Passt in die Hausapotheke, in die Wanne und aufs Hähnchen

Diese Pflanze begeistert dank ihres kräftigen Aromas Köche in aller Welt, speziell jedoch solche aus Italien und Frankreich – und jeden, der schon einmal Tim Mälzers Kräuter-Hähnchen nachgekocht hat. Tatsächlich macht der Rosmarin nicht nur Fleisch, Marinaden, Kartoffeln und Pizzen feiner, sondern auch einen niedrigen Blutdruck höher (hohen Blutdruck jedoch nicht noch höher!). Rosmarin verleiht auf sanfte Art neue Kräfte und mehr Appetit, oder er beruhigt – je nach dem, was das Herz gerade braucht. Eine Heilpflanze mit einer so stärkenden und vielseitig wohltuenden Wirkung darf natürlich in keiner Hausapotheke fehlen, fand nicht erst Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Der kluge „Wasserdoktor“ setzte Rosmarin als Magenmittel und zur Herzstärkung ein. Beides tun Heilkundige heute noch, loben jedoch zusätzlich die durchblutungsfördernde und venenstärkende Wirkung des Rosmarins als Badezusatz und seine Wirkung bei Rheuma. Der Vorteil von Rosmarin als Badezusatz liegt darin, dass er einem möglichen Blutdruckabfall (wie er bei warmen Bädern vorkommen kann) entgegenwirkt.

Unser Tipp: Rosmarin

Er regt den Appetit und den Kreislauf an, wirkt gegen Blähungen, stärkt das Nervenkostüm. Dies alles, wenn man ihn in Form von Tee oder als (von Sebastian Kneipp seinerzeit besonders als Herzmittel verabreicht) Wein trinkt. Äußerlich angewendet, entfaltet der Rosmarin wieder durchblutungsfördernde Wirkung und ist in dieser Eigenschaft ein beliebter Badezusatz. Hier sollte man beachten, dass solche Bäder lieber nicht zu spät abends und nicht zu lange genommen werden sollten – sonst hindert das belebende Kraut am Einschlafen und überfordert vielleicht auch eine empfindliche Haut.

Kneipp: „Ein Sträußchen von Rosmarin darf am Hochzeitstage keinem Gaste (...) fehlen.“
(In alten Zeiten war Rosmarin Symbol für Lebensfreude, Liebe und Treue)

Tipp am (Weges-)Rande: Die blauen Blüten des Rosmarin sind klein, aber lieblich, und haben je nach Sorte eine Farbe wie das Meer an einem sonnigen Tag. Für die Herstellung von Badezusätzen, ätherischen Ölen oder von Gewürz werden jedoch die nadelartigen Blätter verwendet – je frischer, desto besser. Beim Trocknen wird der Rosmarin geschmacklich milder und ein bisschen bitterer.

Aus unbekannten Gründen heißt Rosmarin in einigen Fremdsprachen (Wort-für-Wort übersetzt) „Berg-Krone“. Ob sich das auf die Küchenqualitäten des Krauts bezieht?

Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin

Kontakt:
Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86 825 Bad Wörishofen
Tel. 082 47 / 30 02-102
Fax 082 47 / 30 02-199
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de