

## **Königliche Heilkräfte**

**Rosen: Kaum ein Garten oder Park, den sie nicht schmücken. Lieder, Gedichte, Gemälde, Sprüche, Schlager – ohne Zahl und ohne Ende. Seit Jahrhunderten bemühen sich Züchter in aller Welt, der ausserordentlichen Vielfalt an Farben, Formen und Düften der «Königin der Blumen» weitere Prachtexemplare hinzuzufügen.**

Viele Menschen empfinden Rosen als ein Geschenk des Himmels. Sie gelten als Symbol der Liebe und der Schönheit, und ein Rosenstrauss ist eines der exklusivsten Blumengeschenke. Auch in der Kosmetik hat die Rose ihren sicheren Platz. Sie wird für Parfüms, Cremes und Öle verwendet. Dass Rosen auch Heilpflanzen sind, ist vielen Menschen unbekannt. Sicher, man kann kandierte Rosenblätter essen, in früheren Zeiten waren sie sogar eine kulinarische Leckerei, aber Rosen zu Heilzwecken? Dr. Ursula Stumpf \* weiss, dass Blüten und Kräuter nicht nur eine Heilwirkung, sondern auch eine Botschaft haben. In ihrer Arbeit als Heilpraktikerin setzt sie den Duft der Rosen ein, um die Herzen für die Schönheit des Lebens zu öffnen und natürlich für die Liebe – sei es die Liebe zu sich selbst, für einen anderen oder das Leben.

### ***Oh süsser Duft!***

Der Blick auf eine schöne Rose erfreut die Seele und stimmt uns gelassen. Aus der Aromatherapie wissen wir, dass Rosenduft tröstend und versöhnlich wirkt – man könnte sogar sagen, dass er glücklich macht. Frauen berichten, dass sie durch den Duft von Rosen in Kontakt mit ihrer Urweiblichkeit kommen. In Seminaren werden sehr oft Rosenblüten eingesetzt, wenn es darum geht, die eigene Weiblichkeit wieder zu entdecken und auf Sinnesreise zu gehen. Es sind Rosen, die dann gepflanzt, gemalt oder zu Badezusätzen verarbeitet werden, um die verletzte Seele zu streicheln oder den eigenen Stolz wieder zu finden.

Die Rose als Heilpflanze ist so lange bekannt, wie es Rosen gibt, und das ist lange her. Hinweise auf Rosen finden wir im alten China, in der ayurvedischen Medizin in Indien, in Persien, Griechenland und Rom. Die Perser waren grosse Kenner der Rosen und verstanden

die Kunst, sie zu veredeln. Bereits im 8. Jahrhundert gab es in Persien einen blühenden Handel mit Rosenöl und Rosenwasser.

### ***Hautverletzungen, geschwollene Augen, Insektenstiche***

Das ätherische Öl und die Gerbstoffe in der Rose wirken entzündungshemmend. Deshalb kann Rosentee bei Ekzemen und kleineren Hautverletzungen sowie zum Gurgeln bei entzündeter oder gereizter Mund- und Rachenschleimhaut verwendet werden. Abgekühlt lindert der Tee die Schmerzen von Gürtelrose oder Herpesinfektionen. In diesem Fall die betroffenen Stellen vorsichtig mit dem Tee betupfen bzw. Umschläge oder Kompressen auflegen.

Bei juckenden Insektenstichen hilft Rosenblättersaft. Versuchen Sie es einmal: zupfen Sie ein paar Blütenblätter, zerreiben Sie diese in der Hand und streichen Sie den austretenden Saft auf die Stelle des Stichs. Häufig mildern sich Schwellung und Juckreiz in wenigen Minuten. Wenn Sie diese Methode ausprobieren, sollten Sie darauf achten, dass es sich um Blütenblätter einer ungespritzten Rose handelt. Falls Sie einen Garten haben und Ihre Rosen nicht mit Unkrautvernichtern oder Pilzmitteln behandeln, sind Sie mit eigenen Rosenblättern auf der sicheren Seite.

Rosen-Kompressen beruhigen gereizte Augenpartien und sind ganz einfach: Legen Sie frische Rosenblütenblätter wie eine wohltuende Kompresse auf die geschlossenen Augen und entspannen Sie sich etwa 10 Minuten.

Neben seinem entzündungshemmenden und abschwellenden Effekt hat das ätherische Öl auch krampflösende und kräftigende Wirkungen. In der Volksmedizin wird es deshalb bei Verdauungsstörungen und zur Stärkung von Herz und Kreislauf angewendet. Bei nervösen Herzbeschwerden genügt es, einen Tropfen Rosenöl in der Herzgegend einzureiben und die harmonisierende, nervenstärkende Wirkung breitet sich aus.

### ***Wann werden Rosenblätter am besten gepflückt?***

Die beste Zeit der Rosenblätterernte ist, wenn die Blüten kurz vor ihrer Entfaltung stehen, das ist die Zeit am frühen Morgen, bevor das Sonnenlicht die Blumen berührt hat. Sie

können alle Rosen verwenden, die in Ihrem Garten wachsen und einen schönen Duft haben. Aber, noch einmal, weil ganz wichtig: Die Rosen dürfen nicht gespritzt worden sein!

### ***Rosenöl – zu schade für die Duftlampe?***

Echtes ätherisches Rosenöl ist kostbar und entsprechend kostspielig. Sein Preis hängt mit der aufwändigen Herstellung zusammen. Für 1 Milliliter Rosenöl werden drei bis fünf Kilogramm Rosenblütenblätter benötigt, die gepflückt, destilliert und verpackt werden müssen. Es ist also fast zu schade, um einfach zu «verdampfen».

### ***Heilendes Rosenwasser***

Das Wasser, das nach der Wasserdampfdestillation zurückbleibt, ist das eigentliche Rosenwasser und wird auch als «Rosen-Hydrolat» bezeichnet. Ihm dürfen keine Konservierungsstoffe zugesetzt werden, deswegen ist es etwa nur ein halbes Jahr haltbar. Rosenwasser ist ein altes Hausmittel, das z. B. die Haut mild reinigt und auch als Rasierwasser benutzt werden kann. Um es selbst herzustellen, benötigt man etwa vier Hände voll ungespritzte Rosenblütenblätter und einen halben Liter Wasser. Von der einen Hälfte der Rosenblüten werden die hellen Blütenböden abgeschnitten, in eine Schale oder Topf gelegt und mit handwarmen Wasser übergossen. Zugedeckt zwei Tage stehen lassen, abseihen und die andere Hälfte der Rosenblütenblätter hinzugeben. Dann weitere zwei Tage lang ziehen lassen. Das Rosenwasser lässt sich gut einfrieren und hat auch in der Küche seinen traditionellen Platz zum Aromatisieren von Marzipan, Gebäck, Gelee und orientalischen Gerichten.

### ***Rosenblütentee***

Dieser besondere Tee ist leicht herzustellen und ein sehr preiswertes Heilmittel. Viele Kräutlerläden führen Rosenblätter und Rosenknospen in ihrem Sortiment, da die Blüten einfach schön aussehen und auch im getrockneten Zustand Nase und Seele erfreuen. Der duftende Tee wirkt krampflösend und entspannend, hilft bei Menstruationsbeschwerden, aber auch an den «Tagen vor den Tagen». Frauen, die Rosenblütentee in den Wechseljahren trinken, erleben ihn als Wohltat, denn er löst, gleicht aus und stabilisiert die inneren Kräfte.

### ***Rosen-Bademilch***

Bei einem Bad mit Rosenmilch werden die Rosendüfte über die Haut und die Nase gleichzeitig aufgenommen und sorgen für eine wunderbare Entspannung. Lassen Sie zuerst das Badewasser einlaufen, bevor sie Ihre Rosenmilch mischen. Für das Rosenbad benötigen Sie vier bis fünf Esslöffel Sahne und drei bis fünf Tropfen echtes ätherisches Rosenöl. Geben Sie die Sahne in ein Schälchen und tropfen Sie das ätherische Rosenöl dazu, gut durchrühren und in die mit warmem Wasser gefüllte Badewanne geben. Die Sahne dient als Lösungsvermittler, damit das ätherische Öl nicht nur auf der Wasseroberfläche schwimmt, sondern sich in der ganzen Wanne verteilt. Noch einfacher ist es, wenn Sie frisch gepflückte Rosenblüten direkt auf dem Badewasser schwimmen lassen – ein Miniurlaub!

### ***Hausmittel Hagebutte***

Hagebutten sind die (Schein-)früchte der Rosen(die eigentlichen Früchte sind botanisch gesehen die darin enthaltenen Kerne). Für Tee verwendet man hauptsächlich die Hagebutten der Hecken- oder Hundsrose (*Rosa canina*). Hagebuttentee ist, warm oder kalt getrunken, ein schmackhafter und Vitamin C-reicher Muntermacher für Kinder wie Erwachsene. In der Volksmedizin gilt er zudem als Mittel zur Blutreinigung und zur Steigerung der Immunkraft. Empfohlen wird er auch bei Gicht, rheumatischen Beschwerden sowie Nieren- und Blasenentzündungen. Kernlestees, der Aufguss der kleinen behaarten Kernchen im Inneren der leuchtend roten Rosenfrüchte, wirkt harntreibend und entwässernd. So lange die Kernchen frisch sind, geben sie ein prima Juckpulver ab, getrocknet und gemahlen oder im Mörser gestossen bereichern sie Gerichte mit einem zarten Hauch von Vanille, denn sie enthalten viel Vanillin. Entkernte frische oder tiefgefrorene Hagebutten verarbeitet man zu Fruchtmark, Marmelade, Mus, Saft, Wein oder Likör. Neben viel Vitamin C und Betacarotin enthält Hagebuttenmark Pektine, Fruchtsäuren und Gerbstoffe. Die Heilwirkung der Kerne beruht auf ihrem hohen Gehalt an Kieselsäure.

### ***Rosen-Potpourri:***

Eine einfache und preiswerte Möglichkeit, daheim für längere Zeit in den Genuss des Rosenduftes zu kommen, ist ein Duft-Potpourri. Trocknen Sie die Rosenblüten und ergänzen sie

eventuell mit Blüten von Lavendel, Mädesüss, Maiglöckchen, Veilchen, Nelken, Pfingstrosen oder Wicken. Dabei ist es wichtig, die Rosenblüten zu fixieren, damit die ätherischen Öle sich nicht verflüchtigen. Dies geschieht durch Fixiermittel wie Iriswurzelpulver, das in der Apotheke erhältlich ist. Etwa 1 Esslöffel Fixiermittel-Pulver wird pro Liter Mischung den Blüten beigemischt. Wer möchte, kann nun auch noch ein paar Tropfen echtes ätherisches Öl über die Blütenmischung träufeln. Nun kommt die Mischung für vier bis sechs Wochen in eine gut verschlossene Dose und wird täglich geschüttelt, damit sich die Bestandteile gut miteinander vermengen.

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>