

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.

Gut zum Herzen und zum Blutdruck

Der Rosmarin wäre kein mediterranes Gewürz, wenn er nicht großartig für das Herz und den Kreislauf wäre. Hoher Blutdruck wird gesenkt, zu niedriger angehoben. Rosmarin ist überhaupt eines der wenigen Mittel, die bei niedrigem Blutdruck helfen, der teils beängstigende Symptome hervorruft wie Müdigkeit, Schwindel, kalte Hände und Füße, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit, Schlafprobleme oder Herzrhythmusstörungen. Bei großer Hitze kann man (auch bei sonst hohem Blutdruck) plötzlich unter niedrigem Blutdruck leiden, weil sie die Gefäße weitet. Man fühlt sich mitunter sehr schlecht, bekommt mit dem Rosmarin aber schnelle Hilfe.

Außerdem fördert das Gewürz die Durchblutung der Koronargefäße und hat eine lange Tradition bei Herzerkrankungen. Etwa verbessert der Rosmarin die Schlagkraft des Herzmuskels und hilft bei nervösem Herzklopfen oder Herzwassersucht. Besonders erwähnenswert: Er lindert ein gebrochenes Herz und Liebeskummer.

Entstresst, entkrampft und hilft beim Lernen

Der Rosmarin senkt Stresshormone wie Cortisol und entspannt. Er hilft beim Lernen – Studenten im alten Griechenland trugen bei Prüfungen Rosmarinkränze auf dem Kopf, um sich besser an den Lernstoff erinnern zu können. Dieser positive Effekt wird auf die entkrampfende Wirkung und die bessere Durchblutung der Halsschlagader zurückgeführt.

Bringt mehr Sauerstoff ins Gehirngewebe und hilft bei Kopfschmerzen

Es gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und löst all die guten Effekte auf das Gehirn aus. In der Volksheilkunde ist der Rosmarin überhaupt ein beliebtes krampflösendes Mittel und wird vor allem bei Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt, etwa bei nervlicher oder wetterbedingter Ursache. Rosmarin unterstützt die Regeneration des Gehirngewebes.

Wärmend, hustenstillend und verdauungsfördernd

Da Rosmarin wärmt, ist er ein gutes Mittel gegen innere Kälte, hustenstillend wirkt er obendrein. Seine entkrampfenden Eigenschaften sind auch bei Asthma und Keuchhusten hilfreich.

Der Rosmarin stärkt weiters Verdauung und Appetit, wirkt erleichternd bei Blähungen, Völlegefühl und nervlich bedingten Verdauungsschwächen. Durch seine Bitterstoffe stimuliert er die Bildung der Gallensäuren, entspannt und entkrampft den Verdauungstrakt, vor allem eine angespannte Galle.

Wehrt Viren ab

In die Köpfe der Menschen kam der Rosmarin wieder in der Corona-Zeit. Die enthaltenen Verbindungen Carnosinsäure und Carnosol, die für so viele gute Wirkungen des Rosmarins verantwortlich sind, blockieren das Eindringen des Spike-Proteins in menschliche Zellen und hemmen schwere COVID-19-Verläufe. Überhaupt ist der Rosmarin gut für die Immunabwehr und wurde dafür schon im Mittelalter vorbeugend genutzt.

Antibiotisch, blutreinigend und entzündungshemmend

Der Rosmarin hat außerdem auch noch antibiotische, blutreinigende und schwach entzündungshemmende sowie schmerzstillende Wirkungen - etwa bei Arthritis und Gicht. Er senkt Blutzucker, entgiftet und schützt die Leber vor leberschädigenden Giften, wirkt harntreibend und entwässernd, beugt Gicht vor. In der Volksmedizin wendet man ihn zusätzlich auch äußerlich an. Umschläge mit Rosmarinextrakt helfen bei schlecht heilenden Wunden und Entzündungen.

Rettet den Grillabend

Vor einigen Jahren war die Welt der Grillfreunde endlich wieder in Ordnung, als bekannt wurde, dass zusammen mit Fleisch auf den Grill gelegt, das Krebsrisiko durch hohe Grilltemperaturen reduziert wird. Denn dabei entstehen polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, kurz PAKs, die die DNA schädigen. Besonders häufig betroffen sind Darm, Brust, Prostata und Bauchspeicheldrüse. Umso erstaunlicher war ein Grillversuch mit auf Hamburger gestreutem Rosmarin, die 20 Minuten bei 180°C gegrillt wurden: Die PAKs sanken um 61 Prozent! Will man heißer grillen, muss man Rosmarinextrakt verwenden.

Seine antioxidative Kraft schützt

Wieder ist es die antioxidative Wirkung, die Rosmarin diese Leistung vollbringen lässt. Das macht ihn prädestiniert für den antioxidativen Einsatz bei chronischen Krankheiten mit Bezug zu oxidativem Stress wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Alzheimer oder beim Alterungsprozess. Naheliegend, dass der Rosmarin auch gegen Strahlung, selbst gegen hautschädigende UV-Strahlen, schützt. Außerdem schützt Rosmarin fetthaltige Lebensmittel vor Oxidation und wird für deren Konservierung eingesetzt.

Verjüngt, sorgt für schöne Haut, kräftiges Haar

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 der Haut, weshalb er für reife Haut und für Cellulite eingesetzt wird. Äußerlich angewendet verbessert er die Haarstruktur, wirkt gegen Haarausfall und Schuppen.

Wirkt gegen Östrogendominanz

Rosmarin wirkt regulierend bei Menstruationsproblemen wie einer ausbleibenden oder schmerzhaften Regelblutung. Er deaktiviert 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 hormonell bedingten Haarverlust bei Männern hervorruft.

ZU BEACHTEN

Eine Überdosierung seines ätherischen Öls kann zu Übelkeit führen.

Schwangerschaft und Stillzeit: Nur als Gewürz, nur kleine Mengen

Rosmarin wirkt sich aus auf:

- Alzheimer
- Appetitlosigkeit
- Arthritis
- Asthma
- Blähungen
- Blutreinigung
- Brustkrebsvorbeugung
- Demenz
- Depressionen, leichte
- Durchblutung
- Entwässerung
- Entzündungen
- Erschöpfung
- Fettverdauung
- Gallenschwäche
- Gedächtnis
- Gehirngewebe
- Gicht
- Haarausfall, erblich bedingt
- Haare, fettig, schwach, brüchig
- Herzklopfen, nervös
- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche
- Herzwassersucht
- Husten, krampfartig
- Kälte (in Händen und Füßen)
- Keuchhusten (krampflösend)
- Konzentration
- Kopfschmerzen
- Krämpfe
- Leberentgiftung
- Leistungsschwäche
- Liebeskummer
- Migräne
- Müdigkeit
- Nervosität
- Niedergeschlagenheit
- Niedrigen Blutdruck
- Östrogendominanz
- Regelblutung, schmerzhaft, unregelmäßig
- Reizbarkeit
- Rheuma
- Sauerstoffversorgung des Gehirns
- Schmerzen
- Schuppen
- Schwindel
- Stress
- Verdauungsschwäche
- Verjüngung
- Wechseljahrsbeschwerden