

ROSMARIN

Salvia rosmarinus



Anwendungsgebiete

- Durchblutungsfördernd
- Kreislaufschwäche
- Konzentrationsfördernd, Leistungssteigernd
- Rheumatische Beschwerden
- Erkältung
- Migräne, Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Nervosität

Familie

Lippenblütler (Lamiaceae)

Beheimatet

Wild im Mittelmeerraum, weltweit kultiviert

Verwendete Pflanzenteile

Zweige mit Blättern

Inhalstoffe

Ätherisches Öl mit 1,8-Cineol, Campher, Terpeneol und Alpha-Pinen, Gerbstoffe wie Rosmarinsäure, Diterpenphenole wie Rosmanol sowie Flavonoide, Harze und Bitterstoffe

Anwendung/Indikation

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist eine Heilpflanze aus der Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. In der Pflanzenheilkunde werden vor allem die Blätter verwendet, die reich an ätherischen Ölen, Bitterstoffen und Gerbstoffen sind. Diese Inhaltsstoffe wirken anregend, durchblutungsfördernd und stärkend auf den Organismus.

Rosmarin wird in der Phytotherapie sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet. Aufgrund seiner durchblutungsfördernden Eigenschaften wird er häufig bei Kreislaufschwäche eingesetzt. Zudem kann Rosmarin die Konzentration fördern und zur Leistungssteigerung beitragen, da er eine leicht anregende Wirkung auf das Nervensystem hat.

Äußerlich wird Rosmarin oft in Form von Einreibungen, Ölen oder Bädern angewendet, besonders bei rheumatischen Beschwerden und Muskelverspannungen. Durch seine wärmende und durchblutungsfördernde Wirkung kann er außerdem bei Erkältungen unterstützend wirken. Weitere Anwendungsgebiete sind Migräne und Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden sowie Nervosität. Rosmarin wird dabei traditionell genutzt, um das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen und den Körper zu stärken.

Nebenwirkungen/Kontraindikation

In üblichen Mengen gilt die Pflanze als gut verträglich, dennoch sollten hochdosierte Anwendungen mit Vorsicht erfolgen.

Gut zu wissen



Rosmarin galt früher als Gedächtnispflanze. Im antiken Griechenland trugen Studenten Zweige von Rosmarin im Haar, weil sie glaubten, dass der Duft ihre Konzentration und ihr Gedächtnis verbessert. Moderne Studien zeigen tatsächlich, dass bestimmte Inhaltsstoffe des ätherischen Rosmarinöls die geistige Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit kurzfristig steigern können. Deshalb wird Rosmarinduft heute manchmal auch in Lern- oder Arbeitsumgebungen eingesetzt.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Lucas Malvezzi de Macedo, Erica Mendes dos Santos, Lucas Militao et al.: Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L., syn *Salvia rosmarinus* Spenn.) and Its Topical Applications: A Review; in: *Plants*, Volume 9, Issue 5, Seite 651, 2020, <https://www.mdpi.com/2223-7747/9/5/651>
2. Mark Moss, Lorraine Oliver: Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma; in: *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*, Volume 2, Issue 2, Seiten 103-113, 2012, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2045125312436573>
3. Quassila Touafek, Ahmed Kabouche, Zahia Kabouche et al.: Chemical Composition of the Essential Oil of *Rosmarinus officinalis* Cultivated in the Algerian Sahara; in: *Chemistry of Natural Compounds*, Volume 40, Issue 1, Seiten 28-29, 2004, https://www.researchgate.net/publication/236618514_Chemical_Composition_of_the_Essential_Oil_of_Rosmarinus_officinalis_Cultivated_in_the_Algerian_Sahara
4. Jacob P. Veenstra, Jeremy J. Johnson: Rosemary (*Salvia rosmarinus*): Health-promoting benefits and food preservative properties; in: *International Journal of Nutrition*, Volume 6, Issue 4, Seiten 1-10, 2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8513767/>