

Heilkraut des Monats:

Der Rosmarin - *Rosmarinus officinalis*



Der Duft des Rosmarins ist den meisten Menschen wohlbekannt. Schließlich gehört er zu den viel verwendeten mediterranen Küchenkräutern und wir denken sofort an die italienische Küche, wenn wir Rosmarin riechen oder schmecken. Rosmarin ist keine heimische Pflanze. Er ist auch sehr frostempfindlich. Wenn wir ihn anpflanzen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ihn über den Winter zu schützen, oder ganz ins Haus herein zu holen. Meine eigenen Rosmarinstauden wachsen allerdings so geschützt, dass sie trotz fehlender Pflege die vergangenen Winter gut überstanden haben. Im Rosmarin wirkt feurig wärmend. Sein Wesen entzündet den Geist und feuert den Körper an.

### Geschichte und Mythen

Rosmarin war als immergrüne, stark duftende Pflanze dem Mysterium von Leben und Tod geweiht. Er galt als Zeichen für die Wiederkehr des Vergangenen und stand für ewig währende Treue und Loyalität.

Bereits im Altertum war er der griechischen Göttin Aphrodite geweiht. Wie wir wissen, war sie die Göttin der Schönheit und der Liebe. Rosmarin gehört auch zu den aphrodisierenden Pflanzen, da er das Blut in den Unterleib bringt und auch die Herztätigkeit anregt. Rosmarin weist noch viele weitere anregende und erregende Eigenschaften auf und wurde deswegen in vielen Liebesrezepten und -räucherungen verwendet. Rosmarin war auch eine wichtige Pflanze für Hochzeiten. Er wurde auf unterschiedlichste Weise bei Hochzeitszeremonien eingesetzt. So wurde er beispielsweise den Gästen angesteckt, oder der Bräutigam trug einen kleinen Rosmarinkranz in den Händen. Heute wird Rosmarin wieder verstärkt in Brautsträuße gebunden – alte Brauchtümer scheinen wieder entdeckt zu werden – das ist schön.

Rosmarin war aber nicht nur mit der Liebe verbunden. Er stand auch in engem Zusammenhang mit dem Tod. Er hilft uns beim Abschiednehmen von einem geliebten Menschen. Er hilft beim Trauern und beim Loslassen. Er weiß um Sterbeprozesse Bescheid und kennt sich mit dem Tod und mit der Unterwelt bestens aus. Früher wurde er deshalb auch bei Übergangsriten aller Art eingesetzt. In Italien wird der Rosmarin auch bei Beerdigungen verwendet, wo der Tote mit einem Rosmarinzweig,

der in Weihwasser getaucht wurde, besprenkelt wird. Auch die Gäste der Beerdigung tragen einen angesteckten Rosmarinzweig.  
Gesundheit

Rosmarin ist eine sehr stark anregende und kräftigende Pflanze. Er stimuliert das Nervensystem. Da er zu den trockenen und warmen Pflanzen zählt, hilft er als solche immer dann, wenn der Körper kalt und träge ist und somit einer Aufmunterung bedarf. Er wird angewendet bei Erschöpfung, Depressionen, Trägheit und Gedächtnisschwierigkeiten. Er fördert die Durchblutung des Gehirns und ist eine echte Alternative als Stimulanz jenseits von Koffein. Überhaupt findet er Einsatz in der Geriatrie.

Rosmarin stärkt das Herz und lässt es kräftiger schlagen. Somit hat er positive Wirkung auf den gesamten Kreislauf. Besonders zu empfehlen ist er Menschen, die ständig kalte Füße haben, an Durchblutungsstörungen oder aber zu niedrigem Blutdruck leiden. Er fördert auch die Verdauung und macht schwere Braten leichter verdaulich. Ebenso hilft er bei Koliken und Völlegefühl.

#### Eigenschaften und Wirkungsweise

- schmerzstillend
- belebend
- anregend
- muskelanregend (nicht für Schwangere geeignet)
- durchblutungsfördernd
- kräftigend auf den Herzmuskel
- krampflösend
- pilztötend
- aufheiternd

#### Heilzwecke

- Erschöpfungszustände
- Kreislaufbeschwerden
- Durchblutungsstörungen
- Niedriger Blutdruck
- Altersherz
- Nervöse Herzbeschwerden
- Nervöse Kreislaufbeschwerden
- Narbenschmerzen
- Nervenschmerzen
- Erkältungskrankheiten

#### Vorkommen

Rosmarin ist eine mediterrane Pflanze und kommt deswegen natürlich eher im Mittelmeerraum vor. Bei uns wird er gepflanzt und es wird empfohlen, die Pflanze im Haus zu überwintern oder im Garten sehr gut vor Frost zu schützen.

## Sammeltipps

Die Blätter können das ganze Jahr über frisch geerntet werden. Will man Rosmarin trocknen würde ich empfehlen im Hochsommer ganz junge Triebe zu schneiden und zu trocknen.

### Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl  
Cineol  
Borneol  
Kampfer  
Bitterstoffe  
Gerbstoffe (Rosmarinsäure)  
Flavonoide  
Carnolsäure (bitter)

### Rosmarin als Räuchermittel

Wird Rosmarin verräuchert, verscheucht er schwere Gedanken und Eifersucht (Belastung durch Besitzdenken). Er öffnet das Herz und steigert unsere Bereitschaft loszulassen. Er ist daher besonders Menschen zu empfehlen, denen es schwer fällt zu verzeihen, sei es, weil ihnen ungeheuerliches angetan wurde, oder weil sie selbst das Leid nicht loslassen können, weil sie es noch für irgendetwas brauchen. In der Hinsicht hilft es bei enttäuschter oder betrogener Liebe.

Rosmarin kann auch Menschen helfen, die besonders hohe Ideale haben bzw. sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen und immer wieder einmal an ihren eigenen Ansprüchen scheitern. Der Schutzwall, den sie sich aus diesem Grund um ihr Herz aufgebaut haben, kann durch Rosmarinräucherungen durchlässiger werden. Rosmarin stärkt auch das Bewusstsein für den eigenen Wert.

- Herzöffnend
- Stärkt das Herzchakra
- Aphrodisierend
- Anregend
- Reinigend
- Schützend
- zentrierend
- Sehr gut für Liebesräucherungen geeignet
- Hilft beim Trauern
- Hilft beim Loslassen
- Führt verstorbene Seelen ans Licht
- Führt uns gut durch Depressionen
- Wird für Übergangsriten verräuchert

### Rezepte zur Heilanwendung

Bitte beachten - die Heilrezepte sind ohne Gewähr - vor der Anwendung ist immer ein ARZT zu kontaktieren !

## Rosmarinwein

1 Handvoll Rosmarin  
1 Liter guter Weißwein

Den Rosmarin einen Tag lang im Wein ziehen lassen. Danach abgießen und täglich 1 Stamperl davon trinken  
Rosmarintinktur

1 Handvoll Rosmarin  
½ Liter hochprozentiger Alkohol

Den Rosmarin in ein verschließbares Gefäß geben, mit Alkohol übergießen, so dass alle Pflanzenteile im Alkohol sind. 2 Wochenlang stehen lassen und danach abfiltern. In kleinen Fläschchen aufbewahren. Ist gut als wärmende, durchblutungsfördernde Einreibung geeignet.

## Aphrodisierender Badezusatz

1 Hand voll Rosmarin  
1 Handvoll Melissenblätter  
½ Handvoll Rosenblüten  
2 Zimtstangen

Alle Zutaten 5-10 Minuten kochen lassen und dann dem Badewasser zugeben.