

## Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Rosmarin kann in unserem Klima nicht wild draußen wachsen

### Beschreibung:

Rosmarin ist ein bis zu 200 cm hoch werdender Strauch, der bei uns wild nicht vorkommt, da er nicht winterhart ist. Er ist immergrün mit schmalen, linearen, dunkelgrünen Blättern. Seine Blüten sind weiß bis hellblau und sind scheinquirständig angeordnet. Rosmarin riecht stark aromatisch und erinnert etwas an den Geruch von Kampfer - harzig und leicht bitter.

### Sammelgut:

Zweige und Blätter

### Sammelzeit:

Mai - Juni, kurz vor und während der Blüte

### Sammelvorschrift:

Blätter oder Zweige werden gepflückt und zum Trocknen auf ein Papier gelegt. Die Droge hat einen aromatischen Geruch und Geschmack.

### Anwendung:

#### Als Gewürz:

Rosmarin ist aus der französischen und italienischen Küche nicht mehr wegzudenken. Er eignet sich als Ersatz für Piment und Lorbeer bei Bohnen, Wild, Soßen, Käsegerichten, Quark, Fisch oder zu Fleisch.

#### Als Heilpflanze:

##### Äußerlich:

In Form von Bädern, Tinkturen, Ölen oder Salben bei **rheumatischen Erkrankungen** oder **Nervenschmerzen**.

Rosmarinbäder regen den **Kreislauf** an. Ein Rosmarinbad erfrischt und **entspannt**, fördert die **Hautdurchblutung** und macht eine seidig **weiche Haut**.

Für ein Rosmarinbad verordnete Pfarrer Kneipp 50 g der Blätter, die in einem Liter Wasser zum Sieden erhitzt werden.

30 Minuten ziehen lassen, dann absieben und ohne Seife dem Badewasser hinzufügen.

Mundspülungen mit Rosmarintee sollen eine **desinfizierende, keimtötende** Wirkung haben.

##### Rosmarin-Tinktur:

Zutaten: 5 g Rosmarin

100 g 70%iger Alkohol

4 Wochen gut verschlossen in eine warme, dunkle Ecke stellen und ab und an schütteln.

Rosmarintinktur wird zum Einreiben bei Ischias, Nerven- oder rheumatischen Schmerzen, sowie bei kalten Füßen benutzt.

Rosmarinöl kann man als Zusatz in Bädern bei Kreislaufbeschwerden oder Rheuma verwenden. Es fördert die Durchblutung und hilft bei Quetschungen und Verstauchungen.

##### Innerlich:

Appetitfördernd, gegen **Verdauungsbeschwerden** wie **Blähungen** und **Völlegefühl**. Fördert **Herzkraft**, steigert den **Blutdruck** und fördert die **Durchblutung**. Seine hormonartige Wirkung hilft Frauen bei **Zyklusstörungen**.

Teezubereitung: 1 Teel. Rosmarinblätter auf eine Tasse Wasser, bis zum Sieden erhitzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann absieben. 2x täglich eine Tasse trinken

##### Kosmetik:

Rosmarin dient auch zur Aromatisierung von **Seifen, Parfüms**, Schnupftabak und alkoholischen Getränken. Er soll eine verjüngende Wirkung haben. Auch in Kölnisch Wasser findet man Rosmarin.

##### Geschichtliches:

In der antiken Medizin scheint Rosmarin wenig Beachtung gefunden zu haben, obwohl es in der damaligen Kultur eine große Rolle spielte. Er war der Aphrodite geweiht. Berühmt war im 16. Jh. das "Aqua Reginae Hungariae", das aus frischen Rosmarinblüten, zusammen mit Alkohol, destilliert wurde und nach der Königin Isabella von Ungarn benannt wurde, die an Gicht litt, gelähmt war und damit geheilt worden sein soll.

