



Rosmarinblatt

Drogenbezeichnung:

Rosmarini folium

Volkstüml. Namen:

Anthoskraut, Brautkleid, Brautkraut, Weihrauchkraut, Meertau, Kid, Kranzenkraut, Röselimarie, Antonkraut

Stammpflanze:

Rosmarinus officinalis L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Lippenblütengewächse - Lamiaceae (Labiatae)

Verwend. Pflanzenteile:

Blätter

Herkunftsländer:

Kroatien, Südfrankreich, Nordafrika, Krim, Kaukasus, Mexiko

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Rosmarinsäure, Flavonoide, Bitterstoffe, Harze

Anwendungsbereiche:

innerlich: zur Appetitsteigerung, gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl, bei Kreislaufschwäche und Erschöpfungszuständen

äußerlich: Salben, Bäder oder Rosmarinspiritus zur Kreislaufanregung sowie zur Durchblutungsförderung bei Rheuma und Muskelschmerzen

Gewürz: für Gemüse, Fleischgerichte, Tomatensaucen

Teezubereitung:

1 gehäuften Teelöffel Rosmarinblätter mit einem ¼ lt. kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Morgens und mittags 1 Tasse trinken.

Rosmarinwein:

30g Rosmarinblätter in eine Flasche geben und mit 1 lt. qualitativ hochwertigem Weißwein übergießen, 5 Tage ziehen lassen und filtrieren. Als Aperitiv oder Digestiv je 30 Minuten vor oder nach dem Essen 1 Stamperl trinken (bis zu 2 Stamperl pro Tag). Kühl gelagert ist der Wein ca. 1-2 Monate haltbar.

Rosmarinbad:

50g Rosmarinblätter in 1 lt. Wasser erhitzen, 30 Minuten ziehen lassen und abseihen. Danach einem Vollbad zusetzen (Badetemperatur: 35-38°C; Badedauer: 10-20 Minuten). Nach dem Bad ist eine Ruhepause von 1 Stunde zu empfehlen.

Rosmarinspiritus (zum Einreiben):

50g Rosmarinblätter mit 250g 70%igem Alkohol übergießen, 10 Tage ziehen lassen und filtrieren.

Besondere Warnhinweise:

- * Das Rosmarinbad kann, abends angewandt, zu Einschlafschwierigkeiten führen!
- * Keine Anwendung von Vollbädern bei größeren Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen, bei schweren fieberhaften oder infektiösen Erkrankungen, ferner bei Bluthochdruck und Herzinsuffizienz!
- * Rosmarin nicht in der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck oder Schlafstörungen anwenden!
- * Rosmarinöl nicht innerlich anwenden!



Pflanze



Droge