

Rosmarin

Mehrjähriger Strauch

Rosmarinus officinalis

Erntezeit

März - November

Verwendete Pflanzenteile

Blätter
Blüten
Ätherisches Öl der Blätter

Heilwirkung

Hebt die Stimmung
Hilft dem Gedächtnis
Kreislaufanregend
Verdauungs-, menstruationsfördernd
Äusserlich durchblutungssteigernd

Wirkstoffe

Ätherische Öle
Gerbstoffe
Flavone
Steroide



Pflanzenkarte

Wissenswertes

Legende und Tradition

In Europa gehört Rosmarin einst als Zeichen der Treue in Brautkränze.

Anwendung

2 Tropfen Blütenessenz in ein Glas Wasser geben und über den Tag verteilt getrunken, steigert die Kreativität und dämpft negative Emotionen.

Den Dampf von 1 Tasse Rosmarinaufguss einatmen, dann den Tee trinken, hilft gegen geistige Erschöpfung.

3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl in ein Bad gegeben, lockert verspannte Muskeln.

Gegen Schuppen das gewaschene Haar mit Rosmarinaufguss spülen.

Bei Neigung zu Bluthochdruck oder zu starker Monatsblutung sowie in der Schwangerschaft sollte Rosmarin nicht eingenommen werden.

Signatur

Als immergrüner Strauch, dessen Zweige sich zu Kränzen winden lassen, symbolisiert der Rosmarin Beständigkeit und Wiedergeburt. Deshalb ist er als Symbol der ewigen Liebe in Hochzeitsbräuchen vertreten. Als Symbol der Unsterblichkeit findet sich Rosmarin jedoch ebenso im Ahnenkult.

Eben weil er immergrün ist und ätherische Öle bildet, untersteht der Rosmarin der unsterblichen Sonne, die im Menschen vor allem über Herz und Kreislauf regiert.

Doch wie bei allen Totenpflanzen, so wirkt auch ein wenig Saturn in ihm. Die lanzettlichen Blätter zeigen darüber hinaus merkuriellen Einfluss an. Merkur (Hermes) ist dabei der Regent über die Hormone, die der Rosmarin anzuregen vermag. Rosmarin erwärmt den Menschen, regt den Kreislauf und die Keimdrüsenfunktion an und wirkt einer Kopflastigkeit entgegen.

Rosmarin verbessert die Durchblutung des Gehirns und regt es so an. Durch Antioxidantien, die die Körperzellen vor freien Radikalen schützen, hilft er dem Gedächtnis. Zu den Wirkstoffen gehört Carnosolsäure, die besonders stark schützend auf die Zellen wirkt. Während der Schwangerschaft das ätherische Öl des Rosmarins meiden.

Informationen

Handbuch Kräuter

Was blüht denn da?

Flora des Fürstentum Lichtenstein

Lexikon der Frauenheilkräuter

Komos Heilpflanzenführer

Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013

Bremness,

Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn

Waldburger, Pavlovic, Lauber

Madejsky

Schönfelder

René A. Strassman

2009

2008

2003

2008/2010

2010

1990

ISBN 978-3-8094-2707-0

ISBN 978-3-440-11379-0

ISBN 978-3-258-06622-1

ISBN 978-3-03800-417-2

978-3-440-12159-7

Kursunterlagen

Bilder