



© David R. Tribble - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

Artikel-Nr: 15219

188

## Echter Rosmarin

## *Rosmarinus officinalis*

Man erkennt den immergrünen, buschig verzweigten Rosmarin an seinem intensiven aromatischen Duft und an seinen tiefgrünen, schmalen und länglichen Blättern, die nach unten etwas umgerollt sind, um ihn gegen Austrocknung zu schützen. Die zahlreichen blauvioletten Blüten mit ihren weit aus der Blüte herausragenden Staubblättern können ab Februar bis in den Juni erscheinen. Seit der Antike ist Rosmarin ein beliebtes Heilkraut und wird seit dem frühen Mittelalter in Klostergärten kultiviert. Die Blätter haben eine Vielzahl pflanzlicher Inhaltsstoffe, die eine breite Anwendung in der Heilkunde ermöglichen. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin spielt der Rosmarin eine Rolle, denn es soll regulierend auf das Qi wirken. Wirkende Kräfte: In der Naturheilkunde wird Rosmarin innerlich zur Kreislaufanregung und gegen Blähungen verwendet. Äußerlich wirkt Rosmarin durchblutungssteigernd und wird daher gerne zu Bädern gebraucht. Rosmarinwein: Vermischen Sie 20 bis 30 Gramm fri

**Naturstandort:** Der Rosmarin wächst als Wildform im gesamten westlichen und zentralen Mittelmeerraum - von den Küstenregionen Portugals bis zum Ionischen Meer.

**Anzucht:** Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Drücken Sie das leichte Saatgut nur ein wenig auf feuchte Anzuchterde und bedecken Sie es höchstens nur ganz wenig mit dem Erds substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis drei Wochen.

**Standort:** Rosmarin liebt Wärme und Sonne. Die Sommermonate kann er auch gut im Freien verbringen.

**Pflege:** Rosmarin sollte im Sommer zwar reichlich gewässert, aber Staunässe vermieden werden. Die beste Zeit zum Schnitt ist direkt nach der Blüte.

**Im Winter:** Am sichersten und optimal für die nötige Winterruhe ist eine helle und kühle Überwinterung im Haus bei 5° bis 8° Celsius. Wässern Sie nur noch soviel, dass der Wurzelballen nicht austrocknet.