

Arzneipflanzen-Porträt

Rosmarin

Rosmarinus officinalis
Lippenblütler (Lamiaceae)
Weiterer Name: Brautkraut

Anzeige

Merkmale

Mehrkjähriger immergrüner bis zu 2 m hoher Strauch.

Stark verzweigte Äste mit nadelartigen ledrigen Blättern, auf der Oberseite glänzend, unterseits weiß-filzig behaart, nach unten eingerollt. Beim Zerreiben duften die Blätter nach ätherischem Öl.

Blassblaue, unscheinbare Blüten, Blütezeit Mai bis Juni

Heimat

Mittelmeerpflanze, wächst bevorzugt an trockenen Hängen

Arzneilich verwendete Pflanzenteile

Getrocknete Blätter (Rosmarini folium),

aus Stängeln und Blättern extrahiertes ätherisches Öl (Rosmarini aetheroleum).

Die Arzneibuchware stammt vor allem aus Marokko, Spanien, Tunesien und Südosteuropa.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit 1,8-Cineol, Campher, Pinen und anderen Monoterpenen sowie Diterpenphenole, außerdem Lamiaceen-Gerbstoffe (vorwiegend Rosmarinsäure), Flavonoide

Anwendung

Als traditionelles pflanzliches Arzneimittel: innerlich als Tee bei dyspeptischen Beschwerden, leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden. Äußerlich bei leichten Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei Kreislaufbeschwerden als Badezusatz (Rosmarinblätter/Rosmarinöl) oder als Einreibung (Rosmarinöl).

Die Volksmedizin kennt sogenannte »Herzsalben« mit Rosmarinextrakt, die bei funktionellen Herzbeschwerden mit gleichzeitig niedrigem Blutdruck in der Herzzone einmassiert werden.

Empfohlene Dosierung

Teeaufguss: mittlere Tagesdosis 4 bis 6 g Rosmarinblätter beziehungsweise 10 bis 20 Tropfen ätherisches Öl

Rosmarinöl: in 6- bis 10%-iger Zubereitung als Salbe oder Lotion zweimal täglich auftragen, Badezusatz: zweimal wöchentlich als Vollbad

Nebenwirkungen

Sehr selten allergische Reaktionen

Wechselwirkungen

keine bekannt

Abgabehinweis

Bei Gallenwegs- und Lebererkrankungen Einnahme von Rosmarintee nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

Überdosierung kann Entzündung des Magen-Darm-Trakts oder Nierenreizungen hervorrufen.

Hoch dosierte Rosmarin-Zubereitungen nicht in der Schwangerschaft.

Rosmarin-Bad: nicht abends baden, da anregend, nicht bei großen Hautverletzungen, offenen Wunden, Fieber, schweren Infektionen und Kreislauferkrankungen sowie Herzschwäche

Zubereitung

Tee: 2 g fein geschnittene Rosmarinblätter mit kochendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen. Eine Tasse warmen Tee drei- bis viermal täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

Badezusatz: 50 g Rosmarinblätter mit 1 l Wasser versetzen, kurz aufkochen, nach 15 bis 30 Min. durch ein Sieb geben und Extraktflüssigkeit dem Badewasser zufügen.

Hausmittel

Rosmarinwein

20 g Rosmarinblätter in 1 l leichtem Weißwein eine Woche lang ziehen lassen, täglich schütteln, abseihen, dann im Kühlschrank aufbewahren.

Täglich 1 bis 2 Schnapsgläschen davon getrunken soll die Verdauung fördern, den Blutdruck anheben sowie Herz und Nerven stärken.

Badezusatz selbst gemacht

10 bis 15 Tropfen Rosmarinöl in einen Becher Sahne mischen und dem Badewasser zusetzen. Sahne enthält Emulgatoren, die das ätherische Öl im Wasser verteilen.

Beispiele für Monopräparate

Rosmarin-Salbe 10% Weleda

Weleda Rosmarin Aktivierungsbad

Spitzner Balneo Rosmarin Ölbad

Beispiele für Kombipräparate

Primula Muskelnähröl

Retterspitz Muskelcreme

Poly-elan Salbe

Außerdem in dieser Ausgabe...

Beitrag erschienen in Ausgabe 05/2017



Foto: Okapia/Christian Huetter



Foto: Shutterstock/Madlen