

RÜSTEN MIT ROSEMARIN

Sabine Hurni | [Ausgabe_09_2013](#)

Wenn sich Engagement in Lethargie verwandelt, sind oft die Energiespeicher leer. Rosmarin bringt neuen Schwung in den müden Alltag.



Kommen Sie ohne Kaffee auf Touren? Die meisten Schweizer trinken die erste Tasse im Halbschlaf. Manche aus Gewohnheit, andere weil ihr Blutdruck tief ist und der Kreislauf entsprechend länger braucht, um in Schwung zu kommen. Kaffee enthält Koffein. Koffein blockiert den Schlaf fördernden Botenstoff Adenosin im Gehirn. Deshalb ist der Kaffee morgens wie auch tagsüber Muntermacher, Konzentrationsförderer, Pausenritual und nicht zuletzt ein Genuss. Langfristig jedoch ist Kaffee - wie Cola oder Energiedrinks - als Wachmacher ungeeignet. Wer seinen Alltag nur mit koffeinhaltigen Getränken bewältigen kann, sollte Alternativen suchen. Denn leere Batterien, Lustlosigkeit, Lethargie und Mangel an Engagement haben meistens ihre Gründe. Diese lassen sich nicht mit Koffein herunterspülen. Statt sie zu verdrängen gilt es, die eigene Lebensweise und die inneren Bedürfnisse kritisch zu hinterfragen. Neben Ernährungsfehlern können Konflikte oder inneres Gespaltensein zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen. Das morgendliche nicht aus dem Bett kommen kann mit einem tiefen Blutdruck zusammenhängen. Es kann aber auch auf chronischen Schlafmangel oder Lustlosigkeit gegenüber dem Alltag hinweisen. Dann sind aufbauende Massnahmen gefragt, die die nötige Energie in den Alltag zurückbringen. Neben diversen Stärkungsmitteln bewährt sich dabei eine Heilpflanze, die in vielen Gärten gedeiht: Rosmarin.

Duftdusche für mehr Elan

Rosmarinus officinalis regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, erfrischt den Geist und fördert die Verdauung. Zudem wird er bei allgemeinen Schwächezuständen, Blutarmut und einem tiefen Blutdruck eingesetzt. Seine ausgezeichnete Wirkweise verdankt der Rosmarin hauptsächlich seinen ätherischen Ölen: Campher, Cineol und alpha-Pinen. Rosmarinnadeln enthalten zudem Bitterstoffe, Flavone und Spuren von Salicylaten, die der Heilpflanze schmerz- und rheumalindernde Eigenschaften verleihen.

Rosmarin kommt innerlich wie äußerlich zum Einsatz. Die äußere Wirkung kommt vorwiegend über die Nase zustande, aber auch über eine Durchblutungssteigerung der Haut. Das ätherische Öl kann am Arbeitsplatz auf einem porösen Duftstein einen anregenden Duft verströmen. Im Garten kann man öfter mal beim Rosmarin innehalten, mit beiden Händen durch den Strauch fahren und die Hände danach vors Gesicht halten - eine wohltuende Duftdusche. Als Einreibemittel in Hautölen und Salben oder als Extrakt im Bad wirkt Rosmarin kreislaufanregend, hautreizend und leicht schmerzstillend. Ganz besonders anregend ist das morgendliche Voll- oder Armbad mit Rosmarinextrakt - das weckt die Lebensgeister, besonders mit kaltem Wasser. Aber Vorsicht: Die morgendliche Schockmethode ist für Menschen mit Herzproblemen ungeeignet. Als scharf-bitteres Gewürz mit wärmenden Eigenschaften ist Rosmarin auch ein Gaumenschmaus. Man setzt ihn vor allem ein, wenn die Speisen schwer verdaulich sind, etwa bei der Zubereitung von Fleisch. Aber auch zu würzigem Gebäck passt Rosmarin vorzüglich. Als Tinktur oder Tee kann er bei Antriebsschwäche, tiefem Blutdruck oder Mangel an Begeisterung helfen; ebenso bei Blähungen, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit.



Weitere Tipps aus der Natur für mehr Energie im Alltag

- **Esgewohnheiten verändern:** Pizza, Sandwich, Teigwaren und Co. können derart müde machen, dass konzentriertes Arbeiten kaum mehr möglich ist. Bekömmlicher ist in der Regel ein warmes Mittagessen ohne Kohlenhydrate dafür mit viel Gemüse.
- **Flüssigkeit:** Wer einen tiefen Blutdruck hat oder sich tagsüber müde fühlt, sollte darauf achten, täglich mindestens zwei Liter zu trinken; das regt den Kreislauf an. Am besten sind Leitungswasser, Tee oder stark verdünnte Bouillon.
- **Konflikte klären:** Nichts macht müder als unausgesprochene Konflikte, schwierige Situationen oder dicke Luft. Versuchen Sie, solche Situationen schnell zu klären. Nicht immer ist das möglich. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene sich selber schützen, indem Sie Räume schaffen, in denen Sie Kraft tanken können.
- **Achtsam sein:** Oft lamentieren wir über Missstände. Das raubt Kraft und bringt nichts. Besser ist es, Fragen zu stellen und auszudrücken, was einem bewegt. Fragen wie: Wo ist die Begeisterung geblieben, wo das gute Klima? Was braucht es, damit ich wieder motiviert bin? Was macht mich so träge? Wo komme ich an Grenzen? Was könnte mir helfen, weiterzukommen?
- **Bürstenmassagen:** Mit einer Trockenbürste oder einem Sisalhandschuh kann die Haut vor oder während dem Duschen sanft massiert werden. Das verstärkt die Blutzirkulation und bringt den Kreislauf in Schwung.
- **Stärkende Heilpflanzen:** Wer sich ausgebrannt fühlt, dem kann auch ein Ginsengpräparat helfen. Es stärkt den Körper und versorgt sämtliche Körperregionen mit Sauerstoff und neuer Energie.
- **Vorsicht Zucker:** Wer müde ist, greift oft nicht nur zum Kaffee sondern auch zu Zucker, süßem Gebäck oder Schokolade. Der Zucker lässt die Energie hochschnellen, das fühlt sich gut an. Doch nach einigen Stunden sackt der Blutzucker erst recht in die Tiefe. Folge davon sind Heißhungerattacken und ruckzuck ist die Tafel Schokolade verschlungen. Versuchen Sie doch mal für vier Wochen mit möglichst wenig Zucker auszukommen. Wetten, dass Sie energievoller und ausgeglichener sein werden?
- **Bewegung:** Was den Atem in Schwung bringt, regt auch den Kreislauf an: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft erhellt das Gemüt und schenkt neue Energie.

mar für vier Wochen mit möglichst wenig Zucker auszukommen. Wettet, dass sie energievoller und ausgeglichener sein werden?

- **Bewegung:** Was den Atem in Schwung bringt, regt auch den Kreislauf an: Regelmässige Bewegung an der frischen Luft erhellt das Gemüt und schenkt neue Energie.

Mediterraner Lippenblütler

Rosmarinus officinalis gehört zur Familie der Lippenblütler. Die Gewürzpflanze stammt aus dem Mittelmeerraum und hat inzwischen auch in unseren Breitengraden viele Gärten erobert. Die schmalen, linearischen Blätter sind immergrün und fallen im Winter nicht ab. Sie wachsen wie Nadeln direkt an den Zweigen, sind ziemlich hart und duften stark. Während den Sommermonaten kann man Rosmarinzweige in einem gut durchlüfteten Raum kopfüber aufhängen und trocknen. Diese schonende Art ist wichtig, damit sich die ätherischen Öle beim Trocknen nicht verflüchtigen. Die Blättchen verwendet man als Arzneimittel, die Blüten bereichern Teemischungen und die Stengel können zum Räuchern verwendet werden ([siehe natürlich 4/13](#)).

Foto: [fotolia.com](#)

Tags (Stichworte): [Alltag](#), [Duftdusche](#), [Elan](#), [Energiespeicher](#), [Hurni](#), [Lethargie](#), [Lippenblütler](#), [Natur](#), [Rosmarin](#), [Schwung](#),