

Rosmarin

Salvia rosmarinus (syn. Rosmarinus officinalis)
Anthoskraut, Kranzenkraut, Hochzeitblume, Meertau, Brautkraut, Weihrauchkraut
Fam. Doldenblütler (Apiaceae)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Beschreibung

Rosmarin ist ein immergrüner, stark verzweigter Halbstrauch von niedrigem bis mannshohem Wuchs, der einen würzig-herben aromatischen Geruch verströmt. An zunächst grünen und später holzigen, aufrecht stehenden Trieben trägt er nadelförmige, ca. 2 bis 3 cm lange ledrige Blätter mit nach unten eingerolltem Rand. Sie sitzen gegenständig an den Sproßknoten. Ihre Blattoberseite ist graugrün und glänzend, die Unterseite silbrigweiß behaart. Die natürliche Blütezeit ist März bis Mai, doch blühen manche Kultursorten auch mehrmals jährlich. In den Achseln der oberen Blätter entwickeln sich 5-10 kleine, in Scheinquirlen vereinigte blau-violette (selten weiße oder rosa) Lippenblüten. Der röhrenförmige Blütenkelch ist zweilippig, wobei die Oberlippe aus drei kleinen und die Unterlippe aus zwei Zähnchen besteht. Auch die blassblaue Blütenkrone ist röhrenförmig (zygomorph) und in zwei Lippen geteilt. Dabei weist die Oberlippe zwei kleine und die Unterlippe drei Lappen auf, von denen der mittlere größer, oval, am Rand gezähnt und mit dunkleren Flecken versehen ist. Aus der Blütenröhre ragen zwei lange Staubblätter heraus. In jeder Blüte reifen vier eiförmige, braune Schließfrüchte heran, die vom bleibenden Kelch schützend umgeben sind.

Verwandte Kräuter

Rosmarin war früher alleiniger Vertreter der eigenständigen Gattung *Rosmarinus* (*R. officinalis*) und wird heute unter dem Namen *Salvia rosmarinus* in der Gatt. *Salvia* geführt. Er ist mit weiteren Arznei- und Würzpflanzen aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) verwandt, z. B. Lavendel (*Lavandula angustifolia, L. latifolia*), Ysop (*Hyssopus officinalis*), Echter Salbei (*Salvia officinalis*), Minze (*Mentha* sp.), Echter Dost (*Origanum vulgare*), Thymian (*Thymus vulgaris, T. pulegioides*), Majoran (*Origanum majorana*), Bohnenkraut (*Satureja hortensis*), Melisse (*Melissa officinalis*).

Nicht mit dem Rosmarin verwandt ist der gleichfalls mit nadelförmigen Blättern ausgestattete Wilde Rosmarin oder Sumpfporst (*Ledum palustre*) aus der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae). Er wächst bevorzugt auf Torfböden im nördlichen Eurasien und schmeckt ähnlich wie Rosmarin, ist jedoch leicht giftig. Sein ätherisches Öl enthält u. a. Sesquiterpene (überwiegend Ledol und Palustrol). Den Schamanen dienten die Blätter des Sumpfporsts aufgrund der psychotropen Wirkung als Zaubermittel.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Es wird vermutet, dass Rosmarin (*Salvia rosmarinus = R. officinalis*) ursprünglich in Kleinasien oder im Libanon heimisch war. Heute ist er im gesamten Mittelmeerraum verbreitet und typisch für dessen Halbstrauchvegetation (Macchie) und die durch deren Beweidung entstandene Strauchheide (Garigue).
Wichtigste Anbauländer im Mittelmeerraum sind derzeit Spanien, Türkei, Frankreich, Italien, Portugal und nordafrikanische Staaten, besonders Marokko und Tunesien.

Standort

Die Ansprüche von Rosmarin an einen Standort sind gering. Bevorzugt werden trockene, kalkreiche und durchlässige Böden an sonnigen Standorten, z. B. auf Felsen, Abhängen und Mauern. In Mitteleuropa kann er im Freien nur in warmen und geschützten Lagen in klimatisch milden Gegenden überwintern; ansonsten benötigt er vor allem Kälteschutz und genügend Licht (z. B. im Wintergarten).

Kultivierung

Verwendet wird er überwiegend als Kultur-, Zier- und Topfpflanze. Die Kultivierung mit Stecklingen aus mittleren Triebstücken – in warmen Gebieten auch mit Saatgut im Freiland – erfolgt in den Ländern rings um das Mittelmeer sowie nördlich der Alpen bis England und in den USA. Je nach Standort gibt es verschiedene Geschmacksnuancen. Bekannte Sorten sind z. B.: Benenden Blue, Huntingdon Carpet, Majorca Pink, Miss Jessop`s Upright, Prostratus oder Tuscan Blue. Den intensivsten Geschmack soll mit Samen gezogener Rosmarin aus südlicheren Ländern entwickeln.

Zum Würzen von Speisen und zu Heilzwecken werden die jungen Zweige mit den Blättern zumeist während der Blüte geerntet, aber auch kurz davor oder kurz danach. Nach Abstreifen und Trocknung der Blätter werden sie auf eine Länge zwischen 5 und 10 Millimeter geschnitten. Im Haushalt kann man Rosmarin in Büscheln oder dünnen Schichten trocknen und dann in Glas- oder Porzellangefäßen aufbewahren.

Umwelt, Naturschutz

In Mitteleuropa genießt Rosmarin als nicht-einheimische Pflanze keinen besonderen Schutz. Wird er in der wärmeren Jahreszeit im Freiland angetroffen, handelt es sich in der Regel um weggeworfene Gewürzpflanzen oder Küchenreste.

BRAUCHTUM

Brauchtum

Im alten Ägypten ist der Rosmarin im Totenkult verwendet worden. Nach Funden in Gräbern ägyptischer Herrscher wurden bei Opfer- und Bestattungsriten Rosmarinzweige verbrannt und den Toten als Zeichen für die unsterbliche Seele in die Hände gelegt. In Griechenland war die Pflanze der Göttin Aphrodite geweiht und Sinnbild für Treue und Liebe. Zu ihren Ehren wurde Rosmarin bei rituellen Handlungen verbrannt.

Die Ärzte vertrauten auf seine Heilkraft und schrieben ihm stärkende Wirkung zu, vor allem die Verbesserung des Erinnerungsvermögens. So war es bei griechischen Studierenden Brauch, sich während der Prüfungsvorbereitungen einen Kranz aus Rosmarinzweigen aufzusetzen, um die Gedächtnisleistung zu erhöhen. In der arabischen Medizin wollte man Schlaganfall-Patienten mit Rosmarin wieder zum Sprechen bringen. Der griechische Arzt Dioskurides (1. Jhd.) empfahl

Rosmarin-Blätter gegen Gelbsucht. Für medizinische Anwendungen gab man Rosmarin neben zahlreichen weiteren Kräutern in den Wein und trank diesen bei Herzschwäche; äußerlich wurde er bei Arthritis aufgetragen. Ansonsten galt der Wein in der Antike als Kultgetränk und wurde wegen seiner berauschenden Wirkung einerseits mit Lebensfreude, Liebe und Lust, andererseits mit Raserei und Verbrechen in Verbindung gebracht.

Den starken aromatischen Duft schätzte man schon im Altertum und in der Antike. Ägypter und Römer pflegten den Rosmarin in ihren Gärten, denn seine Blüten lockten viele Bienen an, was eine reiche Honigernte garantierte. Riechen am Holz des Rosmarins versprach, länger jung zu bleiben. Bei den Römern zierten seine Zweige die Bilder der schützenden Hausgeister, dienten als Tischschmuck bei Festgelagen und waren in die Kränze für Sieger oder Ehrengäste eingeflochten.

In Mitteleuropa begannen zuerst die Mönche mit der Kultivierung des Strauchs in ihren Klostergärten, wie die Aufnahme im Bauplan für das Kloster St. Gallen aus dem Jahr 820 und die Landgüterordnung Karls des Großen („Capitulare de villis“, etwa 795–813) belegen. Zu den ersten Verwendungen zählte wohl das aromatische Übertünchen des Salzgeschmacks, als man begann, Fleisch mit Salz zu konservieren. Jahrhundertelang diente das Verbrennen von Rosmarin (und weiteren Kräutern) in „Räucherpfannen” der Bekämpfung von Infektionen und Epidemien in Wohnungen und Krankenhäusern (z. B. bei Fleckfieber und im 14. Jh. gegen die Pest).

Angewandt wurde es gegen die unterschiedlichsten Krankheiten, z. B. äußerlich zur Behandlung frischer Wunden und zur Linderung von Gicht, Rheuma, Kopf-, Nerven- und Muskelschmerzen, Verstauchungen und Zahnweh, innerlich gegen Husten, als harntreibendes Mittel und zur Förderung der Gallensekretion, gegen Völlegefühl und Blähungen sowie bei Magen-Darmproblemen. Rosmarin in Ziegenmilch gekocht und anschließend mit Honig gesüßt galt als probates Mittel gegen Hautkrebs. Rosmarinsalbe sollte gegen Nervenschmerzen wirken und diente als kosmetisches Mittel zur Verschönerung der Haut, Vorbeugung und Behandlung von Falten, besseren Durchblutung der Kopfhaut und gegen Haarausfall.

In seinem Kräuterbuch übernahm der Botaniker Otto Brunfels († 1534) von den antiken Griechen die Vorstellung, dass Rosmarin anregend auf Kreislauf- und Nervensystem wirke und dadurch Müdigkeit und Erschöpfung vermindere, was die Lern- und Gedächtnisleistung verbessere, jung halte und das Altern verlangsame. Verknüpft mit der Wirkung gegen Arthritis entstand folgende Legende: Mit dem im 16. Jahrhundert vornehmlich unter Verwendung von Rosmarinblüten destillierten „Aqua Reginae Hungariae” (= königlich ungarisches Wasser; z. T. mit Zusatz von Lavendel und Poleiminze) soll ein Mönch die an Arthritis leidende Königin Isabella von Ungarn († 1380) im Alter von 72 Jahren geheilt und ihr die Schönheit der Jugend zurückgegeben haben, so dass sich der junge König von Polen in sie verliebte und um ihre Hand anhielt.

Pfarrer Sebastian Kneipp († 1897) hielt den Rosmarintee wegen seines bitteren Geschmacks für

ein vorzügliches Magenmittel, appetitanregend und verdauungsfördernd. Er empfahl ihn u. a. bei Erkrankungen der Leber und bei Wassersucht. Rosmarinwein sollte in kleinen Mengen bei Wassersucht getrunken werden.

Vor allem im mittelalterlichen Brauchtum spielte die Pflanze eine große Rolle. Bei Hochzeiten (Namen: Kranzenkraut, Hochzeitblume, Brautkraut) trug der Bräutigam als Symbol ewiger Liebe und Treue einen Rosmarinzweig im Bukett oder Knopfloch. Die Braut wurde mit einem aus Rosmarinzweigen gebundenen Kranz geschmückt und es erklang der Spruch: „Rosmarin und Thymian, wächst in unserem Garten. Unser Ännchen ist die Braut, kann nicht länger warten“. Nach der Hochzeit steckten die Brautleute Zweige aus dem Kranz in die Erde. Wuchsen sie an, galt dies als Omen für eine glückliche Ehe. Welkten sie dagegen schon während der Trauung, war es um die Ehe künftig schlecht bestellt. „There’s rosemary, that’s for remembrance” sagte die naive Ophelia in Shakespeares Hamlet (4. Akt, 5. Szene). Bei Beerdigungen diente Rosmarin als Zeichen der Erinnerung und Freundschaft an Verstorbene. Man nahm die wohlriechenden, den Geruch des Todes überdeckenden Kräuter mit zur Beerdigung, warf sie auf das Grab der Toten oder legte sie diesen in die Hände. In Kirchen dienten Rosmarinblätter („Weihrauchkraut”) als Ersatz für den kostspieligen Weihrauch. Der griechische Name für Rosmarin (Libanotis) entspricht auch dem von Weihrauch (Libanos).

Im Mittelalter herrschte der Aberglaube, der intensive Rosmarinduft vertreibe böse Geister und Hexen, Albträume und Krankheiten, u. a. die Pest. In Frankreich sollte ein Kamm aus Rosmarinholz im alltäglichen Gebrauch vor Leichtsinn und Übermut schützen. In Belgien galt die Pflanze als Symbol des Lebens: Die Kinder würden nicht vom Klapperstorch gebracht, sondern aus einem Rosmarinbusch geholt.

Wissenswertes

Von den deutschen Bezeichnungen gibt „Meer(es)tau” die Bedeutung des bisherigen Namens „Rosmarinus” wohl am besten wieder. Er ist auf den römischen Dichter Plinius zurückzuführen, der anschaulich beschrieb, wie die Pflanze an ihrem bevorzugten Standort in Meeresnähe wächst und oft vom Schaum (lat. ros = Tau, Schaum) des blauen (Blütenfarbe) Meeres (lat. mar) bedeckt wird. Nach anderer Auffassung ist der Name auf griechisch rhops (= Strauch) und myrinos (= balsamisch) zurückzuführen.

Einer Legende zufolge habe Maria auf der Flucht nach Ägypten Schutz vor Soldaten gefunden, indem sie sich in einem Rosmarinbusch versteckte und ihren Umhang darüber ausbreitete. Als die Gefahr vorüber war und sie diesen wieder anlegte, färbten sich die ursprünglich weißen Blüten des Rosmarins blau. Der spanische Name „Romero” („Wallfahrer” oder „Pilgerblume”) soll auf diese Legende zurückzuführen sein.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Dominanter Inhaltsstoff ist ca. 2,5 % ätherisches Öl, das durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird und dessen Zusammensetzung sich in der Entwicklung von der Blattknospe bis zum Blatt sehr stark verändert. Zudem dürften auch die Jahreszeit (in der die Ernte stattfindet), Örtlichkeit (Anbauregion) und diverse Chemotypen eine Rolle spielen (Yıldırım 2018).

Der aromatische, an Menthol erinnernde Geruch von Rosmarin und Rosmarinöl ist nicht nur auf Absinthol (Synonym: „Thujon"; bicyclisches Monoterpen-Keton), α-Pinen, 1,8-Cineol (Synonym: „Eucalyptol"), Campher, Camphen und Borneol zurückzuführen, sondern in noch höherem Maß auf eine Vielzahl anderer Neben- und Spurenstoffe (z. B. Verbenon). Nichtflüchtige Inhaltsstoffe sind einerseits das Diterpenphenol Carnosolsäure (mit Carnosol und Carnosolsäurederivaten) und andererseits Hydroxyzimtsäurederivate, insbesondere Rosmarinsäure (zu etwa 3,5 % enthalten; das Ph. Eur. fordert mindestens 3 %), welche zu den Gerbstoffen („Labiatengerbstoffen") gerechnet werden. Als sekundäre Pflanzenstoffe dienen sie vermutlich vor allem der Abwehr von Schädlingen. Diesen Zweck erfüllt zugleich der Bittergeschmack der Pflanze. Er soll in erster Linie auf Carnosol zurückzuführen sein, daneben auf den Bitterstoff Gallocatechin (ein Flavonol), der auch den bitteren Geschmack von grünem oder schwarzem Tee bewirkt, wenn dieser zu lange gezogen hat. Flavonoide kommen in Form von Flavonen (z. B. Luteolin) und deren Glykosiden vor. Ebenfalls enthalten sind Saponine und Harz sowie die Fruchtsäure Glykolsäure, die für den positiven Effekt von Rosmarin auf die Haut verantwortlich sein könnte (Hautpflegemittel).

Zugelassen nach dem Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur.) sind die ätherischen Rosmarinöle aus spanischer und marokkanisch/tunesischer Herkunft. Sie unterscheiden sich insbesondere durch ihre Anteile an α-Pinen (aus spanischer Herkunft: höher) und 1,8-Cineol (geringer); weiterhin durch die höhere Konzentration von Borneol (1,5–5 %) und Verbenon im Rosmarinöl aus Marokko und Tunesien.

Eigenschaften, Wirkungen

Die Pflanze hat einen aromatischen, bitteren, campherartigen Geschmack. Er wird überwiegend als appetitanregendes und verdauungsförderndes Küchengewürz verwendet. In das amtliche Arzneibuch wurde die Pflanze wegen ihres positiven Einflusses auf Magen-Darm-Trakt, Blutkreislauf, Stütz- und Bewegungsapparat aufgenommen. Rosmarin hemmt die Prostaglandin-Ligase, also jenes Enzym, das die Synthese von

Prostaglandinen aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren) vermittelt. Prostaglandine sind Gewebshormone mit unterschiedlicher Struktur und Funktion, die u. a. als „Second Messenger" Rezeptoren an Zellmembranen steuern, Entzündungen hemmen, die Blutgerinnung mindern und das Schmerzempfinden verstärken. Prostaglandine kommen in allen zellkernhaltigen Körperzellen vor, besonders im Sperma.

In Rosmarinextrakten enthaltene Diterpene, Labiatengerbstoffe und Flavonoide sind Wasserstoffdonatoren und Radikalfänger. Aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften verhindern sie das Ranzigwerden des Fettes, indem sie eine Oxidation der Fettsäuren – und damit das Verderben fettiger Speisen – wirkungsvoll verhindern oder verzögern.

Deren antioxidative Eigenschaft wird seit mehr als 20 Jahren auch industriell genutzt, um fetthaltige Lebensmittel, z. B. Speiseöl, Fleisch- und Fischprodukte, Tierfette, Soßen oder Backwaren, zu konservieren. Als Zusatzstoff wird statt E392 oft „Rosmarinextrakt" angegeben, dessen Hauptwirkstoff Carnosolsäure mit Sauerstoff zu Carnosol oxidiert.

Forschung

Als Abwehrstoff gegen Bakterien und Pilze speichert die Pflanze in Vakuolen Rosmarinsäure. Bei Verletzung wird die Säure freigesetzt und reagiert mit Oxidasen, was die Bindung körperfremder Proteine ermöglicht. Daraus resultieren antivirale, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die auch pharmazeutisch von Interesse sind.

Extrakte von Rosmarinöl erwiesen sich bei einzelnen Tierversuchen (Teuscher 2018) – die nicht unbedingt problemlos übertragbar sind, d. h. beim Menschen nicht zum selben Ergebnis führen müssen – in der Lage …

- Leberschäden (Leberverfettung bei Mäusen) zu mindern;
- die Insulinkonzentration im Blut zu erhöhen und damit den Blutzuckerspiegel zu senken (Kaninchen) – was sich bei Forschungen an menschlichen Zellen bestätigte (Bumke-Vogt et al. 2014);
- die Gewichtszunahme und den Blutplasmalipidspiegel trotz unveränderter Futteraufnahme zu vermindern (durch Hemmung der Magenlipase bei weiblichen Ratten);
- krankhafter Angst und Depressionen entgegenzuwirken, wobei sich das Lernverhalten nicht veränderte (Mäuse);
- bei der Alzheimerkrankheit das Absterben der Nervenzellen durch Injektion von Carnosolsäure zu verringern (Ratten);
- bei Ratten die Induktion von Magengeschwüren mit wässrig-ethanolischen Extrakten zu hemmen;
- im isolierten Meeschweinchendarm krampflösend (antispasmodisch) zu wirken (neben Extrakten hatten auch Rosmarinöl und vor allem Borneol dieselbe Wirkung);
- Schmerzen zu stillen (analgetische Wirkung bei Mäusen) und Entzündungen zu hemmen (Ratten);
- den Testosteronspiegel von männlichen Ratten zu senken, ohne dass die zelluläre Leistung der Hoden beeinflusst wurde (Anzahl, Vitalität und Motilität der gebildeten Spermien blieben erhalten);

- die Bildung von Brusttumoren bei Ratten und Hauttumoren bei Mäusen stark einzuschränken;
- Entzugserscheinungen opiatabhängiger Patienten, die 4 Wochen lang abnehmende Dosen von Methadon erhielten, erheblich zu mildern;
- eine Zunahme der Herz- und Atemfrequenz, des Blutdrucks und der körperlichen Aktivität, also des „Wohlbefindens" („they felt fresher") zu bewirken (durch Einatmen von Dämpfen des Rosmarinöls bei Mäusen).

Das Wohlbefinden vieler Menschen wird durch Burnout beeinträchtigt. Neue Forschungsaspekte für die Anwendung von Rosmarin ergeben sich durch Versuche mit Angestellten eines Chemieunternehmens, die zwei Monate lang Tee mit Rosmarin (4 g pro Tasse) tranken, wobei sich deren Burnout-Symptome abschwächten. Hilfreich scheint auch die Erkenntnis, dass Rosmarinöl vor Stechmücken schützt und deren Larven (*Culex* und *Anopheles*) abtötet.

Die in Rosmarin enthaltenen ätherischen Öle sollen in der Lage sein, Toxine und freie Radikale im Gehirn effektiv abzuwehren. Seyedemadi et al. (2016) stellten die Hypothese auf, ob ein Blatthydro-alkoholischer Extrakt (RHE) von *Rosmarinus officinalis* eine ischämische Toleranz zum Schutz des Gehirns vor einem fokalen ischämischen Schlaganfall induzieren kann. Es war das Ziel ihrer Studie, die Auswirkungen verschiedener Dosen von hydroalkoholischem Extrakt aus Rosmarinblättern (*Rosmarinus officinalis* L.) auf BBB-Permeabilität, Hirnödeme, Hirnverletzungen und neurologische Funktionsstörungen während der akuten Phase der Verletzung nach fokaler zerebraler Ischämie-Reperfusion bei Ratten zu untersuchen.

Warnhinweise

Übermäßig eingenommen reizt der – nur wenig giftige – Rosmarin (bzw. Rosmarinöl) den Magen und Darm. Vergiftungserscheinungen, z. B. wenn Rosmarin in großer Menge zum Zweck der Abtreibung verwendet wird, sind möglicherweise auf das Nervengift Absinthol (toxisch erst in sehr hohen Dosen) und eine verstärkte Wirkung von Rosmarinsäure zurückzuführen (siehe unter „Eigenschaften/Wirkungen"). Als Folge kann es zu Erbrechen, Krämpfen, Koma, Halluzinationen, epileptischen Krämpfen und Verwirrtheit kommen; in schwersten Fällen sogar zu Tod durch Lungenödem. Schwangere sollten daher zur Vermeidung einer Schädigung des Fötus oder einer Fehlgeburt auf die Einnahme von Rosmarin verzichten.

Bei größeren Hautverletzungen, akuten Hautkrankheiten, Infektionen, Fieber, Herzinsuffizienz und Hypertonie sollten Vollbäder mit Rosmarin nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.

ANWENDUNG

Anwendung

Verwendet werden neben ätherischem Rosmarinöl besonders die Blätter (aber auch die ganzen Zweige) in zerkleinertem Zustand (ISO-Norm 11164: getrockneter Rosmarin; Folium rosmarini), z. B. als Extrakte: Rosmarin-Oleoresin (= aus frischen, grünen Rosmarinblättern) oder vom ätherischen Öl befreiter Rosmarin.
Die Kommission E empfahl Rosmarin für die innerliche Anwendung bei Verdauungsstörungen (dyspeptischen Beschwerden; Tagesdosis 4–6 g Droge oder 10–20 Tropfen ätherisches Öl); äußerlich gegen Kreislaufbeschwerden und zur unterstützenden Therapie rheumatischer Erkrankungen.

Innerliche Anwendung: Rosmarinblätter als Aufguss (Einzeldosis 2 g/150 ml, Tagesdosis 4–6 g; Tinktur nach EB 6 (Tagesdosis 2,5–7,5 g). Ätherisches Öl in reiner Form: 2-4 Tropfen 3-4 mal täglich auf einem Stück Zucker (Warnhinweise beachten).
Äußerliche Anwendung: halbfeste 5–10 %ige Salben/Cremes und flüssige Zubereitungen mit 6–10 % ätherischem Öl, z. B. zur Reinigung der Haut und zum Einreiben bei Prellungen, Rheuma, Duchblutungsstörungen und zur Förderung der Wundheilung. Als Badezusatz: 50 g Rosmarinblätter mit 1 Liter Wasser kurz aufkochen, abdecken, 15–30 Min. ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zufügen. Übliche Anwendung bei Erschöpfungszuständen, Kreislaufbeschwerden, Rheuma, Muskelschmerzen und Verstauchungen.

In der Aromatherapie (Teil der Phytotherapie = Pflanzenheilkunde, die sich mit der Anwendung ätherischer Öle befasst) wird Rosmarinöl gegen eine Vielzahl von Beschwerden – besonders Herz, Kreislauf, Leber und Galle betreffend – angewandt.

PRODUKTE

Getränke

Alkoholische Getränke, die Rosmarin als Aromastoff enthalten, sind u. a. der italienische Aperitif „Rosso Antico", der französische Kräuterlikör Bénédictine (Benediktiner) und der Gewürzlikör „Danziger Goldwasser".

Rosmarinwein ist als Fertigprodukt erhältlich, doch man kann ihn ganz einfach selbst herstellen: Eine Handvoll Rosmarin-Blattspitzen zerkleinern, in ein Gefäß geben und mit 1 Liter Weißwein übergießen. Das Glas verschließen und ca. 3 Wochen lang an einen sonnigen Platz stellen. Den Wein dann durch ein Baumwolltuch seihen, in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Kräuterschnaps mit Rosmarin: Zur eigenen Herstellung werden 40 g frische, von den Zweigen abgestreifte Blätter mit 1 Liter Wodka oder Obstler in eine Flasche gegeben. Man stellt sie an einen warmen, sonnigen Platz. Zwei Wochen lang wird täglich geschüttelt und nach einer kurzen Ruhezeit filtriert.

Tee

1 Teelöffel (etwa 2 g) fein geschnittene Rosmarinblätter auf eine Tasse kochendes Wasser, 15 Min. ziehen lassen und abseihen.

Speisen

In der italienischen, spanischen und französischen (provenzalischen) Küche ist Rosmarin unentbehrlich, ebenso in Speisen der Balkanländer, Englands und Amerikas, z. B. als Gewürz im mexikanischen Nationalgericht „Rosmeritas“ (Maismehl mit Krabben). Sein starkes Aroma wird zum Braten oder Grillen von Fleisch- (Wild, Lamm, Rind Schwein, Geflügel) und Fischgerichten wie auch zum Gemüse (z. B. Tomaten, Auberginen, Zucchini) verwendet. Er verfeinert den mediterranen Gemüseeintopf „Ratatouille” und dient zum Aromatisieren von Essig und Öl, Suppen, Saucen, Marinaden, Kartoffelaufläufen, Bratkartoffeln, Pilzgerichten, Eierkuchen, Schafskäse, Pizza und Salaten. In Nordeuropa ist das Gewürz in mancher Wurstfüllung enthalten, passt aber auch zu Marmeladen, Obstsalat und Gebäck.

Fein gehackte Rosmarinblätter in ein Stoffsäckchen oder Gewürz-Ei füllen, zusammen mit der Speise garen (frische Blätter) oder erst 5 Min. vor Garungsende hinzufügen (getrocknete Blätter). Bleiben getrocknete Blätter zu lange in der Speise, entsteht ein bitterer und harziger Beigeschmack (u. a. durch Verharzen der Terpene). Gibt man einen ganzen Zweig hinzu, fallen die Blätter in der Regel ab und müssen einzeln aus der Speise entfernt werden.

Eine Alternative ist frisch in einer Gewürzmühle gemahlenes Rosmarinpulver (gemahlen verliert es schnell an Aroma). Sparsam dosieren; meist genügen die Blätter eines kleinen Zweigs. Beim Würzen ist darauf zu achten, daß getrocknete Rosmarinblätter – sie sind u. a. in der Gewürzmischung „Kräuter der Provence” enthalten – schärfer und bitterer schmecken als die frischen. Entblätterte Zweige lassen sich als würzende Grillspieße verwenden.

Kosmetik

Rosmarinöl ist in einigen Salben, Seifen, Körperlotionen und Badezusätzen (z. B. für „belebende Fußbäder", Rheuma- und Erkältungsbäder) sowie in manchem Raumspray und Parfüm enthalten (z. B. in Kölnisch-Wasser und Lavendelwasser). Rosmarin-Zusatz in Gesichts-, Rasier- und Haarwasser soll strapazierte, reifere und faltig gewordene Haut auffrischen und Haarausfall und Schuppen entgegenwirken, als Bestandteil von Zahnpasta und Mundwasser für die Kräftigung und Straffung des Zahnfleischs sorgen und durch Anwendung von Tinkturen die Kopfhaut stimulieren.

Der Pflanze wird sogar aphrodisische Wirkung nachgesagt. Hier das Rezept für ein **Rosmarinbad** zur Hautpflege: Je eine Handvoll Rosmarin, Zimtstangen und Melisse im zugedeckten Topf ca. 10 Minuten aufkochen, die Kräuter abseihen und den Sud ins Badewasser geben. Dieses lässt man ohne Verwendung von Seife oder Shampoo auf die Haut einwirken, die sich danach sehr weich anfühlt, leicht prickelt und eine erhöhte Sensibilität aufweist.

TIPPS

Rosmarin kann in Topfkultur ausgesät oder im Frühjahr über Grünstecklinge vermehrt werden. Als mediterrane Pflanze verträgt er viel Hitze und kurze Trockenphasen, aber weder Staunässe noch kalte und austrocknende Winde. Für den Garten sind mittlerweile einige robuste Sorten erhältlich, die zwar als „winterhart" angeboten werden, über diese Eigenschaft jedoch oft nur als ältere Pflanzen mit dickerem Stammumfang verfügen. Dennoch ist es ratsam, Rosmarin den Winter über mit Herbstlaub oder einer Folie abzudecken.
Weil der Rückschnitt die Pflanze zu stärkerer Verzweigung anregt, werden keine Blätter, sondern längere Triebe geerntet. Zusammengebunden und an einem luftig-schattigen Ort kopfüber aufgehängt trocknen sie etwa in 3–4 Wochen.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 28. September 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 3. April 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Rosmarin (*Salvia rosmarinus* syn. *Rosmarinus officinalis*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• Rosmarinzeichnungen (Tafel): Thomé, O. W. (1885): Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. – Bd. 1–3; Gera. (Foto: BioLib.de);
• Verbreitungskarte *Rosmarinus officinalis (= Salvia rosmarinus)*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;

Alle weiteren Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Bumke-Vogt, C. et al. (2014): The Flavones Apigenin and Luteolin Induce FOXO1 Translocation but Inhibit Gluconeogenic and Lipogenic Gene Expression in Human Cells. – Plos One 9: 8 (e104321) https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104321.

Seyedemadi, P. et al. (2016): The Neuroprotective Effect of Rosemary (Rosmarinus officinalis L.) Hydro-alcoholic Extract on Cerebral Ischemic Tolerance in Experimental Stroke – Iran J Pharm Res. 2016 Autumn **15** (4): 875–883 (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5316267/#idm139858204264400title)

Teuscher, E. (2018): Gewürze und Küchenkräuter: Gewinnung, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Verwendung. – 639 S.; Stuttgart (Wiss. Verlagsges.).

Yıldırım, E. D. (2018): The Effect of Seasonal Variation on *Rosmarinus officinalis* (L.) Essential Oil Composition. – Intern. J. Agriculture and Wildlife Science (IJAWS); doi: 10.24180/ijaws.381564.