

ROSMARIN, BRINGT DEN KREIS- LAUF IN SCHWUNG



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Wohl jedermann kennt Rosmarin und besitzt vielleicht sogar einen Strauch zum Würzen und als Zierde. Rosmarin ist in wärmeren Lagen wie beispielsweise im Mittelmeerraum heimisch und wächst dort auch wild. Bei uns ist das Klima zu rau, die Böden zu schwer oder zu nass, sodass wir die Pflanzen zum Überwintern besser in die Wohnung oder in einen kühlen Keller stellen sollten. Als Gewürzkraut in der Küche ist Rosmarin bekannt und geschätzt. Er kann aber viel mehr, als nur die Speisen aromatisieren. Durch seine Inhaltsstoffe wie die ätherischen Duftöle, Gerbstoffe, Säuren und Flavonoide hilft Rosmarin, den Appetit anzuregen, Blähungen vorzubeugen und die Leber und die Galle in Schwung zu bringen. In der französischen Kräuterheilkunde wird Rosmarin gerne bei Gelbsucht, Leberverhärtung und Zirrhose verordnet.

Das ätherische Öl verströmt einen intensiven, angenehm wohltuenden Duft und belebt Herz und Nerven. Menschen mit anhaltend kalten Händen und Füssen und tiefem Blutdruck oder Schwindel finden durch Rosmarinbäder und Rosmarintropfen

eine Verbesserung ihrer Beschwerden. Kräuterpfarrer Künzle empfahl den Rosmarinwein gegen Fallsucht und Schwindel: eine Handvoll Rosmarinblätter in einem Liter süsslichen Weisswein während einer Woche ziehen lassen, danach davon täglich zwei Likörgläser trinken. Dieser Wein hilft auch ausgezeichnet zur Stärkung nach Krankheiten. Er wirkt auf ältere Menschen belebend und wassertreibend. Königin Isabella von Ungarn konnte sich im 16. Jahrhundert mit Rosmarindestillateinreibungen von Gicht befreien und wurde derart verjüngt, dass der König von Polen die 72-Jährige sogar heiraten wollte.

Bei mangelhafter oder schmerzhafter Menstruation oder Weissfluss helfen Rosmarintropfen und -tee. Haarausfall und Schuppen verschwinden nach Spülungen mit Rosmarintee und Öleinreibungen (10 ml Rosmarinöl in 1 dl Olivenöl).

Nehmen Sie morgens bei Müdigkeit, Rheuma und Gicht ein Rosmarinbad, und Sie werden über die Heilwirkung erfreut sein: eine Handvoll Blätter mit heissem Wasser übergossen, ziehen lassen und ins Badewasser geben.