

# ***Rosmarinus officinalis* – Rosmarin (*Lamiaceae*), Weihnachtspflanze, Winterblüher und Heilpflanze des Jahres 2011**

CORINNE BUCH

## 1 Einleitung

Rosmarin wurde vom NHV THEOPHRASTUS (Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach THEOPHRASTUS BOMBASTUS VON HOHENHEIM, genannt PARACELSDUS e. V.) zur Heilpflanze des Jahres 2011 gewählt, vor allem aufgrund der vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. In wintermilden Gebieten findet die Art außerdem als Winterblüher im Freiland Beachtung, da sie – wie im Mittelmeerraum – auch bei uns bereits ab Ende Oktober blühen kann. Vor allem in England ist Rosmarin Bestandteil vieler weihnachtlicher Bräuche.

## 2 Herkunft und Lebensräume

Jeder botanisch interessierte Mittelmeerurlauber kennt Rosmarin, denn die Art ist im gesamten Mittelmeerraum anzutreffen. Ursprünglich war ihr Verbreitungsgebiet zwar auf das westliche und zentrale Mittelmeergebiet beschränkt, doch durch die Jahrtausende alte Kultur ist die Art mittlerweile auch in anderen Teilen des Mittelmeerraums zu finden und oft eingebürgert (DÜLL & DÜLL 2007). In seiner Heimat bevorzugt *Rosmarinus officinalis* trockene, felsige und kalkreiche Standorte in Macchien (immergrüne Gebüschformation) oder Garigues (Strauchheidenformation) (Abb. 1 & 2).



Abb. 1: Wilder Rosmarin auf Sardinien (04.2008, H. STEINECKE).



Abb. 2: Wilder Rosmarin auf Mallorca auf einem Felsen (03.2007, A. JAGEL).

## 3 Morphologie

Bei *Rosmarinus officinalis* handelt es sich um einen bis zu zwei Meter hohen, immergrünen Strauch. Die Äste stehen aufrecht und sind stark verzweigt, was in der Natur durch Verbiss von Ziegen oder Schafen oder auch durch Zurückschneiden der Äste durch den Menschen gefördert wird. Typisch für die Familie der Lippenblütler sind die kreuzgegenständige Blattstellung an einem vierkantigen Stängel und die in z. T. sehr dicht stehenden Scheinquirlen angeordneten Blüten, die im Fall von Rosmarin zwei- bis zehnbütig sind (Abb. 3 & 4).



Abb. 3: Dicht blühender, wilder Rosmarinstrauch auf Mallorca (04.2011, C. BUCH).



Abb. 4: Blühender Rosmarinzweig auf Mallorca, die Blüten stehen in Scheinquirlen (03.2007, A. JAGEL).

Die hellen, blau bis violetten, seltener auch rosa oder weißen Lippenblüten erscheinen ab Ende Oktober bis Mai, wobei die Pflanze das ganze Jahr über nachblühen kann. Die Blüte besteht aus einer schmalen zweiteiligen Oberlippe und einer dreiteiligen Unterlippe mit einem großen, löffelförmigen Mittellappen (Abb. 5). Die Blütenblätter können eine mehr oder weniger starke dunklere Zeichnung aufweisen. Staubblätter und Griffel ragen weit aus der Blüte heraus (Abb. 6). Die Bestäubung erfolgt über den Rücken der Insekten (meist Bienen). Die glockigen Blütenkelche sind sternhaarig-filzig behaart und nehmen mit der Fruchtreife an Größe zu. Nach der Bestäubung werden vier Klausenfrüchte (Nüsschen) gebildet. Beim Schrumpfen des Kelches werden diese Klausen herausgedrückt, dies bezeichnet man als Ballautochorie. Am Boden erfolgt die Ausbreitung der Nüsschen durch Ameisen (DÜLL & DÜLL 2007).



Abb. 5: Rosmarin-Blüten von vorne (Bochum, 05.2011, A. JAGEL).



Abb. 6: Einzelne Rosmarin-Blüte von der Seite (Bochum, 04.2009, A. HÖGGEMEIER).

Bemerkenswert ist das Spektrum von Anpassungen an trockenwarme Standorte, welche die Pflanze lehrbuchhaft zeigt. Die oberseits dunkelgrünen Blätter weisen zahlreiche Drüsen auf, die kühlende ätherische Öle absondern und einen intensiven Duft erzeugen. Außerdem sind die Blätter durch die dicke wachshaltige Kutikula ledrig und ein wenig runzlig (Abb. 8). Die Blattränder sind umgerollt und als Schutz vor der starken Rückstrahlung des Bodens



unterseits dicht weißfilzig behaart (Abb. 9 & 10). Die weiße Farbe der Haare stammt daher, dass sie innen hohl sind und deshalb das Sonnenlicht in seinem gesamten Spektrum reflektiert wird. Durch die Haare wird außerdem die Windgeschwindigkeit an den Spaltöffnungen (Stomata), die sich auf der Blattunterseite befinden, stark vermindert und so die Verdunstung erheblich reduziert. Die Blätter sind mit einer Länge von bis zu 35 mm und einer Breite von 3 mm schmal-länglich und ungestielt.



Abb. 7: Rosmarin-Blätter am Zweig (C. BUCH).



Abb. 8: Detail eines Rosmarin-Blattes. Die Blattoberseite ist mit einer dicken wachshaltigen Kutikula mit nur wenigen Ölhaaren versehen (V. M. DÖRKEN).



Abb. 9: Rosmarin-Blatt, stark behaarte Blattunterseite (V. M. DÖRKEN).



Abb. 10: Rosmarin-Blatt, Detail der Blattunterseite mit umgerolltem Blattrand und Drüsen (V. M. DÖRKEN).

## 4 Systematik

*Rosmarinus officinalis* ist eine von zwei Arten der Gattung. Die weitere Art, *Rosmarinus eriocalyx* (Wollkelch-Rosmarin), wächst in Südspanien und Nordwest-Afrika. Sie hat graue Äste, kürzere Blätter (bis 15 mm) und wächst kriechend. Des Weiteren gibt es zwischen beiden Arten eine Hybride, *Rosmarinus ×lavandulaceus* (ERHARDT & al. 2008), die gelegentlich als Zierpflanze angeboten wird, und eine auf Mallorca endemische Unterart *Rosmarinus officinalis* subsp. *palaui*.

## 5 Namen

Die Herkunft des Gattungsnamens *Rosmarinus*, eingedeutscht zu Rosmarin, stammt möglicherweise von den lateinischen Worten "ros marinus", welche übersetzt "Tau des Meeres" bedeuten. Eine Erklärung dafür ist, dass die Art häufig an Küsten gefunden wurde und sich durch die Luftfeuchtigkeit des Meeres morgens in den Blüten Tau sammelte. Möglicherweise waren aber auch die meeresblauen Blüten für die Namensgebung verantwortlich. Eine wei-

tere sich auf das Griechische beziehende Namensherleitung entstammt den Worten *rhopomyrinos* – Balsamischer Strauch. Der Artnamen *officinalis* ist bei Heilpflanzen gebräuchlich.

Weitere deutsche Namen des Rosmarins sind Meertau, was eine direkte Übersetzung des römischen Namens ist, aber auch Namen mit Bezug auf die Verwendung wie Weihrauchkraut, Anthoskraut, Kranzkraut, Gedenkmei, Brautkraut oder Hochzeitsblume/-blümchen sowie sprachliche Abwandlungen, Marienkraut, Rosmarein, Rösli-Marie, Rosmariggen. Der englische Name lautet Rosemary. Der Frauenname Rosemarie stammt ebenfalls von Rosmarin.

## 6 Mythologie

Rosmarin gilt einerseits als Symbol für Liebe und Ehe. Die Griechen weihten Rosmarin der Göttin APHRODITE und stellten einen Wein mit Rosmarinblättern als Liebestrank her. Wie einst die Griechen schworen auch später die Mitteleuropäer auf die aphrodisierende Wirkung von Rosmarin. In SHAKESPEARES flocht OPHELIA HAMLET einen Rosmarinkranz als Zeichen ihrer Treue. Auch in Deutschland trugen Bräute lange Zeit einen Kranz aus Rosmarin, in manchen Regionen noch heute (BEUCHERT 2004, KRAUSCH 2007).

Andererseits ist Rosmarin auch eng mit dem Tod verknüpft. In Ägypten wurden Tote mit Rosmarinzweigen versehen, um die Reise ins Jenseits durch den Duft angenehmer zu gestalten. Im alten Griechenland wurden Totenkranze aus Rosmarin hergestellt. Auch ROMEO legte der toten JULIA einen Rosmarinstrauß bei. Das Tragen von Rosmarin bei Begräbnissen diente aber auch praktischerweise dem Schutz gegen ansteckende Krankheiten und der Überdeckung des Leichengeruchs.

Weiterhin beinhalten verschiedene spirituelle und rituelle Bräuche und Legenden die Rosmarinpflanze. Eine davon besagt, dass die Rosmarin-Blüten ursprünglich weiß waren, bis MARIA ihr blaues Übergewand auf den Strauch legte, welches sie blau färbte. In Belgien entstehen Kinder durch einen Rosmarinstrauch und werden nicht wie bei uns durch einen Storch gebracht, er symbolisiert also ebenfalls die Geburt. Rosmarin galt darüber hinaus als Wohnstätte von Feen und Elfen. In der mittelalterlichen Hexenkunst wurde Rosmarin gegen Schwarze Magie und böse Geister eingesetzt.

In England ist Rosmarin noch heute Bestandteil von Weihnachtsbräuchen. Er wird am Weihnachtsabend auf den Boden gelegt, sodass es beim Darübergehen angenehm duftet. Chorsänger tragen am Weihnachtsmorgen einen Rosmarinzweig am Kragen. Im Rheinland existiert der Spruch: In der Christnacht um 12 Uhr sind alle Wasser Wein und alle Bäume Rosmarein (DIEKMANN-MÜLLER 2008).

Aller Symbolik gemein ist die Schutzwirkung, die Rosmarin an kritischen Punkten des Lebens zugesprochen wird, sei es am Beginn, in der Liebe oder am Lebensende, dem Übergang ins Jenseits.

## 7 Inhaltsstoffe

Rosmarinblätter enthalten bis zu 2,5 % ätherische Öle, die wie bei den meisten aromatisch duftenden Lippenblütengewächsen aus einer Vielzahl an Einzelverbindungen bestehen und durch ihre jeweilige Kombination das arttypische Aroma hervorrufen. Namentlich sind dies die zur Stoffgruppe der Terpene gehörenden Verbindungen wie Borneol, Bornylacetat, Campher, Carnosol, Carnosolsäure, Cineol und Terpeneol (ALBERTS & MULLEN 2003, FRANKE 1997, KRAUSCH 2007). Rosmarin kann je nach Standort verschiedene Chemotypen ausbilden, die sich auf die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und somit auf die Heilkraft bzw. den Geschmack auswirken. Weitere Inhaltsstoffe sind Harze, Flavonoide, Saponin, Bitter- und Gerbstoffe (Rosmarinsäure) (PAHLOW 1993).

## 8 Verwendung

Die Griechen des Altertums verwendeten den harzig und leicht bitter riechenden Rosmarin als Weihrauchersatz; dies führte zur namentlichen Verwandtschaft der griechischen Wörter Weihrauch (libanos) und Rosmarin (libanotis). Die Römer verwendeten ihn zum Binden von Kränzen für die Hausgottheiten. Nur wenig später, bereits im ersten Jahrhundert nach Christus, wurde Rosmarin durch Benediktinermönche nach Mitteleuropa eingeführt (FRANKE 1997). In der Landgüterverordnung von Karl dem Großen wird der Import der Pflanze erstmals schriftlich erwähnt. Sie war spätestens ab diesem Zeitpunkt häufiger Bestandteil von Bauern-, Kloster- und Heilkräutergärten. Auch wurde Rosmarin als Bitterstoff in Bier verwendet, was nicht verwundert, da vor Einführung des Reinheitsgebots dem Bier alle möglichen aromatisierenden und berauschenden Kräuter zugesetzt wurden.

In mittelalterlichen Heilkräuterbüchern wird die heilende Wirkung von Rosmarin vielfach beschrieben, so z. B. bei PARACELsus als Rheumamittel, später auch bei KNEIPP zur Verwendung gegen Verdauungsbeschwerden. Damals wurde Rosmarin auch gegen viele weitere Beschwerden wie Tuberkulose, Parasiten, Gelbsucht, Epilepsie, Pest oder Krebs verwendet oder zur Stärkung der Potenz gereicht. Medizinisch anerkannt ist heute die antibakterielle Wirksamkeit, die Förderung der Durchblutung z. B. bei Sportverletzungen oder Rheuma und die Kreislauf anregende und verdauungsfördernde Wirkung. Rosmarin wird äußerlich als Öl in Salbe, Tinkturen oder Badeszusatz angewendet (Abb. 11), innerlich z. B. als alkoholischer Auszug aus den Blättern sowie als Tee. In der Schwangerschaft wird allerdings von der Verwendung abgeraten, da Rosmarin die Wehen fördert und so ein vorzeitiger Schwangerschaftsabbruch herbeigeführt werden kann.



Abb. 11: Schaumbad mit Rosmarin soll anregend wirken (C. BUCH).



Abb. 12: Im italienischen Focaccia darf Rosmarin nicht fehlen (C. BUCH).

Die ätherischen Öle des Rosmarins finden seit dem Altertum auch in Parfüms Verwendung, im Alten Testament noch als Salbenrezeptur aufgeführt, ist Rosmarinöl heute z. B. Zutat vom berühmten "Kölnisch Wasser" (FRANKE 1997, KRAUSCH 2007).

Als wohlschmeckendes Gewürz ist Rosmarin in der mediterranen Küche unersetzlich, z. B. als Bestandteil der berühmten "Kräuter der Provence" zu gegrilltem Fleisch, vor allem Lamm oder Geflügel, mediterranem Gemüse wie Zucchini, Aubergine oder Tomaten, in Teigwaren (z. B. Focaccia, Abb. 12) sowie als Aroma gebendes Kraut (Abb. 13) eingelegt in Honig, Öl (Abb. 14), Salz, Schnaps oder Likör. Die kommerziellen Hauptanbauggebiete sind Frankreich, Spanien, Balkan und Nordafrika. In vielen deutschen Gärten ist Rosmarin Bestandteil von Kräuterspiralen und wird für die trockenste (oberste) Zone mit Salbei, Thymian und Bohnenkraut empfohlen.





Abb. 13: Getrocknete Rosmarinblätter als Gewürz (C. BUCH).



Abb. 14: Rosmarin als Aroma gebender Zusatz von Öl (C. BUCH).

Die ätherischen Öle des Rosmarins sind allerdings nicht nur wohlschmeckend und heilsam, sondern in großen Mengen auch giftig. Die Inhaltsstoffe können zu Erbrechen, Gebärmutterblutungen, Nierenreizung und in schweren Fällen durch ein Lungenödem zum Tod führen. Die dafür nötigen Dosen werden allerdings nur in schweren Missbrauchsfällen erreicht, zum Beispiel bei versuchter Abtreibung mit Rosmarinöl (ROTH & al. 2008).

Neben seinem medizinischen und kulinarischen Nutzen ist Rosmarin eine beliebte Zierpflanze, unter anderem weil sie schon im Winter blüht. Allerdings kann die Art nur in wintermilden Gebieten und geschützten Lagen im Freiland gepflanzt werden und muss sonst im Kalthaus bzw. im Wintergarten überwintert werden. Bei allzu tiefen Temperaturen friert sie aber auch in klimatisch günstigen Lagen zurück. In Gärten des Ruhrgebiets kam es in den letzten Jahren mit Frösten unter  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$  vielerorts zum totalen Absterben der Sträucher.

Neben der Zucht von möglichst hoher Winterhärte wurden verschiedenste Sorten gezüchtet, die unterschiedliche Blütenfarben und Wuchsformen aufweisen. Die Vermehrung erfolgt meist durch Stecklinge, aber auch Samen werden im Pflanzenhandel angeboten.

## Literatur

- ALBERTS, A. & MULLEN, P. 2003: Aphrodisiaka aus der Natur. – Stuttgart: Kosmos.
- BEUCHERT, M. 2004: Symbolik der Pflanzen. – Frankfurt/Main: Insel.
- DIEKMANN-MÜLLER, A. 2008: Weihnachtsstern und Mistelzweig. Mit Pflanzen durch die Winterzeit. – Ostfildern: Jan Thorbecke.
- DÜLL, R. & DÜLL, I. 2007: Taschenlexikon der Mittelmeerflora. Ein botanisch-ökologischer Exkursionsbegleiter. – Wiebelsheim: Quelle & Meyer.
- ERHARDT, W., GÖTZ, E., BÖDEKER, N. & SEYBOLD, S. 2008: Zander, Handwörterbuch der Pflanzennamen. – Stuttgart: Ulmer.
- FRANKE, W. 1997: Nutzpflanzenkunde, 6. Aufl. – Stuttgart: Thieme.
- HAERKÖTTER, G. & HAERKÖTTER, M. 1986: Hexenfurz und Teufelsdreck. Liebes-, Heil- und Giftkräuter: Hexereien, Rezepte und Geschichten. – Frankfurt: Eichborn.
- HEGI, G. 1979.: Illustrierte Flora von Mitteleuropa, Bd. 5(4). – Jena: Weißdorn.
- KRAUSCH, H.-D. 2007: Kaiserkron' und Päonien rot. – München: dtv.
- PAHLOW, M. 1993: Das große Buch der Heilpflanzen. – München: Gräfe & Unzer.
- RÖBER, R., FRITZ, D. & NAUMANN, W.-D. (Hrsg.) 1991: Bertelsmann Gartenlexikon, Garten und Zimmerpflanzen, Bd. 7. – München: Mosaik.
- ROTH, L., DAUNDERER, M., KORMANN, K. 2008: Giftpflanzen – Pflanzengifte. Vorkommen, Wirkung, Therapie. Allergische und phototoxische Reaktionen, 5. Aufl. – Hamburg: Nikol.

## Internetquelle

[http://www.nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com\\_content&view=article&id=124&Itemid=146](http://www.nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com_content&view=article&id=124&Itemid=146)  
(13.11.2011).