

# ROSMARIN

## SALVIA ROSMARINUS



### So erkennen:

- Immergrüner Halbstrauch (0,5-2m hoch)
- aromatisch duftende, schmale, nadelförmige Blätter
- Blüten sind meist blaßblau, lila, weiß
- Blattoberseite dunkelgrün, Blattunterseite weißlich beharrt



### So wirkt:

- regt die Durchblutung an
- antibakteriell
- hilft bei Erschöpfungszuständen, Gelenk- und Muskelschmerzen
- verdauungsförderlich
- konzentrationsfördernd und regt die Gedächtnisleistung an

### Hier sammeln (Ort & Zeit):

- Mitte Mai bis Ende Oktober
- sonnige Standorte

### Wichtigste Inhaltsstoffe

- ätherische Öle
- sekundäre Pflanzenstoffe wie Rosmarinsäure, Carnosolsäure, Eukalyptol ...



Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Rosmarin gegen Angst und Depressionen helfen kann. Drei Tropfen Rosmarinöl können den Alltag als auch die Prüfungen signifikant erleichtern.

