

Rosmarin: Wirksam gegen Bluthochdruck und Stress

Rosmarin wirkt Wunder. Das Kraut duftet bezaubernd und verfeinert viele Speisen. 2011 ist es das offizielle Heilkraut des Jahres.

03.06.2019 - von Simone Guski

Rosmarin und die Liebe gehören zusammen. Die Sänger des Mittelalters überreichten ihrer Angebeteten gern ein Bund Rosmarin. Seinem ätherisches Öl mischten Kräuterkundige Alkohol bei und schufen so in Europa erstmals ein Parfüm. Bis ins 16. Jahrhundert hinein trugen die Bräute vor dem Traualtar in Mitteleuropa stets einen Kranz aus Rosmarin.

Der deutsche Altvater der Naturheilkunde Sebastian Kneipp schreibt 1894: „Ein Sträußchen von Rosmarin darf am Hochzeitstage keinem Gaste, bei solemn Festlichkeiten keinem rechten Teilnehmer fehlen. Eine Schande aber wäre es nicht minder, wenn dem Sammler für die Hausapotheke dieses würzige Kraut entginge.“ Und er fährt fort: „Rosmarinwein, in kleinen Portionen getrunken, hat sich als treffliches Mittel gegen Herzgebrecen bewährt.“

Rosmarin stellt die Leistungskraft wieder her

Gerade in einer alternden Gesellschaft erweist sich das erprobte Herztonikum als nützlich. Deshalb ernannte eine Jury des Vereins „NHV Theophrastus“, der sich insbesondere für die Verbreitung traditionell naturheilkundlichen Wissens engagiert, Rosmarin zur Heilpflanze des Jahres 2011.

Rosmarin hemmt zu hohen Blutdruck. Er hilft aber ebenfalls hervorragend gegen Stress und Müdigkeit.„Mit einem Destillat aus Rosmarin wurde die an Rheuma erkrankte und gelähmte Isabella von Ungarn so gesund und verjüngt, dass der König von Polen um ihre Hand anhielt“, erinnert Heilpraktiker Professor Heinrich Dapper. Ab 1370 wurde es daher in Europa unter dem Label „ungarisches Wasser“ bekannt.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/35>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

„Der Rosmarinstrauch ist eine sehr mild wirkende Arzneipflanze mit einem bemerkenswert großen Anwendungsspektrum“, erläutert Johannes Gottfried Mayer von der Forschergruppe Klostermedizin an der Universität Würzburg. „Rosmarinblätter enthalten ätherisches Öl und entfalten eine schwach bakterien- und virenhemmende Wirkung sowie einen krampflösenden Effekt.“

Für einen Tee gießen Sie einen Viertelliter heißes Wasser über einen Teelöffel Rosmarinblätter und lassen ihn 15 Minuten ziehen. Drei- bis viermal täglich zwischen den Mahlzeiten getrunken, entfaltet er seine belebende Wirkung auf Herz und Kreislauf, wirkt Verengungen der Herzkranzgefäße, aber auch der Arthrose entgegen. Oder versuchen Sie es einmal mit einem Rosmarinbad! Geben Sie dazu etwa 100 Gramm Rosmarinblätter in drei Liter Wasser, das Ganze lassen Sie eine Viertelstunde ziehen und fügen es dann dem Badewasser zu. Herrlich entspannend!

Kochen mit Rosmarin

Der Rosmarin zählt zu den Lippenblütlern, seine nächsten Verwandten sind der Thymian und die Taubnessel. Rund um das Mittelmeer ist das hellrosa blühende Kraut fester Bestandteil des Macchia-Gesträuchs. Vor allem mit dem Thymian zusammen kommt er dort in natürlichen Pflanzengemeinschaften vor.

Vor einer sonnigen Hauswand gedeiht Rosmarin in unseren Breiten am besten. Er liebt lockere Erde mit kalkhaltigen Steinchen. Legen Sie rund um die Pflanze eine Kiesschicht an, so schaffen Sie ihr einen zusätzlichen Wärmespeicher. Und im Winter gut abdecken! Nicht zu viel düngen, das vermindert den Gehalt der Blätter an ätherischen Ölen. Ernten Sie die Zweigenden im Sommer. Dann kopfüber zum Trocknen an einem dunklen Ort aufhängen und unzerkleinert in einem großen Behälter aufbewahren. So erhalten Sie die Duftstoffe am besten.

Fernsehkoch Alfons Schuhbeck, langjähriger Küchenchef für die Fußballmannschaft des FC Bayern München, empfiehlt: „Rosmarinblätter passen zu allen Arten von Fleisch und Geflügel, würzen Desserts mit Frischkäse, Aprikosen, Pfirsichen und Honig und harmonieren mit mediterranen Zutaten wie Tomaten, Olivenöl und Knoblauch.“ Zu Äpfeln schmeckt Rosmarin besonders gut. Denken Sie nur an den Geschmack der Äpfel mit Rosmarin und Majoran in der Weihnachtsgans von Muttern...

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/35>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Weitere Informationen:

Alles über Rosmarin, das Heilkraut des Jahres 2011:

www.nhv-theophrastus.de