

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Rosmarin*

# Liebe, Tod & *Rosmarin*

Ein Gewürz mit starker Symbolkraft

*Rosmarin ist traditionell eher Heilpflanze  
als Küchenkraut. Aktuelle Studien lassen sogar  
hoffen, durch ihn die Gedächtnisleistung  
im Alter steigern zu können.*



Welche Bilder entstehen vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie an einem Zweig frischen Rosmarins schnuppern? Fühlen Sie sich in die malerischen Landschaften der Provence versetzt? Oder denken Sie sehnsüchtig an Ihren Italienurlaub zurück? Den Freunden der mediterranen Küche dürfte bei seinem würzigen Geruch jedenfalls das Wasser im Munde zusammenlaufen – und nicht nur ihnen, gilt Rosmarin doch allgemein als appetitanregend und verdauungsfördernd.

Da überrascht es sicherlich, dass dieser Duft im Laufe der Zeit ganz andere Vorstellungen erweckt hat: Im antiken Ägypten und Griechenland war Rosmarin Bestandteil des Totenkultes, und im zunehmend bevölkerungsdichten London des frühen 18. Jahrhunderts war es üblich, Trauergäste mit Rosmarinzweigen auszustatten. Die ganzjährig grünen Blätter symbolisierten den Glauben an ein ewiges Leben, gleichzeitig sollte ihr intensives ätherisches Öl den Geruch des Todes überdecken. Zudem erhoffte man sich wohl eine reinigende Wirkung von der Pflanze, die jahrtausendlang vor allem zu rituellen und medizinischen

Zwecken eingesetzt wurde und die laut Europäischem Arzneibuch tatsächlich eine antimikrobielle Wirkung aufweist.

Doch auch das irdische Leben und seine großen Momente wurden in Mitteleuropa mit Rosmarin gefeiert. Zweige des immergrünen Halbstrauchs legte man Neugeborenen in die Wiege, Bräute trugen Rosmarin als Zeichen für ihre beständige Liebe und Treue im Haar oder im Brautkranz. Ein Brauch, der in England noch heute aufrechterhalten wird und dessen Wurzeln zurückreichen bis ins antike Griechenland, in dem Rosmarin als der Liebesgöttin Aphrodite geweiht galt.

### »Das ist Rosmarin. Das ist für die Treue.«

Das wusste und schrieb auch William Shakespeare. Warum von allen Immergrünen ausgerechnet diesem strubbelig anmutenden Rosmarin mit seinen nadelartigen Blättern eine solch romantische Bedeutung zukommt? Wer die Attraktivität von Rosmarin infrage stellt, kennt nur die »kümmerlichen« Topfpflanzen >



#### UNERWARTETE SEITE

Das Gewürz verleiht Süßspeisen einen spannenden Twist. Probieren Sie mal Rosmarin-Limonade!

## Freetox® von Salus: Erlebe ein ganz neues Ich

**NEU!**  
mit Gerstengras  
und Birke



DE-ÖKO-003

**Freetox®**  
Gerstengras-Birke gibt es als:  
Elixier, Kapseln und Tee

mehr Infos zu den neuen Produkten  
unter: [www.salus.de](http://www.salus.de)



Siegfried Bäumler.  
Facharzt für Allgemein-  
medizin in der Buchinger-  
Klinik am Bodensee sowie  
Autor von »Heilpflanzen-  
praxis heute«

#### EXPERTENTIPP

### » Bei niedrigem Blutdruck

Rosmarin hat ein breites Wirkspektrum. Sein Einfluss auf den Verdauungstrakt ist wohl bekannt. Er wirkt zudem allgemein tonisierend auf Kreislauf und Nervensystem, vor allem auf das Gefäßnervensystem. Am Herzen liegt ein muskelkräftigender Effekt vor. Die Durchblutung der koronaren Herzkranzgefäße wird erhöht. Rosmarinblätter werden gerne bei chronischen Schwächezuständen und bei niedrigem Blutdruck eingesetzt. Auch in Phasen der Genesung ist eine Anwendung hilfreich.

aus dem Supermarkt. In seiner Mittelmeerheimat kann der Halbstrauch nicht nur stattliche zwei Meter hoch werden, zwischen seinen tiefgrünen Blättern mit der eleganten silbrigen Unterseite finden sich bald das ganze Jahr über hübsche Blüten in sanften Blautönen, in Weiß oder Rosa.

Auf dem Teller sind diese Blüten nicht nur dekoratives Beiwerk, sondern ebenfalls sehr schmackhaft. Aus ihrem Nektar wird zudem Rosmarinhonig gewonnen, der jedoch so intensiv harzig schmeckt, dass er im Handel meist mit lieblicheren Honigen verschnitten angeboten wird.

Auch in unseren Breiten kommt der Rosmarin zum Blühen, wenn auch nur für kurze Zeit. Wer ihn im Garten halten will, schreckt oft vor der mangelnden Winterhärte zurück. Temperaturen unter fünf Grad Celsius sollen dem sonnenliebenden Kraut schnell den Garaus machen, und auch die Anzucht aus Samen

ist wohl eher etwas für Könner. Trotzdem kann es auch hiesigen Hobbygärtnern gelingen, ihren Rosmarin ganzjährig im hellen Winterquartier oder sogar im Freien zu beernten. Und damit haben sie nicht nur eine andauernde Zierde, sondern auch eine kleine Naturapotheke.

### Rosmarin stärkt Körper und Gedächtnis

Die moderne Pflanzenheilkunde nutzt vor allem die Blätter des Rosmarins, z. B. in Teezubereitungen. Sie wirken bei regelmäßiger Einnahme Kreislaufschwäche oder Frauenbeschwerden entgegen.

Das ätherische Öl soll Kopfschmerzen und Migräne lindern können. Bäder mit dem Ölzusatz wirken durchblutungsfördernd und werden beispielsweise in der Rheuma- und Gichttherapie eingesetzt. Doch auch zum Durchwärmen in der Erkältungszeit empfehlen sie sich.

## Ein aromatischer Begleiter



### Piksfreier Genuss

Für volles Aroma frische Blätter zerschneiden, getrocknete im Mörser zerstoßen. Wenn die harten Blätter stören, gart sie im Teebeutel oder Tee-Ei mit und entfernt sie vor dem Servieren.

### Öl für Salat oder Pasta

Frischen Rosmarin in ein sauberes, trockenes Glas geben und vollständig mit Olivenöl bedecken. Glas fest verschließen, vier Wochen an einem dunklen, kühlen Ort lagern. Absieben oder immer wieder mit Öl auffüllen, der Rosmarin muss bedeckt bleiben.

### Salz mit mediterranem Pfiff

Eine Tasse Meersalz mit wenigen gehackten Rosmarinblättern vermengen. Eine besonders raffinierte Mischung ist »Rosmarin-Orange Sel de Guérande« von der Gewürzmühle Brecht.



## Rundum wohlfühlen

### ROSMARIN IST VIELSEITIG EINSETZBAR

- 1 Gewürzmühle Brecht »Rosmarin-Orange Sel de Guérande«: Für Gemüsesuppen und Salate. [www.gewuerzmuehle-brecht.de](http://www.gewuerzmuehle-brecht.de)
- 2 Schoenenberger »Naturreiner Heilpflanzensaft Rosmarin«: Zur Anregung des Kreislaufs. [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)
- 3 Tartex »Brotzeit Rosmarin«: Würziger Bio-Brottaufstrich. [www.tartex.de](http://www.tartex.de)
- 4 Weleda »Rosmarin Aktivierungsbad«: Wärmender Wachmacher. [www.weleda.de](http://www.weleda.de)

Für Aufregung sorgte 2012 eine Studie der Maryland University of Integrative Health: Die Einnahme bereits einer geringen Menge Rosmarinblätter, wie man sie beim Würzen verwendet, verbessere die kognitiven Fähigkeiten bei älteren Menschen deutlich. Die Forscher erhoffen sich nun, mithilfe des Rosmarins ein Mittel gegen altersbedingten Gedächtnisverlust entwickeln zu können.

Dass allein das Einatmen des ätherischen Öls ausreicht, um die Gedächtnisleistung zu steigern, wies jüngst ein Forscherteam der Northumbria University nach. Gerade beim Vokabellernen bietet es sich demnach an, ein wenig an Rosmarin zu schnuppern oder ein entsprechendes Duftöl zu nutzen. Eine neue Entdeckung ist das aber streng genommen nicht: Diese Art »Doping« betrieben schon Studenten der Antike.

Wenn Sie sich gerade einmal nichts Neues merken müssen, lassen Sie sich vom Duft des Rosmarins doch ganz genüsslich an Ihren letzten Mittelmeurlaub erinnern. ➡ fre

# femamin® Migrakur

setzt an wo Migräne entsteht



## Migrakur – Testergebnis

- ✓ Bei 70 % der AnwenderInnen wurde eine Verbesserung der Migräne festgestellt\*
- ✓ 80 % der AnwenderInnen empfehlen femamin® Migrakur weiter\*

- ✓ Nicht-medikamentöse Migräneprävention
- ✓ Mit jeder Akuttherapie kombinierbar
- ✓ Auf den spezifischen Nährstoffbedarf der Migräne abgestimmt mit Magnesium, Vitamin B<sub>2</sub>, Coenzym Q10



\*Produkttest Migrakur: von Januar 2017 bis März 2017; n=130; subjektive Bewertung migräneleidender ReformhausmitarbeiterInnen nach 3-monatiger Einnahme.