

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin ist zweifelsohne eines der bekanntesten Gewürzkräuter und bereits seit dem Altertum hochgeschätzt. Das nadelähnliche Kraut, was eigentlich eine Halbstaude ist, darf heute in keiner mediterranen Küche fehlen. Doch Rosmarin ist mehr als nur ein Küchenkraut. Seine zahlreichen Inhaltsstoffe haben eine große heilkundliche Bedeutung. Pflanzenmerkmale und Systematik des Rosmarin

Rosmarin ist eine sehr alte Gewürz- und Heilpflanze, die bereits in der Antike rege Verwendung fand.

Systematik von Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist ein typischer **Lippenblütler** (Lamiaceae) und verwandt mit anderen bekannten mediterranen Kräutern wie Lavendel, Salbei oder Thymian. In der Wissenschaft herrscht nur bedingt Einigkeit, wieviel Arten zur Gattung Rosmarinus zählen. Einige Quellen berichten von zwei Arten, andere von drei. Gesichert ist neben der bekannten Art *R. officinalis* die auch bei uns bekannte Art *Rosmarinus angustifolia*.

Rosmarinus officinalis kann noch in **drei verschiedene Typen (Chemotypen)** unterteilt werden, die sich durch den Gehalt einiger Inhaltsstoffe bzw. deren Anbaugebiet charakterisieren. Hierzu zählen die Typen Cineol (Spanien), Campher (Marokko) und Verbenon (Korsika). Darüberhinaus gibt es einige Unterarten (Varietäten), wie z.B. den kriechenden Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* ssp. *prostratus*). Diese spielen meist untergeordnet als Zierpflanze eine Rolle.

Merkmale des Rosmarins

Rosmarin ist eine sehr charakteristische Pflanze, die im botanischen Sinne als **immergrüner Strauch** einzuordnen ist. Die **mehnjährige Pflanze** erreicht in ihrem natürlichen Verbreitungsgebiet **Wuchshöhen zwischen 150 cm zu 200 cm**. Die kultivierten Arten in Deutschland erreichen jedoch meist nur Wuchshöhen zwischen 70 und 120 cm. Für Sträucher ist es typisch, dass die Stängel mit zunehmendem Alter verholzen. Rosmarin bildet relativ **flache und feine Wurzeln** aus.

Die meist dunkelgrünen **Blätter des Rosmarins** sind auffällig nadelig strukturiert und wirken bei Berührung etwas ledrig. Die Nadelform lässt darauf schließen, dass der Rosmarin eine perfekt auf trockene und warme Standorte spezialisierte Pflanze ist. Die Blätter weisen zudem eine Vielzahl an **Öldrüsen** auf, die die ätherischen Öle absondern und die Pflanze somit abkühlen. Die Unterseite der Blätter ist sehr fein mit kleinen weißen Haaren durchsetzt, die dem Rosmarin einen weiteren Schutz vor Sonnenlicht geben.

Verwendung von Rosmarin

Rosmarin ist ein wahrer Allrounder unter den Kräutern. Er ist nicht nur ein hervorragendes **Würzkräut, sondern auch ein anerkanntes und wirksames Heilkräut zugleich**.

Rosmarin in der Küche

Rosmarin ist ein sehr **beliebtes Küchenkraut** und lässt sich für eine Vielzahl von Speisen ganz hervorragend einsetzen. Es passt sowohl zu Fleischgerichten, Fischgerichten, Salaten, Suppen sowie zu Kartoffel- und Pilzgerichten. Die Blätter eignen sich vor allem für viele deftige Gerichte.

Rosmarin ist hocharomatisch, schmeckt leicht bitter und harzig. Vom Geschmack her ist mit einer Mischung aus Kampfer und Eukalyptus zu vergleichen. Für die Zubereitung in Speisen sind sowohl frische Rosmarinblätter als auch getrocknete Kräuter geeignet.

Eine bekannte Beilage sind **Rosmarinkartoffeln**. Hierfür werden die Kartoffeln zusammen mit Öl und Salz in einen Ofen gegeben und mit gehacktem Rosmarin überstreuselt. Daneben können auch andere Kartoffelgerichte wie Bratkartoffeln bzw. Bauernomelette ganz hervorragend mit Rosmarin gewürzt werden.

Eine wichtige Zutat stellen getrockneten Rosmarinblätter für die Kräutern der Provence, einer beliebten Kräutermischung aus Südfrankreich. Neben Rosmarin werden anderen mediterrane Kräuter wie Thymian, Oregano oder Bohnenkraut verarbeitet.

Rosmarin lässt sich mit vielen anderen Kräutern und Gewürzen bestens kombinieren. So harmoniert das Gewürzkraut mit vielen anderen mediterranen Kräutern. Ebenfalls eignen sich lauchige Kräuter und Gewürze wie Knoblauch, Zwiebeln oder Bärlauch.

Frische Rosmarinzweige können auch zu einem hochwertigen Kräuteröl verarbeitet werden. Ein solches Öl eignet sich besonders für die Zubereitung von Marinaden oder Salatdressings. Für die Herstellung wird einfach ein Rosmarinweig in ein aromenarmes Speiseöl für etwa vier Wochen eingelegt.

Werden **Fleischgerichten** zubereitet, sollte Rosmarin immer nur sparsam verwendet werden, da er einen intensiven und aromatischen Geschmack hat. Bei Bratgerichte ist es auch empfehlenswert einfach einen Zweig in Butter mit anzubraten. Die Aromastoffe gelangen so einfach in die Butter und können dann an die anderen Zutaten harmonisch abgegeben werden. In Suppengerichten oder bei der Verwendung von Süßspeisen kann die Menge etwas erhöht werden.

Rosmarin als Heilkraut

Rosmarin war bereits in der Antike ein sehr beliebtes Heilkraut. Im frühen Mittelalter waren die Mönche von dem Kraut so überzeugt, dass sie es auch in andere Klöster einführten. Rosmarin wurde dort in eigenen Klostergärten kultiviert und gegen eine ganze Reihe an Beschwerden eingesetzt. Auch heute ist der Rosmarin eine **wichtige Heilpflanze**. Die Blätter des Rosmarins haben eine Vielzahl pflanzlicher Inhaltsstoffe, die eine breite Anwendung in der Heilkunde ermöglichen.

In den meisten Kräuterbüchern des Mittelalters wurde der Rosmarin ausführlich beschrieben und als Heilkraut verwendet. Im Kräuterbuch von Matthioli wurde der Rosmarin bei Verdauungsproblemen sowie bei Beschwerden an Leber und Milz empfohlen. Auch wurde es als Kraut beschrieben, welches imstande ist das Hirn und die Sinne zu stärken. Angewendet wurde Rosmarin gesotten in Wein, als Pulver sowie als Dampfbad. Im Gart der Gesundheit (1485) wurde Rosmarin auch bei Wurmbefall, schwachem Gemüt und Gelbsucht. Rosmarin wurde im Jahr 2011 zur **Heilpflanze des Jahres** gekürt. Maßgebend waren die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sowie das große Wirkstoffspektrum der Pflanze. Die oberirdischen Pflanzenbestandteile enthalten vor allem ätherische Öle wie Borneol, Pinen und Cineol sowie wichtige Phenolverbindungen wie die Rosmarinsäure und die Carnolsäure

sowie einige Flavonoide wie das Hesperidin. Die Einsatzmöglichkeiten des Rosmarins in der modernen Heilpflanzenkunde umfassen u.a. Verdauungsbeschwerden, leichtere psychische Störungen sowie zahlreiche Entzündungen. Die in den Blättern enthaltenen Inhaltsstoffe des Rosmarins zeigen vor allem folgende Heilwirkungen:

- schmerzstillend
- tonisierend
- entzündungshemmend
- krampflösend
- antibakteriell
- entspannend
- beruhigend

Trotz seiner großen Heilwirkung findet Rosmarin in den westlichen Ländern häufig nur als Küchenkraut Anwendung. Dabei können die enthaltenen Inhaltsstoffe eine Vielzahl **unterschiedlicher Erkrankungen oder Beschwerden lindern**, hierzu zählen u.a.:

- leichte Verdauungsbeschwerden
- nervöse Unruhezustände
- Erschöpfung
- Migräne
- Zahnfleischentzündungen
- Mund- und Rachenentzündungen
- Durchblutungsstörungen
- Muskelbeschwerden
- Rheumatische Beschwerden

Wirkung von Rosmarin auf den Menschen: Eine Doppelblindstudie

In einer Doppelblindstudie von Perry et al. wurde im Jahr 2018 [4] untersucht, welchen Einfluss Salbei, Rosmarin und Melisse auf die Merkfähigkeit und unser Gedächtnis im Allgemeinen haben. In der Studie wurden bewusst ältere Patienten mit einem Durchschnittsalter von 61 Jahren ausgewählt, da sich in diesen Altern meist erste Probleme mit der Merkfähigkeit feststellen lassen.

Im Ergebnis konnten zwar keine Soforteffekte in der Merkfähigkeit bzw. Wortfindung festgestellt werden. Es wurde allerdings beobachtet, dass sich die verzögerte Wortfindung deutlich verbessert hat. Die Autoren der Studie kamen zum Ergebnis, dass ein Extrakt von Salbei, Rosmarin und Melisse synergetisch wirken und die Gehirnfunktion sowie die Merkfähigkeit positiv und signifikant gegenüber einem Placebo verändern.

Auch in der **traditionellen chinesischen Medizin** spielt der Rosmarin eine nicht unbedeutende Rolle. Die Pflanze soll regulierend auf das Qi wirken und wird vor allem mit den Organen Herz, Leber, Milz und Darm in Bezug gesetzt. Heilung oder Linderung verspricht der Rosmarin in der chinesischen Medizin daher vor allem bei Durchblutungsstörungen, Depressionen, Verdauungsproblemen, Reizdarm sowie bei Parkinson und Katarrhen. Verantwortlich für die heilende Wirkung ist hier u.a. der Inhaltsstoff Campher.

Einige Naturheilpraxen sowie moderne Heilkräuterbücher empfehlen Rosmarin u.a. für Kräuterbäder, Dampfbäder, Weine, Salben und Tinkturen. Bei muskelbedingten Schmerzen oder bei rheumatischen Beschwerden hilft Rosmarinöl in Kombination mit fetten Ölen bei der Linderung.

Durchblutungsstörungen, die meist durch Verengung von Gefäßen verursacht werden, führen mitunter zu Gesichtsblassheit, stechenden Schmerzen, Gefühlsstörungen oder Muskelschwäche. Bei

leichten Muskel- oder Gelenkbeschwerden kann Rosmarin in Form eines **Rosmarinbads** sowie einer Tinktur helfen. Rosmarinbäder eignen sich im Übrigen auch bei der Behandlung leichter Hauterkrankungen.

Ein einfaches **Hausmittel** zum Selbsterstellen ist der **Rosmarinwein**. Für die Herstellung von 1 L Rosmarinwein werden etwa 20 bis 30 Gramm frische oder getrocknete Rosmarinblätter benötigt. Die Blätter (Nadeln) werden mit dem Wein vermischt und fünf Tage in Ruhe gelassen. Anschließend wird der Wein mit einem Kaffeefilter oder feinem Teesieb abgeseiht, um die Kräuter vom Wein zu trennen. Als Empfehlung können täglich zwei bis drei Esslöffel vom Rosmarinwein verwendet werden, um Herz und Kreislauf zu stärken.

Auch in der **Kosmetikindustrie** findet Rosmarin bzw. Rosmarinöl Verwendung. Die Pflanze wird z.B. vorbeugend und auch zur Behandlung von Haarausfall verwendet. Die Wirkung beruht darauf, dass Rosmarin den Fetthaushalt der Kopfhaut normalisieren kann.

Hinweis: In der Schwangerschaft sollte Rosmarin nur sparsam bzw. gar nicht verwendet werden. Bei Fragen zu dem Rosmarin und Schwangerschaft sollte stets der betreuende Arzt oder ein Apotheker befragt werden.

Weiterhin sollten schwerwiegende Krankheiten immer zunächst durch einen ärztlichen Rat abgesichert werden, bevor eine Selbstmedikation in Betracht kommt.