

Rosmarin *Rosmarinus officinalis* *Rosmarinus folium* /- aetheroleum (Chemotyp Campher) (M)

 wildkrauterwerkstatt.de/rosmarin-rosmarinus-officinalis-rosmarinus-folium-aetheroleum-chemotyp-campher-m/



Wer einmal an den nadelförmigen Blättern des Rosmarins reibt und seinen intensiven, strengwürzigen Geruch einatmet, der spürt die Wirkung: ein Duft, der wach macht, der die Sinne klärt. Rosmarin ist das Wachkraut für den Schreibtisch, die Pflanze, die den Kreislauf unterstützt, die als Badezusatz für kräftige Durchblutung sorgt: eine stärkende, tief durchwärmende Pflanze. Die alten Kräuterkundigen beschrieben den Rosmarin so: „**Rosmarin sterket die Memory, das ist die Gedächtnüsz. Behütet vor Pestilenz, erwärmet das marck in den Beinen, bringet die sprach wieder, macht keck und herzhafftig, macht jung und retardiert das Alter, so man es allen Tag trinket**“. Mit heutigen Worten: Rosmarin regt den Blutkreislauf an, macht warme Gliedmaßen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.



Rosmarin

Inhaltsstoffe: 1,0-2,5 % ätherisches Öl mit 1,8-Cineol und Campher, Lamiaceen-Gerbstoffe mit Rosmarinsäure, bittere Diterpenphenole.

Wirkungen, innerliche Anwendung: Steigerung des Koronardurchflusses, stimulierend, positiv inotrop. **Äußerliche Anwendung:** Hautreizend, durchblutungsfördernd, wärmend (vor allem bei kalten Händen und Füßen).

Indikationen, innerliche Anwendung: Kreislaufbeschwerden mit Hypotonie, Koronare Herzkrankheit, Rekonvaleszenz und chronische Schwächezustände. Bei konstitutioneller oder postinfektiöser Kreislaufschwäche sowie bei Kreislaufkollaps: 30 Tropfen Rosmarintinktur. **Äußerliche Anwendung:** Zur Anregung des Kreislaufs und bei chronischen Durchblutungsstörungen, die mit kalten Händen oder Füßen einhergehen.

Darreichungsformen: Droge für Aufgüsse; Drogenpulver, Trockenextrakte, Rosmarinwein, Frischpflanzensaft, Spiritus, Salbe (für die innerliche Anwendung sind alkoholische Extrakte zur Kreislaufanregung besser geeignet, weil ätherische Öle nur zu ca. 25 % in eine Teezubereitung übergehen). Ätherisches Öl für Inhalationen, Bade- oder Massagezubereitungen, oder auch einfach 1 Tropfen auf ein Taschentuch geben und tief einatmen.

Hinweis: Äußerlich können Einreibungen mit Rosmarin, am oberen Brustbeinende („Angstpunkt“), am Handgelenk, an der Innenseite des Armes (entlang des kleinen Fingers) oder am Solarplexus eingerieben, das Herz unterstützen.

Tagesdosis, innerliche Anwendung: 4-6 g Droge. *Äußerliche Anwendung:* 50 g Droge auf ein Vollbad, 6-10 % ätherisches Öl in Zubereitungen.

Nebenwirkungen: Bei normaler Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Abends angewendet kann es zu Einschlafstörungen kommen.

Gegenanzeigen: Alkoholische oder ätherische Rosmarin-Zubereitungen sollen während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden, da Bestandteile des ätherischen Öls toxische Wirkungen (Auslösung von Gebärmutterblutungen) haben können. Ab und zu eine Tasse Rosmarintee schadet nicht!

Präparate, innerliche Anwendung: Kneipp Rosmarin Pflanzensaft. *Außerliche Anwendung:* Cor-Vel Truw Herzsalbe (mit Campher, Menthol, Fichtennadelöl), Guttacor-Balsam N (mit Campher), Kneipp Herzsalbe (mit Campher, Levomenthol), Kneipp Kreislaufbad Rosmarin-Aquasan (mit Campher), Leukona-Kreislaufbad (mit Campher).

Teezubereitung: 1 TL (2 g) gut zerkleinerte Droge mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt stehen lassen und abgießen. 3-4-mal tgl. 1 Tasse trinken. Alkoholische Extrakte sind intensiver wirksam; zur Wirkungsverstärkung evtl. 10-20 Tropfen Tinktur/Tasse zugeben.

Vollbad: 50 g Droge mit 1 l Wasser überbrühen, bedeckt 30 Min. ziehen lassen, abgießen und einem Vollbad zugeben.

Kommission E: *Äußere und innere Anwendung: adjuvant bei Kreislaufbeschwerden.*

Buchempfehlung:

Hydrolate – Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt