

## Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

### □ Rosmarin

Der Rosmarin gehört zu den Lippenblütengewächsen und erreicht eine Höhe von bis zu 2 Metern.

Ursprünglich stammt er aus den warmen Regionen des Mittelmeerraumes. Heute findet er sich an vielen Orten.

In Deutschland ist der Rosmarin hauptsächlich als Gewürz zur Verfeinerung unserer Speisen bekannt.

Kein Wunder, dass viele Menschen seine Eigenschaften als Heilpflanze nicht kennen.



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Anders in südlichen Gefilden. Hier wird der Rosmarin bereits seit Jahrhunderten zur Behandlung unterschiedlicher Beschwerden geschätzt. Zu Heilzwecken werden die Blätter verwendet, die ein ätherisches Öl in einer Menge von bis zu 2,5% enthalten. Dieses besitzt appetitanregende, verdauungsfördernde und kreislaufanregende Eigenschaften.

Auch bei rheumatischen Erkrankungen sowie bei Ermüdung und Erschöpfung findet der Rosmarin Anwendung.

Darüber hinaus soll das ätherische Öl traditionell bei Menstruationsbeschwerden und Krämpfen helfen. Diese Wirkung gilt jedoch in Fachkreisen als umstritten.

#### Wichtige Hinweise:

Das ätherische Öl des Rosmarins gilt als antriebssteigernd und sollte daher am Abend nicht angewendet werden. In der Schwangerschaft sollte Rosmarinöl nur in geringer Dosierung oder gar nicht verwendet werden, da mögliche Nebenwirkungen für das ungeborene Kind wissenschaftlich nicht umfassend geklärt sind.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Verdauungsstörungen, Rheuma, Kreislaufbeschwerden und Erschöpfung

Das Öl des Rosmarins besitzt appetitanregende und verdauungsfördernde Eigenschaften. Auch gilt es als antriebssteigernd und kann daher bei Müdigkeit und Erschöpfung helfen. Äußerlich angewendet können rheumatische Beschwerden und Kreislaufprobleme günstig beeinflusst werden.

## Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

**Achtung:** Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.