

## Rosmarin

Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) stammt aus der Familie der Lippenblütler. Er ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch eine wirksame Heilpflanze. 2011 wurde der Rosmarin sogar zur Heilpflanze des Jahres ernannt. Seine wichtigsten Wirkstoffe sind Rosmarinsäure, Rosmanol, Carnosol und Carnosolsäure, Cineol, Kampfer, Borneol und Pinen.

### **Stärkt Gedächtnis und Nerven, schützt das Gehirn**

Rosmarin wird seit Jahrhunderten verwendet, um Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration zu fördern. Gleichzeitig beruhigt er die Nerven und hebt die Stimmung. Er kann bei leichten Depressionen und Ängsten sowie bei allen vegetativen Störungen lindernd wirken, ebenso bei Stress, Schwäche- und Erschöpfungszuständen, wie sie z. B. in den Wechseljahren vorkommen können. Die enthaltene Carnosolsäure schützt das Gehirn vor Oxidation und Giften, die zu Demenz und Alzheimer führen.

### **Niedriger Blutdruck**

Da es kaum Naturmittel gegen niedrigen Blutdruck gibt, ist der aktivierende Rosmarin für Betroffene ein wahrer Segen. Müdigkeit, Schwindel, kalte Hände und Füße, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit und Schlafprobleme können durch niedrigen Blutdruck bedingt sein. Sogar Herzrhythmusstörungen können damit zusammenhängen. Man fühlt sich mitunter beängstigend schlecht, bekommt mit dem Rosmarin aber schnelle Hilfe.

### **Schlechte Durchblutung und Herzschwäche**

Der Rosmarin aktiviert also und ist seit alters her ein Verjüngungsmittel, da er Geschwächten neue Kraft verleiht. Innerlich oder äußerlich angewendet, steigert er die Durchblutung etwa der Haut, weshalb er für reife Haut und für Cellulite eingesetzt wird. Er fördert sogar die Durchblutung der Koronargefäße und hat eine lange Tradition bei Herzerkrankungen. Etwa verbessert er die Schlagkraft des Herzmuskels und hilft bei nervösem Herzklopfen oder Herzwassersucht. Überhaupt entwässert er und beugt Gicht vor.

### **Entkrampfend, hustenstillend und verdauungsfördernd**

In der Volksheilkunde ist der Rosmarin ein beliebtes krampflösendes Mittel etwa bei Kopfschmerzen und Migräne, vor allem wenn sie nervös bedingt sind. Die entkrampfenden Eigenschaften sind auch bei Asthma und Keuchhusten hilfreich, hustenstillend wirkt er obendrein. Rosmarin stärkt weiters Verdauung und Appetit, wirkt erleichternd bei Blähungen, Völlegefühl und nervlich bedingten Verdauungsschwächen. Durch seine Bitterstoffe stimuliert er sanft die Gallenproduktion, entspannt und entkrampft ebenso den Verdauungstrakt, vor allem eine angespannte Galle.

### **Antibiotisch, blutreinigend und entzündungshemmend**

Der Rosmarin hat antibiotische, antioxidative, blutreinigende und schwach entzündungshemmende sowie schmerzstillende Wirkungen. Weiters wirkt er leberentgiftend und lindernd bei Arthritis, sogar bei rheumatischen Schmerzen. In der Volksmedizin wendet man

ihn zusätzlich auch äußerlich an. Umschläge mit Rosmarinextrakt helfen bei schlecht heilenden Wunden und Entzündungen, aber auch bei erblich bedingtem Haarausfall, Schuppen und fettigen Haaren. Außerdem schützt Rosmarin fetthaltige Lebensmittel vor Oxidation und wird für deren Konservierung eingesetzt.

### **Reduziert Östrogendominanz & Alpha-5 Reduktase**

Rosmarin wirkt regulierend bei Menstruationsproblemen wie eine ausbleibende oder schmerzhafte Regelblutung. Er deaktiviert auch überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker. Er schützt vor hormonabhängigen Krebsarten, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Indem der Rosmarin die Alpha-5-Reduktase hemmt, wirkt er dem Dihydrotestosteron entgegen, das Haarverlust bei Männern hervorruft.

Eine Überdosierung seines ätherischen Öls kann zu Übelkeit führen; während der Schwangerschaft sollte es nicht angewendet werden.

### **Rosmarin unterstützt bei:**

- Alzheimer
- Appetitlosigkeit
- Arthritis
- Asthma
- Blähungen
- Blutreinigung
- Brustkrebsvorbeugung
- Demenz
- Depressionen, leichte
- Durchblutung
- Entwässerung
- Entzündungen
- Erschöpfung
- Fettverdauung
- Gallenschwäche
- Gedächtnis
- Gicht
- Haarausfall erblich bedingt
- Haare fettig
- Herzklopfen, nervös
- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche
- Herzwassersucht
- Husten, krampfartig
- Kalten Händen und Füßen
- Keuchhusten (krampflösend)
- Konzentration
- Kopfschmerzen
- Krämpfen (krampflösend)
- Leberentgiftung
- Leistungsschwäche
- Menstruationsproblemen (ausbleibende oder schmerzhafte Regelblutung)
- Migräne
- Müdigkeit
- Nervosität
- Niedergeschlagenheit
- Niedrigem Blutdruck
- Östrogendominanz
- Reizbarkeit
- Rheuma

- Schmerzen
- Schuppen
- Schwindel
- Stress
- Verdauungsschwäche
- Verjüngung
- Wechseljahrbeschwerden