

Rosmarin

Salvia rosmarinus

Lamiaceae · Salvia · Lamiales · Magnoliopsida

WIRKUNG

- antioxidativ
- entzündungshemmend
- neuroprotektiv
- antimikrobiell

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Innerlich: als Tee, in Teemischungen und als Tinktur anwenden.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

• Neuroprotektiv: vor neurodegenerativen Erkrankungen · Entzündungen hemmend: bei rheumatoider Arthritis, Gelenkschmerzen, Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Psoriasis · Antioxidativ antiaging: gegen Falten und Hautalterung

KULTURELLE BEDEUTUNG

Symbolik: ['Fidelität (Mittelalter)', 'Gedächtnis (antike Rituale)', 'Schutz']

WUCHS

Evergrüner, aromatischer Halbstrauch oder kleiner Strauch (0,5–1,5 m hoch)

BLÜTEZEIT

- Spätwinter bis Frühling

STANDORT

Volle Sonne, trockener, sandiger, gut drainierter Boden; verträgt salzhaltige Böden (Küstenregionen)

HERKUNFT

Mediterraner Raum

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Frische blätter: Suppen, Fleischgerichte, Marinaden, Brot · Getrocknete blätter: Tees

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [5, 6] · Hinweis: Mai–Juni (für Honig, ätherische Öle) · Mondphase: Vollmond
- Teil: Blatt · Monate: [3, 4, 5, 8, 9, 10] · Hinweis: Frühling bis Herbst (Hauptwachstumsphase), Frühe Morgenstunden (nach Tau) · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Hinweis: Selten genutzt, historisch für Tinkturen im Herbst nach Laubfall · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

Pflanzenteile: Blätter, Blüten

INHALTSSTOFFE

- terpineol
- linalool, (+-)-
- α -myrcene
- camphor
- terpinolene
- β -pinene
- cymene
- α pinene

- humulene
- 4-isopropyl-1,6-dimethyl-2,3,4,4a,7,8-hexahydronaphthalene
- camphene
- limonene,
- phellandrene
- 4-terpineol
- α terpinene
- borneol
- caryophyllene
- verbenone
- sabinene
- α -thujene
- terpinene
- caryophyllene oxide
- monoterpenes
- bornyl acetate
- zingiberene
- (+)-catechol
- amyl alcohol
- myrtenol
- ferulic acid
- piperitenone

ÄTHERISCHE ÖLE

- terpineol
- linalool, (+-)-
- α -myrcene
- camphor
- terpinolene
- β -pinene
- cymene
- α pinene
- humulene
- 4-isopropyl-1,6-dimethyl-2,3,4,4a,7,8-hexahydronaphthalene
- camphene
- limonene,
- phellandrene
- 4-terpineol
- α terpinene

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Rosmarin> · Titel: Rosmarin
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Rosmarin-Seidelbast> · Titel: Rosmarin-Seidelbast

- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Salvia rosmarinus](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Salvia%20rosmarinus) · Titel: PFAF — Salvia rosmarinus
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Salvia%20rosmarinus> · Titel: LOTUS — Salvia rosmarinus
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/salvia-rosmarinus> · Titel: Rosemary Sage (Salvia rosmarinus) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: <https://nhaa.org.au/herb-of-the-month-salvia-rosmarinus/> · Titel: Herb of the Month -Salvia Rosmarinus- Naturopaths & Herbalists...
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874125017428> · Titel: Ethnobotanical diversity of the genus Salvia L. (Lamiaceae ...
- Typ: web · Url: <https://nutrition-evidence.com/article/542128/ethnobotanical-diversity-of-the-genus-salvia-l-lamiaceae-from-medicinal-and-culinary-applications-to-cultural-importance-of-sage-species-across-the-globe> · Titel: Article - Ethnobotanical diversity of the genus Salvia L ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12787868/> · Titel: Therapeutic Potential of Salvia rosmarinus: Seasonal and ...
- Typ: web · Url: <https://bodycrafters.ca/product/rosemary-salvia-rosmarinus-100grams/> · Titel: Rosemary (Salvia rosmarinus) 100g Herbs Attari - Bodycrafters
- Typ: web · Url: <https://www.enchantresscreations.com/post/herb-of-the-week-rosemary-salvia-rosmarinus> · Titel: Herbof the Week: Rosemary (Salvia rosmarinus)
- Typ: web · Url: <https://vgrgardens.com/product/rosemary-plant-herbs/> · Titel: Rose Mary (Salvia rosmarinus) LivePlant- VGR Gardens