

Benedikt Felsing O.Praem.

# Für Leib und Seele

Tipps vom Kräuterpfarrer

Mit 78 Aquarellen  
von Adolf Blaim

AMALTHEA

Bildnachweis:

Foto S. 175: Barbara Krobath/© Benedikt Felsinger O.Praem.  
Pflanzenaquarelle: © Adolf Blaim, Kräuterpfarrer-Zentrum Karlstein/Thaya

Der Verlag dankt Melitta Blaim  
(Kräuterpfarrer-Weidinger-Zentrum, Verein Freunde der Heilkräuter)  
für die Digitalisierung und Bereitstellung der Pflanzenaquarelle ihres Vaters.

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.amalthea.at](http://www.amalthea.at)

© 2014 by Amalthea Signum Verlag, Wien  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Silvia Wahrstätter, vielseitig.co.at

Umschlagabbildungen: © Reinhard Holl, Kronen Zeitung (Benedikt Felsinger);

© Adolf Blaim, Kräuterpfarrer-Zentrum Karlstein/Thaya (Pflanzenaquarelle)

Herstellung und Satz: Franz Hanns

Gesetzt aus der Berkely Book und Akkurat

Printed in the EU

ISBN 978-3-85002-870-7

eISBN 978-3-902862-90-7

# Inhalt

	<b>Vorwort</b> .....	13
<b>1</b>	<b>Ein Spaziergang im Frühling</b> Mit Ehrfurcht zu Boden schauen .....	18
<b>2</b>	<b>Rosmarin hebt das Gemüt ...</b> ... macht munter und lebendig .....	20
<b>3</b>	<b>Brüderchen und Schwesterchen</b> Das Lungenkraut tritt vor den Vorhang .....	22
<b>4</b>	<b>Pflanzen speichern Mineralien</b> Sie nützen unserem Organismus .....	24
<b>5</b>	<b>Hör auf das Herzklopfen ...</b> ... und schau auf das Veilchen .....	26
<b>6</b>	<b>Gesunder Magen – frisches Gedächtnis</b> Auf den Bärlauch keinesfalls vergessen .....	28
<b>7</b>	<b>Der Duft der Nacht</b> Die Nachtkerze lockt viele Besucher an .....	30
<b>8</b>	<b>Eine Nessel, die nicht brennt</b> Die Weiße Taubnessel .....	32
<b>9</b>	<b>Die Zeit des Lindenbaums</b> Fest verwurzelt im Vertrauen .....	34

10	<b>Kleiner Freund am Boden</b> Gänseblümchen helfen dem Kopf .....	36
11	<b>Verschenkte Liebe</b> Die Pflege der Bettlägerigen .....	38
12	<b>Kosmetikum von der Böschung</b> Lupinen geben ihre Schönheit weiter .....	40
13	<b>Wunden und Narben ...</b> ... erzählen eine Geschichte .....	42
14	<b>Alternative und gesunde Ernährung</b> Der Buchweizen liefert dazu einen Beitrag .....	44
15	<b>Eine Auszeichnung pflanzlicher Art</b> Der Ehrenpreis ist eine heilsame Pflanze .....	46
16	<b>Eine Rose am Stock</b> Dennoch keine Alterserscheinung .....	48
17	<b>Frische von innen heraus</b> Selbst die Schale einer Zitrone nutzen .....	50
18	<b>Erröten ist keine Schande</b> Immerhin sind es Kirschen .....	52
19	<b>Straßen werden repariert</b> Und wer denkt an die Nervenbahnen? .....	54
20	<b>Die Herausforderung des Reifens</b> Im Rhythmus des Lebens die Kamille nutzen .....	56
21	<b>Auf der Wiese Ernte halten</b> Den Rotklee dabei nicht übersehen .....	58

22	<b>Sich seelisch wappnen ...</b> ... und den Körper stärken .....	60
23	<b>Eine gute Atmosphäre herstellen</b> Mit der Goldmelisse das Herz öffnen .....	62
24	<b>Nicht nur schön anzuschauen</b> Die Eberraute ist durchaus wirkkünftig .....	64
25	<b>Diskussion um Pestizide</b> Umdenken in der Praxis .....	66
26	<b>Eine Unsitte anwenden</b> Natürlichen Kaugummi kauen .....	68
27	<b>Eine Pflanze mit Kulturgeschichte</b> Der Waldmeister blüht, wenn der Kuckuck ruft .....	70
28	<b>Die Himbeeren pflücken</b> Dabei die ganze Pflanze schätzen .....	72
29	<b>Schöne Augen machen</b> Sich ums Sehorgan kümmern .....	74
30	<b>Der Hitze gewachsen</b> Lavendelblüten beruhigen die Nerven .....	76
31	<b>Die heimische Konkurrenz des Pfeffers</b> Unsere Bienen fliegen auf Bohnenkraut .....	78
32	<b>Pflanzenmode in Gelb</b> Der Steinklee liegt da ganz im Trend .....	80
33	<b>Auftanken und frisch werden ...</b> ... mithilfe der Hainbuche .....	82

<b>34</b>	<b>Unangenehmes Aufstoßen bereitet Probleme</b>	
	Der Heilziest kann dabei helfen .....	84
<b>35</b>	<b>Ein Lichtblick lenkt zum Ausweg hin</b>	
	Im Schwarzkümmel ein Angebot entdecken .....	86
<b>36</b>	<b>Ein anhänglicher Korbblütler</b>	
	Die Große Klette an der Wurzel packen .....	88
<b>37</b>	<b>Trotz der schönen Blüten</b>	
	Die Hauhechel hat dennoch Dornen .....	90
<b>38</b>	<b>Feiertage für den Magen</b>	
	Er muss nicht permanent etwas leisten .....	92
<b>39</b>	<b>Am Ufer dahinschlendern ...</b>	
	... und dabei vielleicht das Seifenkraut erspähen .....	94
<b>40</b>	<b>Standort mit bester Aussicht</b>	
	Die Hauswurz erklimmt selbst Dächer .....	96
<b>41</b>	<b>Dezenter Gartenschmuck</b>	
	Der Estragon bringt Würze in den Alltag .....	98
<b>42</b>	<b>Schwarze Ribisel, wahre Kraftspender</b>	
	Früchte und Blätter nutzen .....	100
<b>43</b>	<b>Bei Sonne einen Hut aufsetzen ...</b>	
	... und das Immunsystem stärken .....	102
<b>44</b>	<b>Ein legales Hanfgewächs</b>	
	Der Hopfen trägt wieder reiche Frucht .....	104
<b>45</b>	<b>Alternative zu Kürbiskernen</b>	
	Das Kleinblütige Weidenröschen .....	106

<b>46</b>	<b>Vielschichtig und kraftvoll</b>	
	Wieder einmal die Zwiebel verwenden .....	108
<b>47</b>	<b>Prominent und viel Verwandtschaft</b>	
	Die Pfefferminze hilft bei Stress .....	110
<b>48</b>	<b>Ein pflanzlicher Blutdruckregler</b>	
	Das Hirtentäschel hat noch mehr zu bieten .....	112
<b>49</b>	<b>Die Mariendistel</b>	
	Nicht gerade schmeichelnd, aber wirksam .....	114
<b>50</b>	<b>Das »Silber des Westens«</b>	
	Die Krenwurzel hat viel Kraft .....	116
<b>51</b>	<b>Am Boden bleiben</b>	
	Die Käsepappel macht es uns vor .....	118
<b>52</b>	<b>Am ganzen Körper behaart</b>	
	Der Beinwell ist aber kein Macho .....	120
<b>53</b>	<b>Steinfrucht und Scheinfrucht</b>	
	Der Feigenbaum trägt beides in einem .....	122
<b>54</b>	<b>Rauf auf die Alm</b>	
	Den Gelben Enzian entdecken .....	124
<b>55</b>	<b>Unbeliebt und trotzdem heilsam</b>	
	Die Brombeere verschafft sich Respekt .....	126
<b>56</b>	<b>Genießen, stärken und heilen</b>	
	Die heilige Hildegard und der Knoblauch .....	128
<b>57</b>	<b>Augenaufschlag auf prächtigen Blüten</b>	
	Mit Phantasie den Augentrost betrachten .....	130

<b>58</b>	<b>Nicht auf die verschriebene Kur warten</b> Zu den Weintrauben greifen .....	132
<b>59</b>	<b>Ein Kloster, ein Kraut und ein Likör</b> Der Ysop hilft Augen und Rachen .....	134
<b>60</b>	<b>Ausprobieren und studieren</b> Kräutertinkturen selbst herstellen .....	136
<b>61</b>	<b>Gefährliche Waffen und gehaltvolle Früchte</b> Am Sanddorn finden wir beides .....	138
<b>62</b>	<b>Selbstüberwindung</b> Ein Fremdwort oder ein Reizwort? .....	140
<b>63</b>	<b>Ein Baum mit Sinn und heilenden Kräften</b> Am Wegrand steht die Eberesche .....	142
<b>64</b>	<b>Duftende Früchte</b> Die Quitten helfen der Haut .....	144
<b>65</b>	<b>Die Fülle des Lebens aufspüren</b> Mit der Rosskastanie Ausschau halten .....	146
<b>66</b>	<b>Was von den Wildrosen übrig bleibt</b> Rot leuchten Hetscherln im Hag .....	148
<b>67</b>	<b>Experimente mit Ingwer</b> Versuche in mehrere Richtungen .....	150
<b>68</b>	<b>Sie dürfen ruhig rot werden</b> Über den Kontakt mit der Roten Rübe .....	152
<b>69</b>	<b>Entsprechungen im Pflanzenreich</b> Der Baldrian ist eine nervenbezogene Pflanze .....	154



<b>70</b>	<b>Weißer Blütenschleier und herb-saure Frucht</b>	
	Der Schlehdorn hat seinen Wert .....	156
<b>71</b>	<b>Heiter in den Winter</b>	
	Die Lärche erhellt unser Gemüt .....	158
<b>72</b>	<b>Ein befreiendes Rosengewächs</b>	
	Mit dem Weißdorn aufs Herz achten .....	160
<b>73</b>	<b>Die Tanne begleitet uns</b>	
	Ästhetisches und Heilsames .....	162
<b>74</b>	<b>Der Durst ist ein Laster ...</b>	
	... muss es aber nicht sein .....	164
<b>75</b>	<b>Zur Weihnachtszeit im Trend</b>	
	Die Mistel als Heilpflanze .....	166
<b>76</b>	<b>Ausschau ins ferne Morgenland</b>	
	Der Zimtbaum und seine Rinde .....	168
<b>77</b>	<b>Einen Ausweg aus der Krankheit suchen</b>	
	Das Heidekraut stärkt den Willen zur Gesundheit .....	170
	<b>Ausklang: Mit dem Hut in der Hand ...</b>	173
	<b>Die Pflanzenaquarelle des Naturmalers Adolf Blaim ...</b>	176
	<b>Register</b>	
	Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden .....	178
	Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten .....	181
	Pflanzenregister .....	182

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Buch dient zur Information und Inspiration. Es ersetzt keinesfalls medizinischen Rat oder Behandlung. Bei bestehenden Krankheiten, akuten Schmerzen, körperlichen Beschwerden jeglicher Art und anhaltenden Befindlichkeitsstörungen sollte in jedem Fall eine qualifizierte Fachperson, ein Arzt oder Apotheker aufgesucht werden.

Wenn nicht anders angegeben, sind allgemeine Formulierungen wie z. B. »man« oder »jeder« im Rahmen des vorliegenden Buches immer auf Leserinnen und Leser zu beziehen.

# Vorwort

## 77 – eine mystische Zahl?

Welches Geheimnis hüten Sie gerade, wenn Sie dieses Buch aufschlagen, um darin zu blättern oder gar zu lesen? Es ist manchmal irrsinnig spannend, wenn man etwas für sich behalten soll, was uns aufgrund vorhandener Vertrauenswürdigkeit ins erwartungsvolle Ohr dringen durfte.

Mancher Begriff, der aber nicht im Geringsten mit der Wahrung meiner Diskretion zu tun hat, hängt mir ganz im Gegenteil zu den Ohren raus. Dazu zählt zum Beispiel das »mystische Waldviertel«. Was ist damit eigentlich gemeint? In Zeiten des voranschreitenden Entwurzeltheits aus dem Humusboden christlicher Lebenskultur haben sich ja schon längst wiederum viele dubiose Elfen, Kobolde, Geister und vor allem »Kräfte« in die Köpfe so mancher Gutgläubiger eingeschlichen, die darin auch ihr dementsprechendes Unwesen treiben. Da ist mir mein Heimatland einfach zu lieb und zu teuer, als dass es quasi ein Reservat für oft willkürlich gedeutete Wesen und Energien zu bilden hat, weil die Angesprochenen nirgendwo sonst in Österreich einen Platz fänden. Derart betrachtet, muss und will ich Ihnen gleich eingangs eine Illusion nehmen.

In dem eben angesprochenen Sinne ist es also nicht meine Absicht, mit der Zahl 77 magisch zu spielen. Mich hat eher der Heimatort meines schon verstorbenen Vaters dazu animiert, bei der Anzahl der Pflanzenkapitel eine heilige Doppelzahl für dieses Buch zu wählen. Die Rede ist vom südmährischen Schaffa (tschechisch: Šafov). Der groß angelegte Friedhof am nordwestlichen Rande der Ortschaft zeugt bis heute von dem hohen jüdischen Bevölkerungsanteil dieser Gemeinde. In der mosaischen Sprachführung bedeutet eine Verdoppelung einer Zahl oder eines Begriffes immer

eine gewisse Fülle und Vollendung. Die Mathematik spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle.

Blicken wir ganz konkret in das Neue Testament der Bibel hinein, finden wir eine Stelle im Matthäusevangelium, die ebenfalls diese Zahl beinhaltet. Petrus fragt darin Jesus, wie oft er denn seinem Bruder vergeben müsse. Und die Antwort darauf heißt eben: »Nicht siebenmal, sondern sieben- undsiebzigmal« (vgl. Mt 18, 21–22).

Je technisierter bzw. medial bestimmter unsere Welt wird, desto mehr zählt anscheinend das Berechnende. Wer sich aber nur nach Zahlen richtet, der wird über kurz oder lang das Leben verpassen.

Ein Übermaß an Schönheit und heilvoller Kraft begegnet uns in den Pflanzen, die wir Tag für Tag bewusst oder unbewusst wahrnehmen und nützen dürfen. Und täglich erschließt sich uns eine neue Facette an Zuwendungen der Liebe Gottes, die in den wunderbar geschaffenen Pflanzen Gestalt angenommen haben. Die Aufmerksamkeit des Herzens kann daher so manche Sprache, die von einem Heilkraut ausgeht, in eine für den Menschen verständliche übersetzen.

In den zahllosen Gewächsen sind ja nicht nur chemisch entschlüsselbare Wirkstoffe vorhanden. Zudem gibt es die schlichte Tatsache der Existenz und der Präsenz des jeweiligen Krautes, Strauches oder Baumes, die mir etwas sagen können. In dieser Weise betrachte ich meine täglich verfasste Kolumne »Hing'schaut und g'sund g'lebt« in Österreichs auflagenstärkster Tageszeitung, der Kronen Zeitung, fast als ein stets sich erweiterndes Wörterbuch, das mir hilft, den Dialog mit den Heilpflanzen aufzunehmen. 77 dieser Kolumnen wurden für das vor Ihnen liegende Buch ausgewählt und überarbeitet.

## **Hermann-Josef Weidinger – ein Mystiker?**

Kolumnen haben eben ihre Tradition. Wie viel mag da schon lange vor uns geschrieben worden sein? Menschen haben sich mitgeteilt. Haben versucht, ihre Sicht darzustellen. Teilten Gedanken und Meinungen. Ich bin froh, mit dem Schreiben für andere nicht der Erste sein zu müssen. In

meinem Auftrag, nun als Kräuterpfarrer sowohl die Beständigkeit des Klosterlebens als auch das Reisen zu den Vorträgen zu vereinen und zugleich das seelsorgliche Wirken nicht zu übersehen, habe ich ein Vorbild, auf das ich durchaus stolz bin. Es ist kein Geringerer als mein ehemaliger Mitbruder und Pfarrer Hermann-Josef Weidinger. Ohne Umschweife zähle ich ihn zu den Mystikern unserer Zeit.

Mag dieser Begriff vielen von uns Heutigen auch fremd sein, so darf doch klargestellt werden, dass es sich hierbei nicht um eine Sonderform psychischer Auffälligkeit oder gar Abnormität handelt, die einer Therapie bedürfte. Ein mystischer Mensch hat einfach eine tiefere Schau in Dinge und Zusammenhänge und erscheint den Außenstehenden allein aufgrund dieser Tatsache entrückt und manchmal vielleicht schwer verständlich. Hermann-Josef Weidinger schaffte es aber, den Verbindungsfaden von seinen Betrachtungen der Schöpfung zu den Lesern und Zuhörern immer zu halten und nie abreißen zu lassen. Und oft konnte er Dinge in Worte fassen, die uns bis heute helfen können, Seelenverfassungen zu begreifen und zu artikulieren.

Hier ein Beispiel: »Es gibt Augenblicke, da fühlt man sich festgefahren. Es geht einfach nicht. Man kommt nicht mehr zurecht. Ertrinkt an einem Tropfen Wasser, stolpert über das eigene Kopfhaar, das zu Boden fiel, scheint auf einem Sonnenstrahl am Pflaster auszurutschen. – Kurz stehen bleiben. Neue Ziele setzen. Dann weitergehen.« Was hier in einem der zahlreichen Bücher Weidingers geschildert ist, kann vielen niedergedrückten Zeitgenossen womöglich eine Hilfe sein, um ganz neue Blickpunkte innerhalb oft beschwerlicher Tage zu entdecken, die gleichsam einen Ausweg aus einem Tunnel, der durch einen Berg an Hoffnungslosigkeit gebaut ist, darstellen. Und vor allem ist da noch die geistige Sensibilität hervorzuheben, die den einstigen China-Missionar und späteren Prämonstratenser-Chorherrn auszeichnete.

Pflanzen haben eine Ausstrahlung, die allen lebenden Wesen nach dem Willen des Schöpfers zu eigen ist. Somit bleiben sie nicht in sich verschlossen, sondern die Gewächse steigen förmlich aus sich heraus, um mit ihrer Umwelt zu kommunizieren. Mit unseren Seelen- und Geistesgaben wird

es uns daher möglich, die Signale der Pflanzen aufzugreifen und in der Folge mit ihnen einen seelischen und ganz praktischen – die Gesundheit unterstützenden – Dialog zu führen.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich einmal mehr den Interessierten eine große Anzahl an Kräutern, Bäumen und Früchten vor Augen führen, damit es dadurch vielleicht eher gelingt, eine ansatzweise ganzheitliche Beziehung zu den in der Erde verwurzelten Geschöpfen aufzubauen. Und immerhin verbergen sich auch für mich noch unzählige Geheimnisse in der grünenden und blühenden Natur, die mich sowohl herausfordern als auch ungeahnt oft überraschen. Es steckt eben meist mehr dahinter, als man denkt.

## Jeden Tag einen guten Gedanken fassen

Der Umgang mit nicht selten wildfremden Leuten fällt mir eher leicht. Meine Freunde machen mir des Öfteren scherzhaft den Vorwurf, dass man zusammen mit mir kaum inkognito bleiben könne, weil an der nächsten Straßenecke schon ein weiterer mir bekannter Mensch zum Plaudern stehen bleiben würde. So schlimm ist es, denke ich, nun auch wieder nicht. Dennoch ist es mir ein Anliegen, gerade als Priester eines pastoral ausgerichteten Ordens wie der Prämonstratenser, den möglichen Kontakt zu nutzen, um die Frohe Botschaft der Erlösung bei Gelegenheit anklingen zu lassen.

Das darf auch in schweren und bedrückenden Phasen passieren. Während der Zeit der Fertigstellung dieses Buches ist eine sehr bekannte Frau und Journalistin verstorben, die über lange Jahre täglich für die Leser der Kronen Zeitung in ihrer Kolumne »Tag für Tag« da war. Ihre darin feinnervig formulierten Diagnosen und Fragestellungen im Hinblick auf das Leben haben sich sehr wohltuend zwischen die oft harten Berichte und Schlagzeilen hineingewoben. Kardinal Christoph Schönborn hat ihr posthum anlässlich des Requiems im Wiener Stephansdom ein berührendes Kompliment gemacht, indem er sagte, Frau Marga Swoboda habe in ihren Zeilen so etwas wie ein Evangelium für den Alltag formuliert.

Ich fühle mich mit dieser tiefsinnig denkenden Frau sehr verbunden, obwohl wir uns nicht oft begegnet sind. So soll sie hier noch einmal zu Wort kommen. Aus ihrer letzten Kolumne mit der Überschrift »Glück ist Ansichtssache« ist auf ihrem Sterbebildchen Folgendes zitiert: »Und plötzlich siehst du ein Lächeln, das dir ungebremst das Gesicht erhellt. Tut gut, ein kleiner Gedanke von irgendwo nach irgendwohin. Dann weiß man, dass es sich lohnt, dir oder mir etwas Gutes zu tun.«

Gott segne Ihre Zeit, die Sie mit dem Buch und dann noch viel mehr mit den Pflanzen verbringen!

*Stift Geras, im Frühjahr 2014*

# 1 Ein Spaziergang im Frühling

## Mit Ehrfurcht zu Boden schauen

Unser Körper kommt am besten mit dem zurecht, was zur jeweiligen Zeit gerade in der Umwelt passiert und wächst. Konkret ist vom Wetter bzw. der Jahreszeit und dem pflanzlichen Angebot in der freien Natur die Rede. Das sind zwar anscheinend selbstverständliche Tatsachen, die aber von einem Großteil unserer Zeitgenossen ignoriert werden. Denn es ist ja relativ unkompliziert, sich eine Scheinwelt um sich herum aufzubauen und damit eine Zeit lang das Leben zu genießen, bis eben im Laufe der Monate und Jahre bestimmte Beschwerden psychischer oder physischer Natur auftauchen, die dann wiederum einen zeitlichen und finanziellen Aufwand erfordern, um dementsprechend behandelt zu werden.

Dabei wäre es durch eine vernünftige und bescheidene Lebensweise so einfach, sich das größtenteils zu ersparen. Das Gewand zum Beispiel sollte normalerweise dem jeweiligen Wetter und nicht unbedingt meinem eigenen Spleen entsprechen. Will jemand bei niedrigen Temperaturen nur hauchdünn bekleidet für seine Altersgenossen als cool erscheinen, führt das höchstens zu einer Erkältung des Körpers.

Es ist auch widersinnig, in der beginnenden Vegetationsperiode über all das hinwegzublicken, was der Reichtum der Natur bis an meine Zehen wachsen lässt. Ich brauche mich nur respektvoll vor all dem zu verneigen, um die eine oder andere Gabe für meine derzeitige Verfassung zu entdecken. So vieles finden wir im »grünen Angebot der Natur«.



*Gundelrebe*  
*Glechoma hederacea*



### **Wildkräuter frisch verwenden:**

Uns allen steht fast das ganze Jahr über eine reiche Palette an neu ausgetriebenen Pflanzen zur Verfügung, die wir je nach Geschmack und Phantasie gebrauchen und verkosten dürfen. Dazu zählen zum Beispiel Bärlauch, Brennnessel, Ehrenpreis, Gänseblümchen, Gundelrebe, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe und Spitzwegerich. Diese kraftvollen und gesundheitsfördernden Gewächse können uns neben vielen anderen Wildkräutern als Grundlage für einen Tee, als Gewürz für die Suppe oder als Beigabe für einen Brotaufstrich und Salate dienen.

# 2 Rosmarin hebt das Gemüt ...

... macht munter und lebendig

Viele Menschen leiden selbst im Frühling noch unter kalten Händen und Füßen. Die Durchblutung scheint dort nicht so richtig in Gang zu kommen. Eine erhöhte Bewegung und eine gezielte Gymnastik können zwischendurch ein wenig Abhilfe schaffen. Was aber gerade im Frühjahr erschwerend dazukommt, ist ein vermehrtes Müdigkeitsgefühl, das sich negativ auf das persönliche Gemüt niederschlagen kann.

Der Hochsommer wiederum bringt eine Hitze mit sich, unter der nicht nur die Leute stöhnen. Die ganze Natur leidet darunter. Bei uns Zweibeinern stellt sich aber mit den erhöhten Außentemperaturen erneut eine Erschlaffung des Organismus ein, die nach überstandem Winter schon einmal Thema war.

Wen um Rat fragen, damit der Körper wieder auf Touren kommt und leistungsfähig bleibt? Am besten wenden wir uns an eine Pflanze, die aufgrund ihres natürlichen Habitats ganz gut den Sommer und seine Folgen im Griff hat: der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*). Zerlegen wir den wissenschaftlichen Namen des angenehm duftenden Lippenblütlers, so stecken darin zwei Worte: *ros* (= Tau) und *marinus* (= zum Meer gehörig; oder: vom Meer). Also ergibt die Summe den Begriff »Meerestau«. Damit sind wir im Ursprungsgebiet der beliebten Gewürzstaude angelangt, in den Gegenden rund um das Mittelmeer.

Nicht selten finden wir den Rosmarin auch als Sommergast in den Kübeln und Blumenkisten unserer Gärten. In seinen Pflanzenteilen speichert der Südländer wertvolle ätherische Öle und Gerbstoffe, die nicht nur in der Küche ihren Einsatz finden. Wenn nun schon die Poren unserer Haut durch die Hitze weit offen stehen, dürfen sie auch ruhig das Aroma des Rosmarins aufnehmen.

*Rosmarin*  
*Rosmarinus officinalis*



### **Badezusatz aus Rosmarin:**

Im Sommer kann man leicht die blühenden Pflanzenteile des Rosmarins ernten und schonend im Schatten trocknen. Davon nimmt man 150 Gramm, zerkleinert die Triebe und übergießt sie mit 2 Liter kochendem Wasser. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In die vollgefüllte Badewanne leert man anschließend den abgeseihten Sud, um dann eine Weile darin zu baden. Aufgrund ihrer belebenden Wirkung sollte diese Anwendung tagsüber durchgeführt werden und nicht zu spät am Abend.