



Bild: Superheang168/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Rosmarin

*Rosmarinus officinalis*

## Familie

Gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

## Beheimatet

Bei uns (Mitteleuropa) kann wildwachsender Rosmarin aufgrund der fehlenden Winterhärte nicht ganzjährig überleben, das auf viele Länder im Mittelmeerraum aber nicht zutrifft. So, handelt es sich beim Rosmarin um ein typisches mediterranes Kraut.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Pflanze werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Monoterpene (*Borneol, Cineol, Campher, Pinen, Limonen, Myrcen*), Gerbstoffe wie z.B. *Rosmarinsäure, Tannine* und *Phenylcarbonsäuren*), Flavonoide, Bitterstoffe (*Carnosol* und *Carnosolsäure, Rosmanol, Epirosmanol*), Saponine, Tocopherol und ätherische Öle.

## Anwendung

Das im Jahr 2011 zur Heilpflanze des Jahres gekürte Kraut wird vorwiegend bei **Verdauungsproblemen** (wie Blähungen und Völlegefühl), **niedrigen Blutdruck** und **Erschöpfungserscheinungen** eingesetzt. Auch bei Durchblutungsstörungen und leichten Gelenks- und Muskelschmerzen kann sie in Form der Tinktur oder einem Rosmarinbad mit Rosmarinöl behilflich sein. Als besonders wertvoll unter den Inhaltsstoffen gelten hierfür *Cineol, Carnosol, Rosmanol* und die *Rosmarinsäure*. Das Erstere erhöht das Erinnerungsvermögen, lässt Sie schneller denken und hemmt das Absterben von Neuronen. Zudem senkt der Wirkstoff das Stresshormon *Cortisol*, ist gut für die Bronchien und stärkt das Immunsystem. Bakterien und Viren sollen mithilfe von *Rosmanol* neutralisiert werden können. So kann gegen Lebensmittelkeime (z.B. Schimmel, *Candida* oder *Listerien*) vorgegangen werden, weswegen der Rosmarin eine beliebte „Reisemedizin“ ist. Zuletzt, werden durch die *Rosmarinsäure* auch Herz und Blutgefäße gestärkt. Diese Säure besitzt ein hohes antioxidatives Potential und wirkt leicht entwässernd.