

Rosmarin – Arzneipflanze des Jahres 2011

von Sylvia Schneider

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich liebe Rosmarin als Küchengewürz. Gerade am Wochenende habe ich mir einen großen Topf mit einem frischen Rosmarinstrauch gekauft. Die Pflanze ist ein köstliches Gewürz, das schon bei der Zubereitung seinen erfrischenden Duft verbreitet. Um in den Genuss der gesundheitlichen Wirkungen des Rosmarins zu kommen, sollten Sie ihn regelmäßig verwenden. Sein Geschmack ist frisch und bitter. Frische Rosmarin-Nadeln schmecken zudem etwas nach Kampfer.

Rosmarin passt zu Fleisch, Fisch, Bratkartoffeln, Tomaten, Pasta, Pizza und Pilzen. Sie können frischen oder getrockneten Rosmarin verwenden. Kaufen Sie immer die ganzen Stängel. Bei Bedarf können Sie dann die Nadeln abzupfen und über dem Essen zerreiben. Rosmarin-Pulver riecht nach Heu, besitzt wenig Würzkraft und hat seine gesundheitlichen Wirkungen verloren. Am besten ziehen Sie sich Rosmarin in Töpfen, dann können Sie immer frisch ernten. Überwintern müssen die Töpfe an einem hellen kühlen Platz im Haus. Wenn Sie sich erschöpft fühlen, berühren Sie Ihren Strauch sanft, schon dann setzt er seinen belebenden Duft frei. Kauen Sie ab und an eine frische Nadel, das stärkt Ihr Zahnfleisch und Ihr Gedächtnis.

Rosmarin ist übrigens die Arzneipflanze des Jahres 2011. Die Pflanze wurde vom Naturheilverein NV Theophrastus auserwählt. Allerdings hat das Rosmarin in der Passionsblume eine Konkurrentin gefunden. Diese wurde von Würzburger Heilpflanzenforschern ebenfalls als Heilpflanze des Jahres 2001 gekürt!

Rosmarin-Duft stärkt Ihr Herz

Rosmarin ist eine Pflanze, die wir zunächst vor allem mit ihrer ursprünglichen Heimat - dem Mittelmeer - und der dortigen Küche verbinden. Tatsächlich verdankt sie diesem Umstand auch ihren Namen: Rosmarin bedeutet Meertau. Heute ist Rosmarin auch bei uns zu finden. Da der stattliche Busch jedoch nicht winterhart ist, gedeiht er meist nur in Blumentöpfen. In Oberbayern ist er fast in jedem Haus zu finden, denn hier ist er noch Bestandteil von Brautsträußen. Diese Sitte wurde auch in Italien und Portugal gepflegt, wo man Rosmarin in die Schuhe von Braut und Bräutigam legte, damit ihnen Kindersegen und Treue beschert sei.

Rosmarin ist ein Heilkraut mit einem besonders starken ätherischen Öl. Es wirkt antiseptisch, hilft gegen Bakterien und Pilze. Vor allem aber wirkt seine stimulierende Wirkung belebend auf Gehirn und Herz. Rosmarin stärkt Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis. Er unterstützt Ihr Herz, indem er die Durchblutung Ihres Herzmuskels verbessert, die Nerven stärkt, Mutlosigkeit und schlechte Stimmung vertreibt. Bei zu niedrigem Blutdruck und allgemeinen Schwächezuständen wird das Kraut als Kreislauftonikum geschätzt.

Besonders beliebt ist Rosmarin als aktivierender Badezusatz, denn er fördert die Durchblutung, macht hellwach und verleiht Ihnen neue Energien. Offiziell bestätigt durch die Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamts wurde die innere Anwendung bei Befindensstörungen wie Blähungen, Völlegefühl, Magen- und Darmproblemen, die äußere Anwendung zur Unterstützung bei der Behandlung von Muskel- und Gelenkrheumatismus.