



Abb. 1 Rosa x damascena Mill. Foto: © Fotolia/Nicolette Wollentin



Abb. 2 Rosa gallica L. Foto: © iStock/brytta

„Die Rose berührt das Herz“

Sprechen wir von der **ROSE ALS HEILMITTEL**, kommen verschiedene Rosenarten infrage, unter anderem: Hundertblättrige Rose, Apotheker- und Damaszenerrose.

Helga Ell-Beiser

IM MITTELALTER erfreute sich das „Aqua Reginae Hungaricae“ großer Beliebtheit. Dabei handelte es sich um ein Gesichtswasser, das unter anderem Rosenwasser enthielt. Der Legende nach soll dieses Wässerchen die 72-jährige Königin von Ungarn so verjüngt und begehrenswert gemacht haben, dass der junge König aus Polen um ihre Hand anhielt.

Eine Überlieferung, die sehr passend für die Rose ist. Denn die Blume mit den edlen, duftenden Blüten gilt seit jeher als Symbol der weiblichen Schönheit.

Auch in der Mythologie ist die Rose eng mit dem Thema Weiblichkeit verbunden, weshalb man sie oft im Zusammenhang mit den Fruchtbarkeitsspendenden Göttinnen Ishtar, Isis, Kybele, Aphrodite, Venus oder Freya findet. In einer der zahlreichen Entstehungsgeschichten der Rose in der griechischen Mythologie ist die Rose das Resultat eines Göttinnenzwists: Kybele, die Große Muttergöttin, war eifersüchtig auf die Liebesgöttin Aphrodite, bei deren Geburt aus dem Meeresschaum die weißen Rosen entstanden. Aus Neid erschuf Kybele die rosa blühende Busch-Rose, die noch schöner war. Es heißt aber auch, dass die rote Rose durch das Blut der Aphrodite entstand, als sie sich an den Stacheln der weißen Rose verletzte.

Die Königin der Blumen

Die Rosen verleihen einer kompletten Pflanzenfamilie ihren Namen: den Rosengewächsen. Die Gattung Rosa umfasst je nach Betrachtungsweise zwischen 150 und 250 Arten. Noch umfangreicher ist die Liste der daraus gezüchteten Sorten. Es sind mittlerweile rund 30000. Diese vielen Arten und Sorten haben eines gemeinsam: Sie besitzen wunderschöne Blüten und sie tragen Stacheln, die im Volksmund als Dornen bezeichnet werden. Der botanische Unterschied: Dornen wachsen aus dem Holz des Triebes, beispielsweise beim Weißdorn. Stacheln sitzen auf der Epidermis, also der Haut der Triebe und lassen sich deshalb leicht entfernen. Die Wildformen der Rose bilden im Herbst Früchte aus: die leuchtendroten Hagebutten.

Bereits seit der griechischen Antike gilt die Rose als die Königin der Blumen. Sie wird als Zierpflanze gezüchtet und verzaubert mit ihrem Duft die Welt.

Öl und Blüten in der Medizin

Nicht nur im Garten und in der Schönheitspflege hat die Rose eine lange Tradition. Sie wurde hauptsächlich in der Kloster-



Abb. 3 Rosa x centifolia L. Foto: © Shutterstock/JurateButviene



Abb. 4 Rosa x damascena Mill. Foto: © Shutterstock/Deyan Denchev

medizin verwendet. Hildegard von Bingen empfahl, Rosenblätter am frühen Morgen zu sammeln und sie auf die Augen zu legen, denn das ziehe das „Triefen“ heraus und mache die Augen klar. Außerdem verordnete sie Rosenblätter als Umschlag auf Geschwüre und gegen Jähzorn, Krämpfe und Lähmung. Den mittelalterlichen Heilkundigen war die zusammenziehende und kühlende Wirkung der Rosenblüten bekannt. Man nutzte sie bei Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Durchfällen, krampfartigen Magenbeschwerden, zur Kräftigung des Zahnfleisches und zur Wundversorgung.

Neben Rosa canina L. (Hundsrose, syn. Heckenrose) und Rosa pendulina L. (Alpen-Hecken-Rose), die zur Gewinnung von Hagebutten dienen, werden in der Phytotherapie vor allem Rosa

gallica L. (Apothekerrose, Essigrose) und Rosa x centifolia L. (Hundertblättrige Rose) genutzt. In der Aromatherapie verwendet man das kostbare ätherische Rosenöl. Dieses wird aus Rosa x damascena Mill. (Damaszener-Rose) und Rosa gallica L. (Apothekerrose, Essigrose) gewonnen. Hinweis: Um 1 ml ätherisches Rosenöl zu gewinnen, sind 4 kg Rosenblütenblätter notwendig. Diese Tatsache rechtfertigt den hohen Preis des wertvollen Öls.

Aus der Rosa canina wird eines der 38 Bach-Blüten-Konzentrate hergestellt: Wild Rose. Beschriebene Einsatzgebiete sind Apathie, Resignation, Teilnahmslosigkeit und innere Kapitulation.

In der Schönheitspflege erfreut sich die Rosa mosqueta durch ihr Kernöl zunehmender Beliebtheit. „Rosa mosqueta“

TABELLE 1

Verwendung verschiedener Rosenarten

Therapieform/ verwendeter Pflanzenteil	Rosenarten
Phytotherapie Rosenblütenblätter	Apothekerrose, Essigrose, (Rosa gallica L.) Hundertblättrige Rose (Rosa x centifolia L.).
Phytotherapie Hagebutte	Hundsrose (Rosa canina L.) Alpen-Hecken-Rose (Rosa pendulina L)
Aromatherapie Ätherisches Öl	Apothekerrose, Essigrose (Rosa gallica L.) Damaszener-Rose (Rosa x damascena Mill.)
Bachblüten Blütenauszug	Hundsrose (Rosa canina L.)
Kosmetik Kernöl	Rosa mosqueta
Gemmotherapie Blattknospen	Hundsrose (Rosa canina L.)



Abb. 5 *Rosa gallica* L. Foto: © Shutterstock/Manfred Ruckszio

gilt als Sammelbegriff verschiedener in Chile vorkommender Wildrosenarten.

Tipp: Für die eigene Hausapotheke muss es nicht unbedingt die medizinisch anerkannte Hundertblättrige Rose oder die Apothekerrose sein. Es können auch andere duftende Rosensorten zum Einsatz kommen.

Von Entzündungen bis Schlafstörungen

Rosenblüten enthalten ätherisches Öl (unter anderem mit Geraniol, Nerol, Linalool und Citronellol), Gerbstoffe und Flavonoide. Die Rosenblüten wirken entzündungshemmend, zusammenziehend, durchfallhemmend, wundheilend, hautklärend, blutreinigend, keimwidrig, beruhigend und aphrodisierend. Das ätherische Rosenöl hat antibakterielle, antivirale, antimykotische, entzündungshemmende, wundheilende, hautregenerie-

Rosenblüten selbst ernten

Getrocknete Rosenblüten sind in der Apotheke oder im Naturkostladen erhältlich. Eine schöne Beschäftigung ist es jedoch, die Blüten selbst zu sammeln. Geerntet werden sie am ersten Tag des Aufblühens. Man sollte keine Knospen ernten. Der optimale Erntezeitpunkt liegt in den Mittagsstunden. An sehr heißen Tagen (35–40 °C) ist es aufgrund der Verdunstung der ätherischen Öle sinnvoll, auf den Vormittag auszuweichen. Die Rosenblüten am besten locker und in dünner Schicht ausgebreitet bei mäßiger Wärme im Schatten trocknen lassen. Alternativ eignen sich spezielle Trockenvorrichtungen. Sind die Blüten trocken, in saubere Schraubgläser füllen und an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

rende, nerven- und herzstärkende, hormonmodulierende, beruhigende, stimmungsaufhellende, stressreduzierende und aphrodisierende Wirkungen.

Nebenwirkungen sind bei der Anwendung von Rosenblüten oder ätherischem Rosenöl nicht zu erwarten.

Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut

Rosenblüten sind in der Rationalen Phytotherapie nach Kommission E und HMPC lediglich bei der Behandlung leichter Hautentzündungen und leichter Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut anerkannt. Dies lässt sich gut durch die adstringierende und somit zusammenziehende, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Gerbstoffe erklären. Für einen Teeaufguss 2 g Droge auf 1 Tasse Wasser dosieren und 3 × tgl. als Mundspülung verwenden.

Alle folgenden Indikationen kommen aus der Erfahrungsheilkunde, der Anthroposophischen Medizin und der Aromatherapie.

Durchfall

Eine beliebte Anwendung in der Erfahrungsheilkunde, welche sich ebenfalls durch die austrocknende und dadurch stopfende Wirkung der Gerbstoffe erklären lässt, ist die Behandlung von Durchfall. Hier lassen sich die Rosenblüten gut mit anderen gerbstoffhaltigen Pflanzen aus der Familie der Rosengewächse kombinieren: beispielsweise mit Blutwurz (Wurzelstock), Brombeere (Blatt), Gänsefingerkraut (Kraut) und Frauenmantel (Kraut).

Nervös bedingte Herzbeschwerden

Die Aussage „Die Rose berührt das Herz“ deutet bereits auf ein weiteres Einsatzgebiet hin: Durch ihre nerven- und herzstärkende Wirkung eignet sich die Rose bei nervösen Herzbeschwerden, vegetativen Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen und Herzangst. Möglich sind Einreibungen in der Herzgegend mit einer Creme, zum Beispiel Aurum/Lavandula comp. Creme (Fa. Wele-

INFORMATION

Tee bei funktionellen Herzbeschwerden

Rp.

- Crataegi folium cum flore (Weißdorn) 50,0
- Leonuri cardiaca herba (Herzgespann) 20,0
- Melissa folium (Melisse) 20,0
- Rosae flos (Rose) 10,0

M.f.spec.

1–2 TL der Mischung mit 1 Tasse (150 ml) heißem Wasser übergießen. 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen und tgl. 3 Tassen trinken.

INFORMATION

Rosen-Lavendel-Kompresse

Die Rose wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend. Lavendel unterstützt die beruhigenden Eigenschaften und wirkt außerdem angstlösend. Egal ob bei Schlafstörungen, nervöser Unruhe, Stress, schlechter Stimmung oder Ängsten – die Pflanzenkombination sorgt zuverlässig für Entspannung.

Zutaten:

Ätherisches Rosenöl (Rose türkisch, 10%), ätherisches Lavendelöl, 50 ml Mandelöl

Zubehör:

1 Baumwolltuch (ca. 10×10 cm), evtl. 1 Waschhandschuh

Durchführung:

Ölmischung aus 15 Tr. ätherischem Rosenöl, 10 Tr. ätherischem Lavendelöl und 50 ml Mandelöl herstellen. Davon 50 Tr. (2,5 ml) auf das Baumwolltuch geben und direkt auf die Brust legen. Durch die Körperwärme entfalten die ätherischen Öle ihre wohl-

tuende Wirkung. Für einen intensiveren Effekt das Öltüchlein erwärmen und darauf den ebenfalls erwärmten Waschhandschuh legen. Die Kompresse 1× tgl. anwenden und 30 min bis mehrere Stunden wirken lassen. Falls erwünscht, kann sie auch die ganze Nacht über angelegt werden.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, 5 ml Wildrosenöl (Fa. Weleda) auf eine Kompresse (10×10 cm) geben und leicht erwärmt auf die Brust legen.

da) mit den Wirkstoffen Aurum metallicum praeparatum D4, Lavendelöl und Rosenblütenextrakt. Auch die innerliche Einnahme als Tee eignet sich. Dabei sind Teemischungen mit weiteren herzunterstützenden Heilpflanzen zu bevorzugen.

Depressive Verstimmung, Schlafstörungen, nervöse Erschöpfung

Die Rose berührt durch ihren wohlriechenden, erhellenden Duft die Seele. Dadurch hebt sie die Stimmung, hilft bei nervöser Erschöpfung und fördert einen guten, erholsamen Schlaf. Manchmal genügt es, sich am Rosenduft im Garten zu erfreuen oder ein Kräuterkissen aus Rosen mit ins Bett zu nehmen. In der Praxis haben sich Teemischungen und Kompressen bewährt. In der anthroposophischen Medizin verordnet man Bäder, zum Beispiel Rosa e floribus 10%, Oleum Badesatz (Fa. Wala), zur Anregung des Aufbaustoffwechsels bei Schwäche- und Erschöpfungszuständen sowie in der Rekonvaleszenz und bei Gedeihstörungen. Die Aromatherapie empfiehlt 1–2 Tr. ätherisches Rosenöl in der Duftlampe.

Aphrodisiakum bei sexueller Lustlosigkeit

Seit jeher wird die Rose mit den Liebesgöttinnen Aphrodite und Venus in Verbindung gebracht. Es heißt, der sinnliche Duft verleihe eine königlich anmutende weibliche Ausstrahlung und wirke aphrodisierend. Es gibt jede Menge Darreichungsformen, um die Rose zum Einsatz zu bringen, beispielsweise als Tee, in einem Massageöl, als Räucherung oder in einem Likör.

Wie bereits erwähnt, kann auch ein Rosenbad, beispielsweise Wildrosen Cremebad (Fa. Weleda), helfen, den Alltag abzustreifen, um ins Reich der Sinne einzutauchen. Alternativ einige Tropfen ätherisches Rosenöl in 100 g Sahne oder Kokosmilch emulgieren und dem Badewasser zugeben. Zusätzlich kann man Rosenblüten oder andere aphrodisierende ätherische Öle wie Sandelholz, Ylang-Ylang, Jasmin, Patchouli oder Zimt mit in die Sahne oder in die Kokosmilch geben.

Hautpflege, Entzündungen, Akne

Die Rose eignet sich gut zur Hautpflege und zur Linderung von Hautproblemen. Sie ist deshalb in zahlreichen Kosmetikpro-

dukten zu finden – und dies nicht nur wegen ihres angenehmen Geruchs.

Aufgrund der hautklärenden Eigenschaften eignen sich die Blüten äußerlich als Gesichtswasser, Hydrolat und Gesichtsdampfbad (zusammen mit Kamille und Thymian) und innerlich als Tee bei Akne (zusammen mit Brennnessel, Gänseblümchen und Stiefmütterchen). Bei Hautproblemen wie Dermatitis, Neurodermitis, Juckreiz, wunden Brustwarzen während der Stillzeit und bei Neigung zu Pilzkrankheiten gibt es gute Erfahrungen mit der äußerlichen Anwendung von Salben wie Rosatum Heilsalbe (Fa. Wala) oder bei nässenden Ekzemen mit Umschlägen (Behandlung 3 × tgl. mit feuchten Teeumschlägen).

Schwangerschaft

Selbst in der Schwangerschaft, in der viele Pflanzen nicht verwendet werden dürfen, kommt die Rose zum Einsatz. Sie findet Anwendung in der Hautpflege, beispielsweise um Dehnungsstreifen vorzubeugen. Zu empfehlen ist zum Beispiel ein Schwangerschaftsstreifenöl mit Ho-Holz, Lavendel, Linaloe, Neroli, Rose, Rosenholz, Mandel-, Nachtkerzen-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl (Bahnhof-Apotheke Kempten). Auch in Damm-Massageölen zur Dammvorbereitung, zum Dammschutz und zur Pflege des Damms nach der Geburt ist Rose enthalten, beispielsweise Damm-Massageöl mit Muskatellersalbei, Rose, Johanniskraut-Nachtkerzen- und Weizenkeimöl (Bahnhof-Apotheke Kempten) oder Damm-Massageöl mit Mandel- und Weizenkeimöl, Muskatellersalbei und Rose (Fa. Weleda). Aufgrund der beruhigenden und harmonisierenden Wirkung kann die Rose auch Bestandteil von Tee- und Ölmischungen zur Wehenhemmung sein.

Scheidentrockenheit, Scheidenentzündungen

Eine beliebte Anwendung in der Frauenheilkunde sind Vaginalzäpfchen, beispielsweise Rosenzäpfchen mit Frauenmantel für Schutz und Sinnlichkeit, Rosenzäpfchen mit Rotklee zur intensiven Pflege, Rosenzäpfchen mit Kapuzinerkresse zum Schutz vor Pilzen (jeweils Limes-Apotheke, Pohlheim). Hier lässt sich die Rose gut mit anderen Pflanzen kombinieren und eignet sich zur Pflege und Behandlung bei Scheidentrockenheit, Scheidenentzündungen sowie zur Nachbehandlung und zur Vorbeugung von Pilzkrankungen

Merke: Die Behandlung der Vaginalmykose ist dem Heilpraktiker laut Infektionsschutzgesetz untersagt!

Weitere Fertigpräparate

- Erfrischungsspray (Fa. Bombastus): zur äußerlichen Anwendung mit Rose und Lavendel bei Angst, Unruhe, depressiven Verstimmungen
- Euphrasia-Augentropfen (Fa. Wala): mit Rose und Augentrost bei Augenentzündungen, Jucken, Brennen und Sehschwäche
- Junission-Essenz (Fa. Bombastus): zur äußerlichen Anwendung mit Rose und Olive bei funktionellen Herzbeschwerden

- Rosa damascena (Fa. Heidak): Spagyrikum zur Anwendung bei funktionellen Herzbeschwerden und Wechseljahresbeschwerden
- Solunat Nr. 5 (Fa. Soluna): Spagyrikum zur Anwendung bei funktionellen Herzbeschwerden mit Rose, Gold, Weißdorn, Johanniskraut, Melisse, Herzgespann, Rosmarin, Wiesenknochen
- Roseneisen / Graphit Glob. (Fa. Wala): bei Erschöpfungs- und Schwächezuständen, besonders im Kindesalter und in der Rekonvaleszenz

Die Rose in der Homöopathie

Die Anwendungsgebiete des homöopathischen Mittels Rosa damascena (zum Beispiel Fa. DHU oder Fa. Remedia) decken sich nahezu mit den phyto- und aromatherapeutischen Indikationen der verschiedenen Rosenarten: empfindliche Augen mit Jucken und Brennen, Herzklopfen, Herzstechen, nervös bedingte Herzbeschwerden, unregelmäßige Menses, Hautjucken, rote Flecken, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Zerschlagenheitsschmerz, Heuschnupfen mit Niesen und Jucken.

Die Rose in der Küche

Bei so viel Heilsamem soll auch auf die kulinarische Seite der Rose nicht unerwähnt bleiben. Aus Rosenblüten oder ätherischem Rosenöl lassen sich feinste Delikatessen wie Sirup, Marmelade oder Likör herstellen. Auch Essig mit feiner Rosennote ist eine Bereicherung für die Küche und hat der Essigrose ganz nebenbei ihren Namen eingebracht.

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0043-117519>



HP Helga Ell-Beiser

77948 Friesenheim

E-Mail: naturheilpraxis@ell-beiser.de

Helga Ell-Beiser ist seit 1997 in eigener Praxis tätig. Ihre Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psychosomatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und -bücher sowie Dozentin.