu trinken. In eine Salbe eingerührt kann ätherisches Rosmarinöl auch zu einem wunderbaren Mittel bei Nacken- und Schulterschmerzen werden. Ein paar Tropfen in ein gutes Öl eingerührt sind auch eine wunderbare Pflege bei Krampfadern, alternder Haut, Muskel-, Glieder- oder Kopfschmerzen. Außerdem regt das ätherische Öl den Kreislauf an.

Beim Räuchern entwickelt der Rosmarin einen würzigen Duft und hat eine desinfizierende Wirkung, weshalb er gerne zum Vertreiben der bösen Geister bzw. von Krankheit und Erschöpfung verwendet wurde und wird. Außerdem wirkt der Rauch belebend und sorgt für Energie und Tatendrang. Aber auch im Liebeszauber soll er gute Dienste tun.

Ein besonderes Rezept ist das „Ungarn-Wasser“ der ungarischen Königin Isabella aus dem 15. Jh., die bis ins hohe Alter besonders schön und jugendlich ausgesehen haben soll. Es erhält die jugendlichen Frische. Hierfür werden 200 g Rosmarinblüten und -blätter, 40 g Minz-

blätter mit ca. ½ Liter Brantwein übergossen und ca. 4 Wochen dunkel ausgezogen. Dann abseihen und 1:1 mit Rosenwasser mischen und abfüllen.

Der Rosmarin hat ein sehr kräftiges Aroma und sollte beim Würzen in der Küche eher sparsam eingesetzt werden. Er ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken, macht sich aber auch in Süßspeisen sehr gut. Versuchen Sie zum Beispiel mal eine Rosmarin-Creme Brulée. In einer italienischen Kräutermischung macht er sich gemeinsam mit Thymian und Oregano gut. Zum Kochen sollte man den Rosmarin besser frisch und nicht getrocknet verwenden. Besonders gut passt der Rosmarin zu Kartoffeln, Rind- und Lammfleisch. Die Zweige eignen sich auch, wenn der untere Teil abgerebelt wurde, als Spießersatz für Grillspieße, das verleiht dem Fleisch ein wunderbares Aroma. Auch als Gewürz für Hähnchen ist er gut geeignet. Man kann sich auch Rosmarinkräuteröl selber herstellen. Dafür werden einfach ein paar Stängel in gutes Öl eingelegt und für ein paar Wochen gut bedeckt ausgezogen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Die länglichen Blätter des Rosmarins

REZEPTE

Rosmarin-Wein

Einige Zweige Rosmarin mit 1 Liter Weißwein übergießen und gut verschlossen ausziehen lassen. Einmal am Tag kräftig schütteln, nach fünf Tagen den Wein abseihen. Wenn man müde und abgespannt ist, ein- bis zweimal täglich ein Likörglas des Weines trinken. Das weckt die Lebensgeister und hilft dem Altersherz. Rosmarinwein soll auch ein Aphrodisiakum sein und die Potenz stärken.

Kräuter-Likör

Thymian, Oregano, Salbei, Majoran, Zitronenmelisse zu gleichen Teilen mit Korn oder Wodka übergießen. Mindestens vier Wochen ausziehen lassen. Dann abseihen und nach Geschmack mit Zucker süßen und mit Wasser verdünnen. Das tut gut nach einem schweren Essen.

Fotos: Michaela Thöni-Kohler



Die Blüten des Rosmarins sind hellblau bis lila