



“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Der Rosmarin

Wie ein **“Mini-Nadelwald”** wirkt der Rosmarin, wenn man sich in Augenhöhe dieser immergrünen Pflanze begibt. Bei Berührung oder starker Sonneneinwirkung verströmt der Strauch einen balsamisch, kampferartigen Duft. Dieser weckt Erinnerungen an Sonne, Urlaub und mediterrane Küche. Der Geschmack des Rosmarins ist auch aus der heimischen Küche nicht mehr wegzudenken und wird bei uns in Gärten gepflanzt und am Balkon eingetopft.

Der Rosmarin gehört zu den ältesten Kultur- und Räucherpflanzen. Seit Jahrtausenden gilt er als starkes Heilmittel und als magisches Kraut. Sein Name kommt aus dem Lateinischen *“ros maris”* und bedeutet Tau des Meeres. Die Römer glaubten, dass der Tau, der sich nachts auf der Pflanze niederschlägt, den würzigen Duft hervorruft.

Die Menschen verwendeten Rosmarin zusammen mit Wacholder als Schutz gegen böse Geister und verbrannten die Zweige an Stelle von echtem Weihrauch, der damals nur der Oberschicht zugänglich war. Durch seine desinfizierende Wirkung schützte Rosmarin auch vor Ansteckung und Krankheit. Heute besinnt man sich wieder auf dieses alte Wissen und macht es sich immer häufiger zunutze.

Chemotypen

Rosmarin wächst in mehreren Arten rund um das Mittelmeer. Abhängig von Lage und Subklima bildet die Pflanze wiederum unterschiedliche Chemotypen aus. Das bedeutet, dass sie sich in Inhaltsstoffen, Duft und Wirkung deutlich unterscheiden. Der am weit verbreitetste und für den Laien geeignetste ist der Chemotyp 1,8-Cineol (*Rosmarinus officinalis* CT 1,8-Cineol).



Rosmarinhydrolat

2-3 Hübe Rosmarinhydrolat in ein Glas Mineralwasser erfrischt nicht nur, sondern macht munter, der ideale Kaffeeersatz!



Rosmarinöl

Das Rosmarinöl, welches durch Wasserdampfdestillation der blühenden Zweigspitzen gewonnen wird, zeichnet sich neben seiner desinfizierenden Wirkung als Tonikum für Körper und Geist aus. Sein Einsatz als Muntermacher für Morgenmuffel hat sich genau so bewährt, wie für Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden. Die Inhaltsstoffe des Rosmarinöls spornen unser Gehirn zu Höchstleistungen an, stärken unser Gedächtnis und regenerieren gleichzeitig unser Nervensystem nach langer intensiver geistiger Tätigkeit. Ergebnisse von Tests in den USA lassen vermuten, dass das Rosmarinöl vorbeugend gegen Alzheimer-Demenz wirkt.

Wegen seiner durchblutungsfördernden und schmerzstillenden, sowie entzündungshemmenden Wirkung wird es, eingearbeitet in ein fettes Trägeröl z.B. Olivenöl, bei Muskelkater und auch bei rheumatischen Beschwerden verwendet.

Vorsicht ist geboten bei Bluthochdruck!

Erfolgreich Lernen

Konzentration steigern, Gedächtnisleistung erhöhen, Abrufen des Gelernten mit Unterstützung von ätherischem Rosmarinöl: 1-3 Tropfen Rosmarinöl auf ein Taschentuch tropfen und während der geistigen Tätigkeit öfter daran schnüffeln. In der Prüfungssituation wieder an einem mit Rosmarinöl beträufelten Taschentuch riechen.