

Rosmarin

Der intensive Duft von Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) weckt Erinnerungen an sonnige Urlaubstage. Die südeuropäische Pflanze ist nicht nur ein aromatisches Gewürz – bereits in der Antike wurde sie wegen ihrer vielseitigen Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten als Heilpflanze geschätzt.

Illustration: Gabi Kopp

1

Rosmarin wird häufig gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden wie tiefen Blutdruck und Schwächezustände eingesetzt. Darüber hinaus hat das ätherische Öl eine antibakterielle Wirkung und unterstützt die Wundheilung.

Im antiken Griechenland wurde Kindern in der Schule zur Steigerung der Konzentrations-

2

fähigkeit ein Rosmarinzwig hinter das Ohr geklemmt. Heute weiss man, dass die ätherischen Öle die entscheidenden Wirkstoffe der Pflanze sind. Zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit gibt man einige Tropfen in eine Öllampe.

3

Das Öl ist durch seine durchblutungsfördernde Eigenschaft auch sehr wirksam bei rheumatischen Beschwerden, zum Beispiel bei Nerven- und Muskelschmerzen sowie Herz-Kreislauf-Störungen. Verwenden Sie das Öl jedoch nur in verdünnter Form, um Hautirritationen zu vermeiden.



4

Das ätherische Öl des Rosmarins wirkt ausgleichend und kann die Schlafqualität positiv beeinflussen sowie die Erholung von längeren Stressphasen unterstützen.

5

Als Badezusatz hat Rosmarin eine belebende und stärkende Wirkung. Für das Rosmarinbad wird der Aufguss oder das ätherische Öl – gemischt mit etwas Kaffeerahm – direkt in das Badewasser gegeben.

6

Rosmarin enthält Bitterstoffe, die den Magen- und Gallensaft anregen und die Verdauung fördern. Deshalb wird er gerne als Gewürz bei fettigen Speisen verwendet und hilft bei Verdauungsproblemen.

7

Rosmarintee kann gegen Kopfschmerzen helfen. Dazu alle drei Stunden einen halben Deziliter des Tees trinken. Zudem regt der Aufguss das Haarwachstum an, wenn er in die Kopfhaut eingerieben wird.