

## Rosen Creme

Information zur Pflanze:

### Die Rose als Heilpflanze in der Geschichte

Als Königin der Blumen und Botschafterin der Liebe ist sie jedem bekannt. Sie auch als Heilpflanze zu nutzen erscheint ungewöhnlich, doch eigentlich wissen wir alle, dass allein der Duft einer schönen Rose augenblicklich tröstet, versöhnlich stimmt und das Herz erfreut. Dieser erste heilende Effekt ist sofort zu spüren, noch bevor die Wirkung auf den Körper eintreten kann.

Rosen werden als Heilpflanzen genutzt seit es Menschen gibt. Die ältesten Spuren von Rosen sind 40 Millionen Jahre alt.

In China, im Ayurveda Indiens, in Persien, Griechenland und Rom ist die wilde Rose bereits seit Jahrtausenden im Arzneyschatz enthalten. Allerdings wurden meistens die Früchte, die Hagebutten, verwendet. Man kochte sie als Brei bei "Bauchfluß" und Durchfall. Die Perser waren große Kenner der Rosen und verstanden die Kunst, sie zu veredeln. Bereits im 8. Jahrhundert nach Christus gab es in Persien einen blühenden Handel mit Rosenöl und Rosenwasser.

### Schnelle Rezepte für Rosen - Hausmittel

Die Rosenblütenblätter enthalten ätherisches Öl - das macht den Duft der Rose aus. Das ätherische Öl und die Gerbstoffe in der Rose wirken entzündungshemmend, zum Beispiel bei Ekzemen und kleineren Hautverletzungen.

Auch bei Insektenstichen können Sie einfach einige Blütenblätter in der Hand zerreiben und den austretenden Saft sanft auf den Stich streichen. Juckreiz und Schwellung gehen erstaunlich schnell zurück. Wichtig ist, dass die Rosenblätter ungespritzt sind.

Genauso schnell und einfach wirken Rosen-Kompressen bei geschwollenen und gereizten Augen: legen Sie sich einfach frische Rosenblütenblätter als wohltuende Kompresse auf und lassen Sie so Ihre Augen 10 Minuten entspannen. Neben seinem entzündungshemmenden und abschwellenden Effekt, wirkt das ätherische Öl auch noch krampflösend und kräftigend. Es hilft bei Verdauungsstörungen, stärkt Herz und Kreislauf und wirkt beruhigend und ausgleichend auf's Gemüt. Bei nervösen Herzbeschwerden genügt es, einen Tropfen Rosenöl in der Herzgegend einzureiben und die harmonisierende, nervenstärkende Wirkung breitet sich aus. Sie können alle Rosen verwenden, die in Ihrem Garten wachsen und die einen schönen Duft haben. Wichtig dabei ist, dass die Rosen nicht gespritzt worden sind. Ernten sollte man die Rosenblüten kurz vor ihrer vollen Entfaltung: am besten früh morgens, wenn die Sonne noch nicht auf die Pflanzen scheint. Dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Ein ebenso leicht herstellbares und preiswertes Heilmittel ist Rosenblütentee.

### **Rosenblüten-Tee**

Aus den Blütenblättern von 1 ungespritzten Rose - frisch oder getrocknet - bereiten Sie sich etwa einen Viertelliter Tee zu. Man gibt einen Viertelliter kochendes Wasser in eine leere (!) Teekanne und läßt es etwa 5 Minuten abkühlen. Dann kommen die Rosenblütenblätter hinein und s o f o r t wird auch der Deckel draufgelegt, damit die ätherischen Öle nicht entweichen. Die am Deckel hängenden Tropfen klopfen Sie vor dem Einschenken herunter, damit sie in die Flüssigkeit fallen. Bei Magenkrämpfen wirkt dieser Tee krampflösend und entspannend. Zur Entspannung dient Rosenblüten-Tee auch bei Menstruationsbeschwerden, an den "Tagen vor den Tagen", an denen die Nerven strapaziert sind und auch in den Wechseljahren ist Rosenblüten-Tee eine Wohltat.

## Rosenöl

Das echte ätherische Rosenöl ist sehr teuer, 1 ml kostet zwischen 40,- und 80,- Mark. Das hängt mit seiner aufwendigen Herstellung zusammen:

Für 1 Milliliter Rosenöl werden 3 - 5 Kilogramm Rosenblütenblätter benötigt, die gepflückt, destilliert und verpackt werden müssen.

## Rosenwasser

Das Wasser, das nach der Wasserdampfdestillation zurückbleibt, ist das eigentliche "Rosenwasser", es wird auch als "Rosen-Hydrolat" bezeichnet.

Diesem Rosenwasser dürfen keine Konservierungsstoffe zugesetzt werden, deswegen ist es etwa nur ein halbes Jahr haltbar.

Rosenwasser ist ein Hausmittel, das gegen vielerlei Beschwerden hilft:

1. Bei entzündeter und geröteter Mundschleimhaut oder Aphten hilft eine Gurgellösung mit Rosenwasser. Dafür geben Sie 15-20 Tropfen Rosenwasser auf ein Glas Wasser.
2. Bei Ekzemen, Gürtelrose oder Herpesinfektionen wirken Rosenwasser-Kompressen oder Auflagen kühlend und beruhigend. Bei Herpes darf das ätherische Rosenöl ausnahmsweise direkt auf die Bläschen aufgetragen werden.
3. Umschläge und Brustwickel mit körperwarmem, etwa 10%igem Rosenwasser sind wunderbar beruhigend für Herz und Nerven.

Die Herstellung von Rosenwasser ist so einfach, dass Sie es leicht selbst herstellen können, denn Sie brauchen dafür nicht mehr als 4 Hand voll ungespritzte Rosenblütenblätter und 1 halben Liter Wasser. Nehmen Sie die Hälfte der Rosenblüten und schneiden Sie die hellen Blütenböden ab, denn sie sind oft bitter.

Geben Sie die Blütenblätter in einen Topf mit Deckel und übergießen Sie die Blätter mit handwarmem Wasser. Decken Sie den Topf zu und lassen ihn so 2 Tage lang stehen. Nach 2 Tagen sieben Sie das Rosenwasser ab, geben die 2. Hälfte der Rosenblütenblätter hinzu und lassen das Ganze weitere 2 Tage lang ziehen. Nach diesen 2 Tagen absieben und fertig ist das Rosenwasser. Sie können dies auch in Eiswürfelförmchen einfrieren.

## Rosengel

### **Ein schnelles Rezept mit Rosenöl: 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.

Sie brauchen:

4-5 Esslöffel Sahne,

3-5 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!