

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 02/2011

**Anthoskraut, Kranzenkraut, Mariareinigung, Meertau, Merdow, Rödelimarie, Rosemarie, Weihrauchkraut, Krunkraut, Rosmarein, Braukraut, Marienkraut, Hochzeitsblume, Antonkraut**

Rosmarin wächst wild im westlichen und zentralen Mittelmeerraum, insbesondere in den Küstenregionen von Portugal bis zum Ionischen Meer. Auch im östlichen Mittelmeergebiet und am Schwarzen Meer wird die Art seit der Antike kultiviert und tritt gelegentlich verwildert auf, manchmal sogar bestandsbildend, z.B. auf Santorin.



Der Name Rosmarin leitet sich vom lateinischen *ros* = „Tau“, *marinus* = „des Meeres“ ab und bedeutet „Meertau“. Als Begründung wird dazu oft angeführt, dass Rosmarinsträucher an den Küsten des Mittelmeeres wachsen und sich nachts der Tau in ihren Blüten sammelt. Eine weitere Deutung der Herkunft des Namens geht auf den griechischen Begriff für „balsamischer Strauch“ oder „wohlriechender Strauch“ zurück.

#### **Woran erkennt man Rosmarin?**

Der Rosmarin ist ein immergrüner Strauch mit buschig verzweigten Trieben. Er kann eine Höhe von 50 bis 200 cm erreichen und duftet aromatisch.

Seine Blätter sind gegenständig angeordnet und schmal-linearisch. Die Oberseite der Blätter ist tiefgrün und runzelig, während die Unterseite weißfilzig behaart und mit einer dicken Epidermis überzogen ist. Ihre Ränder sind leicht nach unten umgerollt. Dadurch wird die Pflanze vor Austrocknung geschützt.

Im oberen Bereich der Zweige sitzen in den Blattachseln kurze Trauben aus blassblauen Blüten mit einem glockenförmigen und zweilippigen Kelch. Die Blüten können das ganze Jahr über erscheinen.

Der Rosmarin ist anfällig bei langandauernder Nässe und braucht durchlässige, humusreiche Erde. Unter trockenen Bedingungen wächst die Pflanze besser. Nördlich der Alpen ist sie nicht winterhart.

#### **Wo findet man Rosmarin?**

Die Pflanze bevorzugt sonnige, trockene, kalkreiche Standorte.

Wann der Rosmarin nach Mitteleuropa kam, ist nicht bekannt, er ist aber bereits in der Landgüterverordnung „Capitulare de villis vel curtis imperii“ Karls des Großen verzeichnet. In nördlicheren Gebieten wird der Rosmarin als Gewürz- und Zierpflanze kultiviert.

#### **Wie wirkt Rosmarin?**

Da es sich um eine mediterrane Pflanze handelt, könnte man annehmen, dass bereits die Griechen und Römer ihn als Heilkraut benutzt hätten. Das scheint aber nicht zuzutreffen, denn nur bei Dioskurides findet man einen Hinweis, dass „Rosmarin eine erwärmende Kraft habe“.

#### **Die wichtigsten Wirkungen:**

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- krampflösend und schmerzstillend
- harntreibend
- balsamisch
- antiseptisch
- rötend
- anregend

In der Naturheilkunde wird Rosmarin innerlich als Tee zur Kreislaufanregung und gegen Blähungen verwendet, er wirkt anregend auf die Blutzufuhr zu den Unterleibsorganen und unterstützt die Bildung von Magen- und Darmsaft. Auch wirkt der Tee galte- und harntreibend und findet Anwendung als Appetitanreger.

#### **Achtung!**

Zu hohe Dosen können Rauschzustände und Krämpfe auslösen. Tagesdosen von 6 g Blätter für Teeaufgüsse, 20 Tropfen ätherisches Öl und 50 g für Bäder sollten nicht überschritten werden.

Äußerlich wirkt Rosmarin durchblutungssteigernd und wird daher zu Bädern sowohl bei Kreislaufschwäche, Durchblutungsstörungen als auch bei Gicht und Rheuma (beispielsweise als Rosmarinspiritus) gebraucht.

Daneben kann auch die Salbe gegen Rheuma und Migräne eingesetzt werden. Als Bademittel wirkt der Aufguss desinfizierend und fördert den Heilungsprozess von infizierten, schlecht heilenden Wunden.

#### **Warnhinweise!**

Aufgrund der möglichen toxischen Wirkung des ätherischen Öls sollte Rosmarin nicht während der Schwangerschaft innerlich angewendet werden.

In seltenen Fällen können Kontaktallergien auftreten. Wird Rosmarinöl in größeren Mengen eingenommen, können Gastro-Enteritiden (entzündliche Erkrankung des Magen-Darm-Traktes) und Nephritiden (Entzündungen der Niere) auftreten.

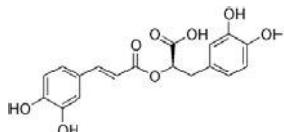
#### **Anwendungsgebiete für Rosmarin:**

- Verdauungsbeschwerden
- Blähungen
- Völlegefühl
- Appetitlosigkeit
- rheumatische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Menstruationsstörungen

- Appetitlosigkeit
- rheumatische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Menstruationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Niedergeschlagenheit
- Schwächegefühl
- vorzeitiger Haarausfall
- Hämorrhoiden

#### Welche Wirkstoffe enthält Rosmarin?

Die Blätter enthalten bis zu 2,5 % ätherisches Öl (Hauptbestandteile bis zu 40 % 1,8-Cineol, 10-18 % Borneol, bis zu 17 % Bornylacetat, bis zu 25 % Campher, Rosmanol, bis 25 % Pinen sowie Terpineol-4 und Fenchol, p-Cymol, Dipenten, Myrcen, Camphen).



Weitere Inhaltsstoffe sind bis 8 % Gerbstoffe, besonders Rosmarinsäure (s. Formel), Flavonoide, Carnosol, Glykolsäure, Ursol-, Oleanol und Carnosolsäure, Bitterstoffe, Saponine und Harze.

#### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Hauptsächlich finden die getrockneten Blätter Verwendung, die während oder nach der Blüte gesammelt werden. Sie müssen schonend getrocknet werden.

Eine Anwendung erfolgt häufig auch durch das mittels Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl aus den Blättern und beblätterten Stängeln.

Für die innerliche Anwendung als Tee wird ein knapper Teelöffel (etwa 1,5 g) fein geschnittener Rosmarinblätter mit 150 ml heißem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Von diesem Tee trinkt man 3-4 Mal täglich zwischen den Mahlzeiten eine Tasse.

Außerdem kann man eine Tinktur aus 20 g Blättern und 100 ml 70 %igen Alkohol herstellen, lässt diese 5 Tage ziehen und sieht dann ab. Die Einnahme erfolgt durch einen halben Teelöffel Tinktur auf ein Stück Würfzucker.

Zum Reinigen der Haut und Schleimhaut, bei Prellungen und Rheuma empfehlen sich Packungen, Teilbäder, Waschungen und Mundspülungen mit einer Mischung von 5 g Tinktur (1 Teelöffel) auf 100 ml Wasser.

Auch als Rosmarin-Wein kann die Pflanze eingenommen werden. Dafür werden 20 g Rosmarinblätter in 1 Liter Weißwein gegeben und 5 Tage, unter gelegentlichem Schütteln, stehen gelassen. Von dem Wein wird 2 Mal täglich ein kleines Glas getrunken.

Äußerlich wird die Pflanze in Form von Bädern angewendet. Für ein Vollbad werden 50 g Rosmarinblätter mit 1 Liter Wasser kurz aufgekocht, 15-30 Minuten ziehen gelassen und abgesieht. Dieser Sud wird anschließend einem Vollbad zugegeben.

#### Anwendung des ätherischen Öls:

Das ätherische Rosmarinöl bildet unterschiedliche Chemotypen aus, die sich in vollständig verschiedenen Inhaltsstoffen und Wirkweisen unterscheiden. Man gewinnt es mittels Wasserdampfdestillation des Krautes.

Rosmarinöl gehört zu den hautreizenden ätherischen Ölen. Hauptanbauregionen sind Spanien, Frankreich, Nordafrika und der Balkan.

Das ätherische Öl vom Chemotyp Cineol enthält 45 % Oxide, 30 % Monoterpene, Sesquiterpene, Monoterpenole, Phenole, Ketone und Ester.

Das Öl vom Chemotyp Verbenon enthält 50 % Monoterpene, 15 % Ketone, Monoterpenole, Ester und Oxide.

Nach dem Europäischen Arzneibuch zeigt Rosmarinöl antimikrobielle Aktivität gegen zahlreiche Bakterien, Hefen und Schimmelpilze und wirkt auf der Haut durchblutungsfördernd.

Bei Kreislaufbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen oder Zerrungen wird eine 6 bis 10%ige Zubereitung in Form von Badezusätzen oder in 6 bis 10%igen Salben angegeben. Innerlich nimmt man 3-4 Tropfen auf Zucker oder in warmem Tee zu sich.

Rosmarinöl hat eine stark antiseptische Wirkung, die das 5,4-fache von Karbolsäure (Phenol) beträgt.

#### Verwendung außerhalb der Medizin (in der Küche)

Rosmarin ist ein typisches Kraut der italienischen und französischen Küche, wird aber im gesamten östlichen Mittelmeerraum verwendet. Er ist Bestandteil der Provence-Kräutermischung, gilt als klassisches Grillgewürz und harmoniert unter anderem mit Fleisch, Geflügel, Lammfleisch, Zucchini, Kartoffeln und Teigwaren sowie zu Fisch.

Außerdem gibt man es vielfach zu Suppen, Eintöpfen, Gemüse – oft zusammen mit Wein und Knoblauch. Sogar zum Würzen von Süßspeisen wie Gelees, Marmeladen, Biskuits und Kuchen findet er Anwendung. Bekannt ist auch die Verwendung von Rosmarinhonig, der vorzüglich schmeckt. Rosmarin dient oft als Bestandteil von Gewürzmischungen, z.B. Pizza-Gewürz.

In der Spirituosenindustrie wird Rosmarin zur Herstellung von Benediktinerlikör und Goldwasser verwendet. Weitere Anwendung findet diese Pflanze in der Parfümindustrie.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)