

Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Lippenblütler (Lamiaceae)

weitere Namen	Lieblingskraut, Kranzkraut, Antonkraut, Brautkraut, Marienkraut, Hochzeitsblümchen, Meertau, Rosemary, Heilpflanze des Jahres 2011, der Name "Ros maris" ist lateinisch und bedeutet "Tau des Meeres"
Standort	lockerer Boden, volle Sonne, überwintert nur an sehr warmen Stellen mit Winterschutz
Pflanzenhöhe	bis 1 Meter
Blütenfarbe	weiß, zartblau bis tiefblau
Blütezeit	spätes Frühjahr
Inhaltsstoffe	ätherisches Öl, Cineol, Borneol, Kampher, Rosmarinsäure, Bitterstoffe, Flavonoide
Heilwirkungen	appetitanregend, kreislaufunterstützend, krampflösend, galletreibend, nervenstärkend, anregend, ausgleichend, entzündungshemmend
Magisches	In den Mittelmeerländern galt Rosmarin als heilig. Er symbolisierte die Liebe und die Schönheit. In Griechenland war die Pflanze der Aphrodite geweiht, wahrscheinlich stammt von hier die Verwendung als Kraut der Brautleute. Sie stecken nach der Hochzeit einen Zweig in die Erde. Bewurzelt er sich, dann wird die Ehe glücklich. Die Braut steckt dem Bräutigam heimlich ein Stückchen Rosmarin in die Kleidung, damit er ihr die Treue bewahrt. Wenn das Rosmarin-Sträußchen des Bräutigams während der Trauungszeremonie herunterfällt, wird die Ehe nicht glücklich. An die junge Rosmarin-Pflanze wird ein rotes Band gebunden, dann gedeiht sie besser.
Verwendung	Der Rosmarin gehört zu den beliebtesten Mittelmeerpflanzen in unserer Küche. Alle Teile des Rosmarin sind aromatisch und können ihren Weg in Suppen, Fleisch-, Geflügel-, Fisch-, Gemüsegerichte, in Marinaden, Soßen und Salate finden. Die blauen Blüten sind eine wohlschmeckende Garnierung für Frucht- und Süßspeisen. Rosmarin zählt zu jenen Heilpflanzen, die den Kreislauf dort ankurbeln, wo er es nötig hat und die sich sanft zurückhalten, wenn es keinen Mangel auszugleichen gilt.



Die Teeanwendung ist besonders dann angebracht, wenn irgendeine Schwäche zu beheben ist: wenn man erschöpft ist, ohne organische Ursachen feststellen zu können, wenn die Gedächtnisleistung nachlässt, wenn die Nerven nicht mitspielen und Magen, Muskeln und Gelenke sich verkrampfen. Rosmarin macht widerstandsfähig gegen Belastungen von außen. Man nimmt den Tee oder größere Mengen als Würzkraut bei niederem Blutdruck, Appetitlosigkeit, bei nervösen Herzstörungen zur Verbesserung der Herzleistung und bei Altersbeschwerden.

Die starke Abkochung oder das ätherische Duftöl ergeben kreislaufanregende Zusätze für das Badewasser. Das Vollbad soll ausschließlich am Morgen oder vor anstrengenden Tätigkeiten, nicht vor dem Schlafengehen, genommen werden, man ist darauf putzmunter. Eine Handvoll Rosmarin wird mit 1 l Wasser aufgekocht, mindestens ½ Stunde stehen gelassen, abgeseiht und dem Badewasser beigelegt.

Rosmarin-Massageöl wird hergestellt aus 1 Teil ätherischem Öl und 25 Teilen Oliven-, Weizenkeim- oder Avocadoöl. In den Haarboden einmassiert, regt es den Haarwuchs an. Zur Massage verwendet, hilft es bei Muskel- und Gliederschmerzen – bei Kopfschmerzen reibt man Stirn und Schläfen dünn ein. Mit Weizenkeimöl 1:10 gemischt, ergibt Rosmarinöl eine wunderbare Pflege bei alternder Haut, Krampfadern und kalten Füßen.

Rosmarinwasser wird hergestellt, indem man 1 l Wasser aufkocht und in das heiße (nicht kochende) Wasser 2 bis 3 Handvoll Rosmarinblätter und -blüten gibt. Abgedeckt mindestens 5 Stunden ziehen lassen. Dann duftet das Wasser nach Rosmarin und kann zu einem Fuß- oder Handbad bei Rheuma werden oder auch als Gesichtswasser Verwendung finden. Es glättet die Haut sanft. Es ist als „Ungarisches Wasser“ bekannt, weil es einer 72jährigen ungarischen Königin der Überlieferung nach eine so zarte Haut und Jugendlichkeit beschert hatte, dass ein um Jahrzehnte jüngerer Mann um ihre Hand anhielt. (Er war König von Polen und man kann annehmen, dass er eher am Königreich Ungarn, als an der Frau interessiert war.) Dem Gesichtswasser kann man einige Tropfen ätherisches Rosmarinöl beifügen, es ist innerhalb von 10 Tagen zu verbrauchen.

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. Im ersten nachchristlichen Jahrhundert wurde der Rosmarin von Mönchen in Mitteleuropa eingeführt. In den damaligen Klöstern galt er als wichtige Heilpflanze. In mittelalterlichen Kräuterbüchern spielte er eine wichtige Rolle. Er wurde nicht nur gegen allerlei Beschwerden empfohlen, sondern auch zur Stärkung der Potenz. In Ziegenmilch gekocht, sollte der Rosmarin gegen Tuberkulose helfen und äußerlich wurde die Milch gegen Hautkrebs verwendet.

In Belgien gilt der Rosmarin als Symbol des Lebens; hier bringt nicht der Storch die Kinder, sondern sie werden aus einem Rosmarinstrauch geholt. Rosmarin begleitet den Menschen das ganze Leben lang. Man schenkte sich Rosmarinzweige zum Abschied ("Und da ist Rosmarin, das ist für die Treue" lässt Shakespeare in Hamlet sagen). Beim Tod schließlich legte man jedem Sarg ein Rosmarinsträußchen bei. Sargträger trugen als Schutz gegen ansteckende Krankheiten und den Tod immer ein Rosmarinsträußchen bei sich. Es heißt, wenn man während des Schlafes seinen Duft atmet, dann bliebe man von bösen Träumen verschont. Rosmarin war unschätzbar als Waffe gegen schwarze Magie. Die Alchemisten versuchten damit ein "Allheilmittel", den "Pflanzenstein", herzustellen, den sie als Geschenk an die "guten Geister" empfahlen. Früher nahm man Rosmarin zum Bierbrauen und setzte ihn dem Wein zu.

Rosmarin kann pur verräuchert werden, mischt sich aber auch gut mit Lavendel, Thymian, Basilikum, Wacholder, Melisse, Ysop. Der Räucherduft muntert auf und stärkt die Bereitschaft, etwas zu tun.

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten

<http://www.zauber-pflanzen.de/rosmarin.htm> / <http://heilkraeuter.de/lexikon/rosmarin.htm>

Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!

WildkräuterVERführungen Martina Helfert – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen