

## 14. Kreislauf: Blut – Blutgefäße - Herz

### Rosmarin

*Rosmarinus officinalis*

Rosmarin mit seinem großen Wirkungsspektrum hat hervorragende tonisierende Eigenschaften und gilt als ausgezeichnetes Mittel gegen Kopfschmerzen. Mit seinen anregenden Eigenschaften ist er seit jeher als belebender Energiespender bekannt. Rosmarin hilft bei niedrigem Blutdruck und ist bei nervösen Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen hilfreich. John Gerard (engl. Chirurg und Botaniker 1545-1612) sagte, dass er „das Herz tröstet und es glücklich macht“.



In der Küche lässt er sich als hervorragendes Würzkräut in vielfältiger Weise verwenden.

Der Rosmarin wurde in der antiken Kultur hochgeschätzt. Er galt als Symbol für Liebe und Treue und war der Göttin Aphrodite geweiht.

**Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema:** Bärlauch (*Allium ursinum*), Besenginster (*Cystisus scoparius*), Eisenkraut (*Verbena officinalis*), Fingerhut (*Digitalis purpurea*), Lavendel (*Lavandula officinalis*), Melisse (*Melissa officinalis*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*)