



Rosmarin

Diese Pflanze begeistert dank ihres kräftigen Aromas Köche in aller Welt. Tatsächlich macht der Rosmarin nicht nur Fleisch, Marinaden, Kartoffeln und Pizza feiner, sondern auch einen niedrigen Blutdruck 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. 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.

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.

Übrigens: Die blauen Blüten des Rosmarins 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.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de