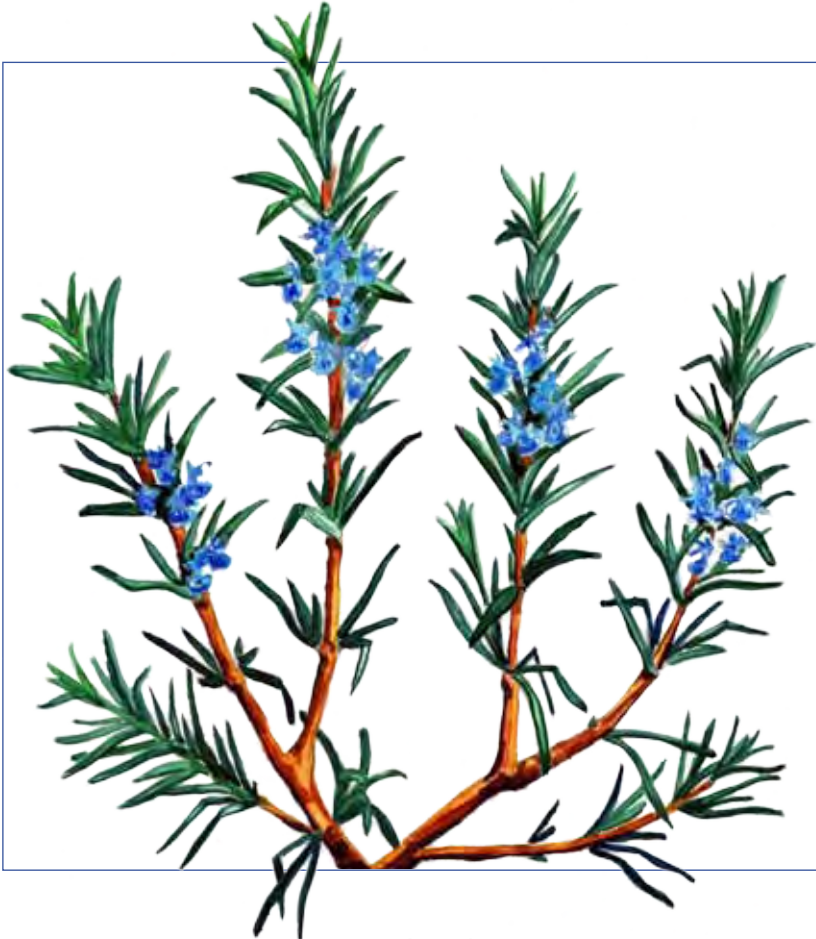


# Rosmarin

*Rosmarinus officinalis*

Die Jury des NHV Theophrastus hat für den Verein den ROSMARIN  
zur HEILPFLANZE DES JAHRES 2011 gekürt.



NHV Theophrastus

– Organisationsbüro –

Bayreuther Straße 12 · 09130 Chemnitz

Telefon 03 71 / 6 66 58 12 · Telefax 03 71 / 6 66 58 13

[www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de) · [orgbuero@nhv-theophrastus.de](mailto:orgbuero@nhv-theophrastus.de)

# Wärme

„Innerhalb der einzelnen Elemente sind die Tiere Meister: z.B. Maulwurf und Erdferkel in der Erde, Fische im Wasser, Vögel in der Luft. Allein das Element des Feuers ist keinem Tier vertraut; das Feuer handhabt nur der Mensch – besonders das innere. Die Wärme ist also seine eigentliche ‚Heimat‘, in ihr lebt das Ich.“

Simeon Pressel 1/1

Wärme und Feuer haben viele Facetten: ein wärmender Ofen mit prasselndem Feuer; eine Tasse Glühwein für kalte Füße; eine warme, vertraute Hand, die Schutz bietet; eine warme Stimme, die uns beruhigt; ein warmes Bad, das entspannt; aber auch eine Idee, die begeistert, die anfeuert; oder ein Feuer, das verzehrt. Die Wirkungen von Wärme und Feuer sind vielfältig - Schutz, Geborgenheit, Vertrautheit, Begeisterung, Zerstörung, Schmerz. Und ebenso vielfältige Abbilder dieser Qualitäten gibt es im Pflanzenreich.

Die Heilpflanzen der letzten Jahre: Lavendel, Ringelblume, Gewürznelke trugen alle einen „Wärmeaspekt“ in sich. Jedoch sind die einzelnen Bereiche, die im Menschen angesprochen werden, sehr verschieden. So vermittelt der Lavendel mit seinem Duft der Seele die nötige Ferienstimmung und Entspannung, die Ringel-



blume schenkt durch ihre Farbe Wärme und Geborgenheit und die Gewürznelke heizt durch ihre tropische Knospenkraft dem Winter ein. Das Besondere des Wärmeaspektes des Rosmarins nun ist das Feuer der Begeisterung.

Die alten Griechen sahen die Wärme als das alles durchdringende Element an. Wärme kann die anderen Elemente bewe-



Foto: Anke Herrmann

Rosmarin (vorn) und Lavendel (hinten, blühend)





Rosmarinhecke in der Parkgestaltung

gen und verändern. Die Luft dehnt sich bei Erwärmung aus, das Wasser verdunstet und feste Stoffe schmelzen oder verbrennen. Auch das Innere des Menschen wird durch Wärme verändert. Die Quelle der Wärme ist das Licht. So wie die Sonne in vielen Kulturen als Symbol für eine Lebenspendende und liebende Gottheit galt, so ist „Wärme“ ein anderes Wort für „Liebe“.

„Feuer und Flamme“ sein für eine Herzensangelegenheit, für Ideale, für Ziele – dies ergreift den Körper, die Seele, den Geist – das ist Leben! Leben braucht Wärme, aber auch Bewegung braucht Wärme. Schon im Physikunterricht wird gelehrt, dass die Temperatur ein Maß für die mittlere kinetische Energie der Teilchen darstellt, was bedeutet, je wärmer es ist, umso mehr ist Bewegung vorhanden. So ist eine kalte Hand steif und ungeschickt, ein frierender Mensch zögernd und eine laue Seele nur schwer begeisterungsfähig. Begeisterung hat etwas mit Freiheit zu tun, mit Freude und Tat. Im Christentum ist es das Pfingstfest, was daran erinnern soll, dass die Kraft des Heiligen Geistes mit rauschenden Feuerflammen die ersten Christen ergriff.



Fotos: MHT Theophrastus

Der Rosmarin ist eine Pflanze, welche die Sonnenkräfte speichert. Noch sonniger als der Rosmarin sind höchstens die exotischen Gewürze wie Zimt, Gewürznelke oder Ingwer. Im Gegensatz zur Wärme des Lavendels entspannt Rosmarin nicht, sondern ermuntert uns zum ersten Schritt. Er aktiviert den Stoffwechsel, wärmt und feuert an und schenkt neue Energie. „Was der Rosmarin für den Geist, ist der Lavendel für die Seele.“, lautet eine alte Weisheit. Rosmarin ist eine Pflanze des Geistes. Laut einer Studie soll Rosmarinduft das Erinnerungsvermögen steigern, während Lavendel eher Schlaf fördernd wirkt. Selbst Shakespeare schien die Gedächtnis stärkende Wirkung des Rosmarins zu kennen, denn er lässt in seinem Hamlet die Kräuter geschmückte Ophelia sagen:

„There's rosemary that's for remembrance, pray you love, remember.“ („Hier ist Rosmarin, das ist zur Erinnerung an unsere Liebe.“) |2|



Quelle: Wikimedia Commons

Die Geburt der Venus, Sandro Botticelli, ca. 1485/86, Uffizien

Die Verwendung des Rosmarins geht bis in die Antike zurück, wo er als eine heilige Pflanze verehrt wurde. Immergrüne Pflanzen, wie neben dem Rosmarin auch der Lorbeer, wurden der Sonne zugeordnet. Die sonnenhaften Götter Apollon oder nach anderen Quellen Aphrodite [Venus] schenkten den Menschen den Rosmarin, so dass man zum Dank ihre Statuen mit seinen Zweigen schmückte. Später wurden alle griechischen und römischen Götter mit Rosmarinzweigen bekränzt und geehrt.

Da auch die Treue mit Erinnerung verwandt ist, galt der immergrüne Strauch lange als ein Symbol der Treue zwischen Liebenden und wurde für Brautkränze verwendet. Es künden Volkslieder von diesem Treuesymbol wie z.B. „Drauf schickt ich ihr ein Sträußelein, schön Rosmarin, brauns Nägelein ...“ (aus: „Das Lieben

bringt groß Freud“). Als „Gedenkemein“ trockneten Rosmarinzweige in den Gesangbüchern unserer Großmütter, wo sie lange ihren Duft bewahrten. Als Grabpflanzung spielt Rosmarin eine Rolle und in manchen Gegenden werfen die Sargträger noch heute Rosmarinzweige zum Abschied ins offene Grab. Sogar bis in die heutige Zeit sollen griechische Studenten vor Prüfungen Rosmarinzweige im Zimmer auslegen, um ihr Lernen und Erinnerungsvermögen zu intensivieren.

So ist am Beispiel des Rosmarins schön zu sehen, wie sich im „Gedenkemein“ der eigentlich kühle Kopf mit der Herzenswärme verbindet und ein Feuer anzündet, dessen Flamme vielleicht noch über den Tod hinaus begeistert und strahlt.





Foto: NHT Theophrastus

# Rhythmus

*„Das Wort Rhythmus kommt aus dem griechischen „rhythmos“ und heißt fließendes Strömen. ... Er wächst aus dem Innern heraus ... Rhythmus ist der Ausdruck unseres Wesens. ... Wenn wir Rhythmus in unserem Leben erfahren, bleiben wir standfest.“*

*Christiane May-Ropers 131*

Rhythmen bestimmen unser Leben. In der Außenwelt ist der Mensch in den Wechsel von Jahreszeiten, Tag und Nacht, Arbeit und Erholung gestellt. Doch auch die inneren Rhythmen prägen das menschliche Leben, allen voran der Herzschlag und die Atmung. Darüber hinaus finden sich z.B. rhythmische Nervenaktionen in Millisekundenlänge, Stoffwechsel- und Verdauungszyklen, die sich aller 24 Stunden wiederholen oder die vollständige Erneuerung des Knochengestüts aller 10 Jahre. Alle körperlichen Rhythmen sind beim gesunden Menschen aufeinander abgestimmt. In der Körpermitte erfolgt der Ausgleich der verschiedenen Rhythmen durch die Abstimmung des Atemzyklus mit der Herz-tätigkeit. So wird bei jedem Einatmen die Herz-tätigkeit ein wenig beschleunigt und beim Ausatmen wieder leicht abgebremst. Keine Herzaktion gleicht exakt der anderen. Durch Rhythmus wird der Energieauf-

wand einer Bewegung verringert, es wird Kraft gespart. Deshalb kann das Singen beim Wandern die Anstrengung mindern. Ohne rhythmische Flügelschläge und Formationsflug können Zugvögel nicht Strecken über Tausende von Kilometern zurücklegen. Jede Rhythmisierung ist eine Energieeinsparung. Auch deshalb kommt den rhythmischen Prozessen im menschlichen Organismus eine große Bedeutung zu.

Rhythmus ist neben den anderen Eigenschaften Wärme, Anregung (Bewegung) und Duft typisch für die Rosmarin-pflanze. Insbesondere zielt die Wirkung des Rosmarins auf rhythmische Bewegungen zunächst in der Körpermitte, d.h. Anregung des Kreislaufes und der Atmung, hat aber zusätzlich die Verbesserung der Durchblutung der verschiedenen Muskulaturen zur Folge, was mit Erwärmung und Entspannung verkrampfter Muskeln einhergeht.



© istockphoto.com

Das Hauptaugenmerk liegt beim Rosmarin auf den ausgeprägten Blättern und nicht auf den Blüten, was nach der Signaturlehre dem rhythmischen System entspricht. Dieses kühlt etwas das Sonnenprinzip, also das Feuer des ätherischen Öles, weshalb der Rosmarin nicht übermäßig erhitzen, eher anregend, Kraft spendend und ermunternd wirkt.

Der bis zu 2 m hohe und doch gedrungene Strauch gehört zur großen Heilpflanzenfamilie der Lippenblütler und ist wie diese im Mittelmeergebiet beheimatet und wild wachsend. Doch im Gegensatz zu Salbei, Thymian und Melisse ist der Rosmarin nördlich der Alpen zwar beliebt, aber nicht winterhart und überlebt den Winter hier am besten im Topf an einem kühlen, frostfreien und hellen Ort. Im heimatischen mediterranen Klima neigen seine stark verzweigten, sparrigen Äste zur Verholzung, wirken aber doch kraftvoll. Schon beim Betrachten eines Zweiges des

immergrünen Strauches fällt auf, dass sein Aussehen einem kleinen Tannenbäumchen ähnelt. Die dunkelgrünen, kreuzgegenständigen, fast zu Nadeln zusammengerollten Blätter bilden zum Himmel gerichtete Etagen, die rhythmische Dynamik vermitteln. Weht der Wind durch die Äste, erinnern die länglichen Blätter an bewegliche Flammenzünglein, da meist nur ein schmaler Mittelstreifen der weißfilzig behaarten Blattunterseite sichtbar



© istockphoto.com



Foto: Gabriele Hauke, fotografie.de

wildwachsender Rosmarin, Toscana – Italien

ist. Die grüne, kahle Blattoberseite richtet sich eng am Trieb nach oben und ist damit weniger sichtbar. Seine große innere Wärme bringt den Rosmarin schon ab März zum Blühen, also am Beginn des Blühens im Jahreslauf. Während der rasch vergehenden Blütezeit durchweht den Strauch etwas Flüchtiges. Ein zartvioletter bis meerblauer Blütenhauch scheint die oberen Teile der Zweige zu streifen. Trotz ihrer Kleinheit werden die Blüten gern von Bienen angefliegen, die in ihnen reichlich Nektar finden. Bienen können den Rosmarinduft noch in einer Verdünnung von 1 : 100 000 wahrnehmen.

Der Rosmarin bevorzugt trockene, sonnige Hänge auf Kalkstein, lichte Gebüsche und Waldsäume. In den sonnenreichen Hochebenen Spaniens, Frankreichs, Südosteuropas oder Nordafrikas wächst der wilde Rosmarin wie Unkraut. Doch sind inzwischen kultivierte, in Reihen wachsende Pflanzen durch die maschinelle Ernte ertragreicher als die Wildsammlung.

Im Gegensatz zu anderen Lippenblütlern verströmen alle Pflanzenteile den kräftigen, aromatischen Duft, und das 365 Tage im Jahr. Das ätherische Rosmarinöl hat die größte Flüchtigkeit aller ätherischen Öle. Und wenn über einem Rosmarinfeld im Süden Spaniens die Sonne sehr heiß brennt, kann die Konzentration des ausströmenden Rosmarinöles so hoch sein, dass sich Teile des Feldes entzünden. Auch hierin spiegelt sich die anfeuernde Kraft des Rosmarins wider.



# Bewegung

*„Leben ist Bewegung – Bewegen und Bewegtwerden. Leben ohne Bewegung ist undenkbar. ... Bewegung ist Leben. Alles im menschlichen Körper ist in ständiger Bewegung, im Wachen und im Schlafen. Die inneren Organe sorgen für Ernährung, Ausscheidung. Sie halten den Stoffwechsel im Gleichgewicht. ... Jeder abrupte Halt dieser Bewegung kann bedrohliche Konsequenzen haben – eine Enzymblockade, ein Darmverschluß oder eine Verengung der Blutgefäße. Leben ist Bewegung.“*

*Christian Larsen /4/*

Rosmarin bewegt: Er regt den Kreislauf an, bringt den Stoffwechsel in Schwung, erhöht die Beweglichkeit von Gelenken und Muskulatur, der Blutfluss zum Kopf und der Blutdruck verstärken sich, aber auch der Geist wird wacher, die Gedanken klarer und das Feuer der Begeisterung beginnt zu lodern. Doch wirkt er auch entspannend auf Gallenwege und anregend auf den Menstruationszyklus

druck und daraus resultierendem Schwindel nützlich ist. Dies kann innerlich mittels Teezubereitung, äußerlich durch Bäder, Waschungen oder regelmäßiger Einreibung am besten morgens geschehen. Generell ist nämlich zu beachten, dass sich die anregende Wirkung bei abendlicher Anwendung auf den Schlaf negativ auswirken kann. Der Kräuterpfarrer

Um den vielfältigen Wirkungen dieses heilkräftigen Lippenblütlers näher auf die Spur zu kommen, sollen die wichtigsten Anwendungen vorgestellt werden.

**Kreislauf:** Rosmarin regt den Kreislauf an, was in Zeiten nach schweren Krankheiten, bei chronischen Schwachzuständen und auch akuter Erschöpfung sowie bei niedrigem Blut-



© Gabriele Hanke, Foto: gradie pur



© Alexander Yakovlev-Fotolia.com

Johann Künzle empfiehlt Rosmarinwein als vorzügliches Mittel zur Herzstärkung. Der Schweizer Naturarzt Alfred Vogel schwört in seinem „Kleinen Doktor“ auf das Kauen von frischen Rosmarinspitzen morgens nüchtern als einfache Herzanregung.



© Yvri Arcens-Fonollia.com

**Nervensystem:** Rosmarintee eignet sich auch zur Stimmungsaufhellung, bei innerer Unruhe, Nervosität, nervös bedingter Migräne, Müdigkeit, geistiger Erschöpfung, Konzentrationsmangel und Antriebslosigkeit. Hier kommen die Verstärkung der Kopfdurchblutung sowie die Eigenschaften als Radikalfänger zum Tragen. Rosmarin regt das zentrale Nervensystem stark an, so dass er eine Hilfe bei eingeschränkten Körperfunktionen wie Geruchssinn, Sprechvermögen, Sehnervbeeinträchtigungen oder vorübergehender Lähmung bieten kann. Hier sind äußerliche Einreibungen besonders der Wirbelsäule mit Öl oder Tinktur zu empfehlen.

**Verdauungsbeschwerden:** Wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Anwendung von Rosmarinblättern und -öl bei Verdauungsstörungen, leichten krampfartigen Magen-, Darm- und Gal-

lenbeschwerden. Positive Wirkungen sind bei Appetitlosigkeit und Blähungen zu verzeichnen. Pfarrer Kneipp lobte den Tee als Mittel, den Magen von Verschleimungen zu befreien und den Gallefluss anzuregen. Tägliche warme Rosmarinkompressen auf dem Oberbauch unterstützen eine medikamentöse Leber- und Gallentherapie.

**Rheuma:** Rosmarintinkturen als Einreibungen oder Umschläge haben sich aufgrund ihrer wärmenden und Durchblutung fördernden Wirkung bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Nervenschmerzen sowie verspannten und überbeanspruchten Muskeln bewährt. Sie lindern arthritische Gelenkschmerzen, lockern verkrampfte Muskeln, stärken müde Glieder und helfen bei Quetschungen und Verstauchungen. Die Wirkung bei Gicht liegt wahrscheinlich an den harntreibenden Eigenschaften des Rosmarins.

**Harnwege:** Nach Pfarrer Kneipp wirkt Rosmarintee anregend auf die Nieren besonders in Verbindung mit Herzschwäche. Die harntreibende Eigenschaft lindert Ödeme und Nierenkoliken und löst Harnverhaltung.

**Geschlechtsorgane:** Schon seit dem Mittelalter ist Rosmarin als Emmenagogum bekannt, d.h. es reguliert und erleichtert die Monatsblutung. Was die Verdauung fördert, regt auch die Durchblutung im Unterleib an und beeinflusst die Regel. Gleichzeitig wirkt Rosmarin entkrampfend auf die Unterleibsmuskulatur. Eine entspannende Wirkung bei prämenstruellem Syndrom sowie bei klimakterischen Beschwerden besonders in Verbindung mit nervösen Erscheinungen wird diskutiert. Wegen der Blutungsförderung ist Rosmarin in der Schwangerschaft nur mit Vorsicht anzuwenden.

*„Dieses wunderbare Gewürz könnten wir als „geballte Energieladung“ für die weiblichen ... Geschlechtsorgane bezeichnen. Stoffwechsel, Bewegungsapparat und Geschlechtsorgane werden vom Feuer der Schöpfungskräfte geschürt.“*

*Rosina Sonnenschmidt 151*

**Antibiotikum:** Wie bei einigen anderen Lippenblütlern, z. B. Thymian oder Salbei, wirkt das ätherische Rosmarinöl desinfizierend, da die im Öl gespeicherten Sonnenkräfte in der Lage sind, Krankheitserreger abzutöten. Rosmarinwasser wurde früher zur Wund- und Geschwürbehandlung genutzt. Zu Pestzeiten spielte der Rosmarin im Vier-Diebe-Essig eine Rolle und Gurgeln mit dem Künzle'schen Rosmarinwein hilft bei Mandelentzündung.

**Atemwege:** Im Mittelalter heilten die Mönche Husten mit dem Krampf stillenden Rosmarin und in seinem „Kräuterbuch“ von 1731 schrieb Jakobus Tabernaemontanus, dass Rosmarinwein das Asthma verringert und die Bronchien erweitert. Sicher ist Rosmarin kein klassischer Hustenstiller, doch sollte besonders bei krampfartigem Husten an ein Einreiben des Brustkorbes mit Rosmarintinktur gedacht werden.

**Haare:** Da Rosmarin den Blutfluss zum Kopf stimuliert, wird auch die Durchblutung der Kopfhaut verbessert und damit der Haarwuchs angeregt. Deshalb ist Rosmarin oft Bestandteil von Shampoos oder Haarwässern.





**Teezubereitung:** 1-2 Teelöffel Rosmarinblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und 2 bis 3 Tassen pro Tag schluckweise trinken.

**Künzles Rosmarinwein:** Zerkleinerte, frische Rosmarinzwige oder gedörrte Nadeln in Weißwein 8 Tage ziehen lassen, filtern und in Flaschen abfüllen. Statt des Weißweines kann auch ein guter Brantwein genommen werden, dann erhält man einen Rosmarinlikör.

**Tinktur:** Ein Glasgefäß mit frischen Rosmarinzwigen füllen und mit Weinbrand oder auch Wodka übergießen und verschraubt mindestens eine Woche, aber besser 40 Tage an einem dunklen Ort unter gelegentlichem Schütteln ziehen lassen, filtern und in Flaschen füllen. Eine selbst angesetzte Tinktur aus frischem Rosmarin schmeckt nach Sonne, Meeresfrische und Urlaub, während eine handelsübliche Tinktur aus der Apotheke häufig nur nach Medizin schmeckt.

**Rosmarinbad:** 50 g, wenn möglich frische Rosmarinblätter mit einem Liter



Wasser ansetzen und zum Kochen bringen, 30 Minuten ziehen lassen und abseihen. Diese fertige Abkochung wird dem Vollbad zugegeben.

Für Nicht-Hobby-Apotheker sind viele Rosmarinpräparate im Handel erhältlich. Hier soll ein kleiner Überblick erfolgen (siehe Tabelle Seite 15).

Gegenanzeigen für die Anwendung von Rosmarinpräparaten gibt es nicht, doch da jeder Mensch anders reagiert, ist Vorsicht während der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck, sowie bei akutem Asthmaanfall geboten. Bei abendlicher Anwendung von reinem Rosmarin kann die Anregung den Schlaf stören. Jedoch lässt sich durch die Kombination mit anderen ätherischen Ölen dieser Effekt aufheben (z.B. Hylosan-Essenz).

Wirkrichtung	Name	Firma	Hinweise
Aufbaumittel	Ferrum spag.	Phönix	spagyrische Rosmarinzubereitung mit anderen Spagyrika und Homöopathika – bei Anämie und Rekonvaleszenz
	Solunat Nr. 2	Soluna	spagyrische Rosmarinzubereitung mit anderen Spagyrika – bei Rekonvaleszenz und Verdauungsstörungen
	Solunat Nr. 17	Soluna	spagyrische Rosmarinzubereitung mit anderen Spagyrika – bei körperlicher und seelischer Erschöpfung
	Kölnisch-Wasser Waldesduft	Bombastus	nervenstärkende Essenz zum Einreiben der Wirbelsäule
	Rosmarin-Aktivierungsbad	Weleda	aufmunternde Badeessenz
Kreislauf	Hylosan-Essenz	Bombastus	Rosmarin-, Salbei- und Ingweröl-Essenz zum Einreiben
Muskeln, Gelenke	NeproSport® Grün	Nestmann	Creme mit ätherischen Ölen, wie Rosmarin-, Nelken- und Wacholderöl
	Hylosan-Essenz	Bombastus	Rosmarin-, Salbei- und Ingweröl-Essenz zum Einreiben
	Polio Elan Salbe	W. Feldhoff & Comp.	Salbe mit Latschenkiefernöl und Rosmarinöl
Husten	Bronchialbalsam	Weleda	ölige Einreibung verschiedener ätherischer Öle, u.a. mit Rosmarinöl
Lymphstauungen	Archangelica comp. Salbe	Weleda	antibiotische Lymphsalbe mit Engelwurz-Presssaft und ätherischen Ölen



# Duft

*„Die Kraft, die dem Körper durch den Geruch gegeben wird, bewegt das Blut, reizt das Herz an und erquickt es mehr, als es beschrieben werden kann.“* *Bombastus Theophrastus von Hohenheim, genannt Paracelsus 161*



Rosmarin duftet nach Süden, Sonne und Morgenstimmung am Meer. Er erinnert an die kulinarischen Gerüche des letzten Mittelmeerurlaubes, wie Rosmarinkartoffeln, Putenröllchen mit Kräuterfüllung oder mediterrane Tomatensaucen. Es schwingen Klarheit, Herbheit und Frische, aber auch ein leicht bitterer Unterton mit.

Die einfachste Anwendung ist die als Gewürz. Doch auch das hat nicht nur geschmackliche Gründe. Vielfach gibt es auch medizinische Erfahrungen. Werden z.B. die Grillsteaks mit einer Rosmarinmarinade eingestrichen, so wird die Entstehung krebserregender Nitrosamine behindert. Freie Radikale, die beim Grillen entstehen, werden gebunden. Aus gleichem Grund kann Fett, das mit Rosmarin, Salbei oder Thymian gewürzt wurde, vor schnellem Ranzigwerden bewahrt werden. Eine Tasse duftender Rosmarintee am Morgen ersetzt den obligatorischen Kaf-

fee. Allgemein gilt: Rosmarin ist ein köstliches Gewürz, doch sollte es sehr vorsichtig dosiert werden. Das volle Aroma entfaltet sich erst beim Kochen. Doch gehört der Rosmarin zu den Gewürzen, die getrocknet stärker schmecken als frisch. Auf der anderen Seite schmecken frische Blätter reiner als getrocknete. Sie passen zu Pasta, Gemüsesuppen, Fleisch, Fisch, Schalentieren, Zucchini, Tomaten, Pilzen oder Kartoffeln. Auch Käse und Eier werden mit etwas Rosmarin bekömmlicher. Wie aus dem Südfrankreich- oder Italienurlaub bekannt, ergänzen sich Knoblauch und Rosmarin ideal. In Kräuterölen oder Essigen hat Rosmarin seinen festen Platz. Inzwischen hat der herbe Lippenblütler sogar die Marmeladentöpfe erobert. Orangengelee mit Rosmarinnote oder Heidelbeer-Trauben-Relish mit Rosmarin sind keine Seltenheit mehr. Außerdem ist er Bestandteil der Gewürzmischung „Kräuter der Provence“.





Die vielfältigen Wirkungen des Duftes liegen in den Inhaltsstoffen begründet. Neben dem ätherischen Öl (1 – 2,5%) finden sich in den Blättern Gerb- und Bitterstoffe (wie die Rosmarin-, Diterpen- und Carnosolsäure), Flavonoide sowie Triterpenalkohole (Ursol- und Oleanosäure). Die nichtflüchtigen Bestandteile, meist die Polyphenole Carnosol- und Rosmarinsäure, sind für die radikalfangenden und antioxidativen Eigenschaften zuständig. Einer japanischen Studie zufolge soll sogar Carnosolsäure Nerven zum Wachsen angeregt haben.

Das ätherische Öl besteht aus den Hauptkomponenten Kampfer (bis zu 25%), Cineol, Borneol und Pinen. Es ist Träger des Duftes und da es die Pflanzen vor Krankheiten und Schädlingen schützen soll, liegt darin seine antibiotische Wirkung begründet. Der Duft macht wach und konzentriert.

In den spanischen Hochebenen von Ademuz nahe Valencia wird wilder Rosmarin gesammelt und inzwischen auch ökologisch kultiviert. Aus 800 Kilogramm gesammelten Zweigen werden gleich vor Ort 4 Kilogramm reines ätherisches Öl mittels Wasserdampf destilliert.

Der Duft war wahrscheinlich indirekt für die Namensgebung zuständig, bedeutet doch das lateinische „Rosmarinus“ „Tau, der zum Meer gehört“. So wird in alten Überlieferungen berichtet, dass Seeleute auf dem Mittelmeer die Nähe zum Land erst rochen, bevor sie das Ufer sehen konnten. Der Wind wehte den Seefahrern den Duft zu, da in den Felsen der Steilküsten der Rosmarin über der Brandung im Überfluss wuchs.

*An der Südküste von Kreta – Griechenland*



Rosmarin – der Tau des Meeres, ein Kind der Sonne, taufisch und belebend wie der Morgenwind. Ein beginnender Tag, eine neue Chance, den ersten Schritt zu wagen, bewegt durch den wachen Geist und ermuntert vom Vertrauen in die neue Kraft. Die Heilkräfte des Rosmarins bringen Energie, vermitteln Dynamik und gleichen aus.

Sie wollen uns stärken, bewegen und anfeuern.  
Holen wir uns das Aroma des Südens in unsere deutschen Küchen und lassen wir uns durch seine Sonnenkraft durchwärmen und zu neuer Klarheit, Begeisterung und Beweglichkeit führen.





Foto: NHV Theophrastus

#### Zitate

- /1/ Pressel, S.: Bewegung ist Leben, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1993, S. 135  
/2/ Autorenkollektiv: Rosmarin würzig und wärmend, Weleda Nachrichten Heft 248/2007, Schwäbisch Gmünd, S.11  
/3/ May-Ropers, Ch.: Das neue Handbuch der Körper-Balance, Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn, 2002, S. 36/37  
/4/ Larsen, Ch.: Spiraldynamik, Die zwölf Grade der Freiheit, Verlag Via Nova, Petersberg, 2001, S. 14/15  
/5/ Sonnenschmidt, R.: Weibliche und männliche Sexualorgane – Selbstverwirklichung, Narayana Verlag GmbH, Kandern, 2010, S. 60  
/6/ Rippe, O., Madejsky, M.: Paracelsusmedizin, AT Verlag, Baden und München, 2002, S. 44
- Literatur  
Abele U.: Rosmarin, Der Heilpraktiker & Volksheilkunde 10/2008, S. 35/36  
Autorenkollektiv: Rosmarin würzig und wärmend, Weleda Nachrichten, Heft 248/2007, Schwäbisch Gmünd  
Beuchert, M.: Symbolik der Pflanzen, Insel Verlag Frankfurt a. M. und Leipzig, 2004  
Kalbermatten, R.: Wesen und Signatur der Heilpflanzen, AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2002  
Kaufhold, P.: Phytomagister, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, München, 2002  
Künzle, J.: Chrut und Unchrut, AT Verlag, Baden und München, 2008  
Kunick-Wünsche, B.: Heilen mit ätherischen Ölen, Teil 7: R-S, Der Heilpraktiker & Volksheilkunde 8/2008, S. 24 ff.

- Lubinic, E.: Handbuch Aromatherapie, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2004  
Madejsky, M., Rippe, O.: Heilmittel der Sonne, Erd Verlag, München, 2005  
Mayer, J. G., Uehleke, B., Saum, K.: Handbuch der Klosterheilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2002  
Meyer, F.: Einheit in der Vielfalt, Wie Rhythmus uns gesund erhält, Weleda Nachrichten Heft 251/2008, Schwäbisch Gmünd  
Pahlow, M.: Das große Buch der Heilpflanzen, Gräfe und Unzer Verlag, München, 2004  
Rippe, O., Madejsky, M.: Die Kräuterkunde des Paracelsus, AT Verlag, Baden und München, 2006  
Sommer, M.: Rosmarin, Vom Duft der Erinnerung, a tempo 08/2010, S. 20/21  
Vogel, A.: Der kleine Doktor, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1994

#### Autorin

Dipl.-Ing. Anke Herrmann, Heilpraktikerin, Großvoigtsberg, 2010

#### Titelzeichnung

Claudia Matthes, Claußnitz, 2010

#### Fotos

Gabriele Hanke (fotografie pur); Anke Herrmann, Christa Mauthe, Maria Kummer, NHV Theophrastus

#### Layout

CCP Kummer & Co. GmbH

Die Autorin sowie der Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.

© Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e.V. (NHV Theophrastus); Sitz München; VR-Nr. 16437; Medien-Nr.: 11-10-0313