

JUTTA TAPPEINER EBNER

Meine Rosenwelt

**Naturkosmetik,
Kulinarik und Gartentipps**

**Mit Fotos von
Florian Andergassen**

RÆTIA

Inhalt

7 Vorwort

8 Einleitung

16 Kultur und Natur

18 Natur und Garten sind kein Widerspruch

19 Hagazussa im wilden Garten

21 Rückbesinnung

22 Wie die Rose in unsere Gärten kam

26 Zeichen, Mythen, Symbole und Bräuche

26 Die Zeichensprache der Rose

29 Von Eva, Aphrodite, Venus, Freya und Maria

30 Von Namen, heiligen Zahlen und Zaubermitteln

36 Rosenmond, Zauberkugeln und Laurins Rosengarten

44 Von wilden Schönheiten und Duftexplosionen

44 Wilde Schönheiten – Wildrosen

47 Duftexplosionen – Damaszenerrosen

48 Rosen mit Geschichte – historische Rosen

50 Rosenromantik pur – Märchenrosen

51 Kletterparadies – Kletterrosen

51 Pflegeleichte Rosen – Kleinstrauchrosen

53 Rosen mit Sti(e)l – Beet- und Edelrosen

54 Meine Lieblingsrosen

54 Freude für Mensch und Natur

55 Duft und Schönheit



58 Hegen und Pflegen

60 Alles hängt mit allem zusammen

66 Wildkräuter als Zeigerpflanzen

68 Luft

68 Bodenleben aktivieren

72 Büschelschön, Bienenweide, Bienenfreund

74 Erde

74 Rosen pflanzen

77 Wasser

77 „Rosen wassern“

78 Pflanzensaft gibt Rosen Kraft

86 Auf eine gute Nachbarschaft

92 Feuer

92 Schritt für Schritt zum Rosenschnitt

95 Aus eins mach zwei

97 Geist

97 Im Rosenrausch

97 Der Duft der Erinnerung

98 Den Duft und die Kraft einfangen

101 „Luxus pur aus der Natur“

103 Das flüssige Gold der Wildrose

104 Lieblingsrezepte und Tipps

106 **Gesund**

- 107 Rosenhydrolat
- 113 Rosenblütenmazerat
- 119 Wildrosenknospen-Präparat
- 122 Rosen-Wald-Sauerhonig
- 125 Rosenperlen zur Pflege der Schleimhäute
- 128 Rosenknospentee
- 130 Hagebutten-Plus-Tee
- 132 Rosengeranien-Duftessig
- 136 Milchzucker-Rosen-Verreibung
- 138 „Frauenpower“-Rosenduft-Aromaspray
- 140 Dreierlei-Rosentinktur Rose-Zistrose-Rosenwurz
- 144 Die „Pfrouslkur“
- 148 Rosen-Sole-Tinktur
- 151 Rosenelixier – Liebeselixier
- 154 Liebespulver nach Hildegard von Bingen

156 **Schön**

- 157 Rosenhydrolat: Anwendungen
- 161 Basisches Badesalz Rosen-Wald
- 163 Rosen-Schüttelemlusion
- 166 Wildrosenlotion
- 169 Lippenpflege Rose-Melisse
- 172 Wildrosenbalsam
- 174 Creme-Parfum „Rosengarten“
- 177 Deopuder „Rosenschön“
- 180 Kräuter-Zahngel Rose, Salbei, Minze, Zitrone
- 184 Rosengeranien-Hydrogel
- 187 Hagebuttenpackung „Rosenkuss“
- 188 Rosenserum



190 **Gut**

- 191 Rosenbasics
- 202 „Paradiesgarte“ – unser Haustee
- 204 Rosen-Aromawasser (*Infused Rose Water*)
- 206 Rosenblütensirup
- 210 Spicy-Rosen-Chutney
- 212 Rosenpesto
- 214 Pikanter Rosen-Kren-Aufstrich
- 216 Rosen-Rohkostcrackers
- 219 Süßer Rosenblüten-Aufstrich
- 222 Hagebutten-Fruchtaufstrich in Rohkostqualität
- 224 Rosenpralinen
- 226 Honigmarzipan
- 228 Apfel-Rosen-Muffins
- 230 Rosen-Schichttörtchen
- 233 Rosenglück-Cupcakes
- 236 Rosige Mohntorte
- 239 Zweierlei Rosen-Schnapslen

242 **Stark**

- 243 Wildrosen-Blütenessenz
- 245 Rosenschmecker (Rosen-Riechsalz)
- 248 Räuchermischung Rosen-Wald
- 251 Rosenkranz mit Perlen aus Rosenblättern
- 254 Rosen-Körperstempel
- 256 Rosen-Duftkissen
- 258 Rosen fürs ganze Jahr
- 260 Halbseitiges Kranz für die Tür oder die Wand
- 262 Rosen-Haarkranz
- 264 Rosen-Kistl
- 266 Rosen-Energiekugeln
- 268 Rosen-Potpourri
- 270 Rosenmeditation

273 Anhang

- 274 Dokumentationsblatt Rosenhydrolat
- 274 Alkohol verdünnen für den Hausgebrauch
- 275 Kleine Räucheranleitung
- 275 Empfehlungen

- 277 Bezugsquellen
- 279 Literatur
- 283 Autorin und Fotograf
- 286 Register



Das Leben durch die Rosenbrille betrachten

“ *Halt mich nah bei
dir und halt mich fest,
der magische Zauber,
den du bewirkst,
das ist, wie durch eine
rosarote Brille zu sehen.*

La vie en rose, 1. Strophe

Unsere Gedanken sind mächtig. Sie haben Einfluss auf unsere Gefühle, unsere Handlungen und unsere Beziehungen. Wer viele positive Gedanken hat, zieht weitere positive Gedanken an. Diese lösen in unserem Gehirn eine chemische Reaktion in Form von Emotionen aus. Diese werden dann zu Gefühlen, die wir körperlich wahrnehmen. So wie wir uns fühlen, so handeln wir.

Das Leben durch die Rosenbrille zu betrachten, kann dafür sorgen, dass wir uns paradiesisch fühlen. Es kommt, wie überall im Leben, auf die innere Einstellung an, und die lässt sich antrainieren.

Edith Piaf besingt es im Jahr 1945 in ihrem Chanson „La vie en rose“ – Das Leben in Rosa. Wer liebt, befindet sich in einer anderen Welt, in einer Welt voll blühender Rosen. Liebe ist pure Leidenschaft. Rosenliebe ebenso, sie ist reiner Seelenbalsam und lässt die Welt in uns und um uns erstrahlen.

Wer jeden Tag genießt und jedes Lebensjahr als Geschenk begreift, ist zufrieden und für jeden glücklichen Moment dankbar. Glück ist nichts anderes als eine Aneinanderreihung glücklicher Augenblicke, und mit der Zeit nimmt „die Seele die Farbe der Gedanken an“, wie der römische Kaiser Marcus Aurelius schon im 2. Jahrhundert philosophierte.

Schönes zu betrachten, in Rosendüften zu schwelgen, die Natur zu spüren ... dies erweckt positive Emotionen. Bei mir stellen sich diese schon allein durch das Betrachten von Rosenbildern ein. *La vie en rose* in diesen besonderen Zeiten, das wünsche ich euch, liebe Rosenfreundin und lieber Rosenfreund, wenn ihr in diesem Buch blättert. Möge meine Rosenwelt auch euer Leben bereichern.

Einleitung

Im Rosenhimmel

Eine Rose erfreut das Herz und die Sinne, sie ist Heilmittel, Schönheitsgeheimnis und Seelenbalsam in einem. Für uns Rosenliebhaberinnen und -liebhaber ist sie noch viel mehr, sie holt uns für einen Augenblick den Himmel auf die Erde.

Im Rosenhimmel symbolisieren Rosen das Ur-Weibliche, das ich mit Fülle, Lebenskraft, Fruchtbarkeit und Lebenslust verbinde. Die Rose steht für das Sichaufrichten, für das Nachoben-Wachsen und das Leuchten. Sie steht für den Blütenrausch, der uns mit seinem Duft und seiner unbeschreiblichen Schönheit verzaubert. Sie steht für Veränderung und Verwandlung im Laufe des Jahres und des Lebens, vom Knospen über das Blühen und Reifen bis zum Verwelken. Wie ein Lebenskompass unterstützt sie unsere Entfaltung und Weiterentwicklung. Es ist mir eine Herzensfreude, mit euch meine Begeisterung für die Rose zu teilen und euch zu Beginn dieses Buches auf einen Streifzug durch die Geschichte der Rose mitzunehmen. Die Symbolik, die Signaturenlehre und Mythologie lassen erahnen, woher diese Begeisterung für Rosen kommt. Ein Einblick in die Rosenvielfalt rundet diesen ersten Teil ab.

Im zweiten Teil des Buches stelle ich meine praktischen Erfahrungen mit der Alchemie im Rosenbeet vor. Im dritten Teil führe ich euch in die Verarbeitung von Rosen ein. Hier findet ihr meine Lieblingsrezepte und viele Tipps, eingeteilt in die Bereiche, für die ich sie verwende: für die Volksmedizin, die Naturkosmetik, den Genuss und das Wohlbefinden.

Die Rezepte habe ich selbst zusammengestellt oder verfeinert. Sie sollen als Impulse verstanden werden und euch „zum Gluschn bringen“ (so richtig auf den Geschmack bringen). Wer weiß, vielleicht begegnen wir uns einmal in meinem oder eurem Rosengarten unterm Rosenhimmel.

Eure Rosenfreundin Jutta

Die Kleinstrauchrose Dolomiti und die Kletterrose Flammentanz im Rosarium Uhrerhof, dem höchstgelegenen Rosengarten Europas



“ *Der Garten
ist ein anderer Himmel
mit Sternen aus Blumen.*
Persisches Sprichwort

Kräuter und Rosen sind meine Leidenschaft

Seit fast 40 Jahren fasziniert mich alles, was uns die Natur an Blüten und Düften schenkt. In dieser langen Zeit habe ich viel gelernt und Kurse, Ausbildungen und Weiterbildungen im In- und Ausland besucht. Mit den Jahren wurde ich immer neugieriger.

Ein Kistl voll Kräuter-Rosen-Glück



“ *Oh suche, Du Seele,
im Wasser den Strahl,
im Baum den Halt,
in Rosen-Blüten die
Freude, in Kräutern das
Licht – Du findest in der
Natur Dich selbst.*

nach Rudolf Steiner

Noch spannender als das Lernen sind die persönlichen Erfahrungen, die sich im praktischen Tun erweitern und die ich im Laufe der Zeit wie einen Schatz gesammelt habe.

In meinem kleinen Paradiesgartele erfreue ich mich an den Kräutern, Rosen und der Wildnis dazwischen. Dankbar ernte ich dieses kostbare Gut und verarbeite es zu den besten Essenzen und Verreibungen für die Hausapotheke. Mit den selbst angesetzten Mazeraten und Hydrolaten stelle ich Salben, Seifen und wertvolle Naturkosmetik her, die ich in dieser Qualität nirgends zu kaufen bekomme. Die Rosen konserviere ich für die Zeit, in der sie nicht blühen, ich veredle sie zu allerlei Delikatessen. Und ich liebe es, mit unseren heimischen Kräutern und Harzen zu räuchern und mich zu stärken – ein besonderer, sinnlicher Zugang zur Natur.

Diese Freude an der Natur und die Neugierde für Kräuter bekam ich von meiner Mutter mit auf meinen Lebensweg. Für diesen besonderen Schatz und dieses Erbe bin ich ihr unendlich dankbar und so habe ich unseren Betrieb, auf dem ich seit 2017 mit Kräutern arbeite, „KRÄUTER ERBE“ benannt. Im Namen KRÄUTER ERBE verbirgt sich zudem ein Wortspiel, denn Kräuter heißen im Italienischen „erbe“.

Mein Paradiesgartele gibt mir Kraft und so habe ich die Zeit gefunden, diese Zeilen niederzuschreiben. Ich bedanke mich bei allen Rosenfreundinnen und Kräuterkundigen, deren Gedanken ich verwende. Die Autorinnen der Bücher, die mich geprägt oder inspiriert haben, findet ihr in der Literaturliste. Die Fotos stammen vom Südtiroler Berufsfotografen **Florian Andergassen**, der imstande war, meine Liebe zu den Rosen und meine Rosenprodukte mit der Kamera einzufangen. Sein Auge für das Detail und seinen Sinn für Ästhetik bewundere ich, genauso wie seine Bilder.

Vielen herzlichen Dank, Florian, für das wunderbare Miteinander. Welch ein Glück, mit dir zu arbeiten!

Hinweis: Die Rezepte und die Anwendungen sind eigenverantwortlich einzusetzen. Die Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für allfällige Schäden, die sich aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Die in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen ersetzen nicht eine ärztliche Therapie.

Die Sehnsucht nach dem Paradies

Sobald es draußen langsam etwas wärmer wird, komme ich kaum an Gartenbüchern und Zeitschriften vorbei. Ob „Landlust“, „Landliebe“ oder „Landapotheke“ – die farbenprächtigen Bilder von Pflanzen und Blüten verführen mich zum Kauf. Seit dem ersten Garten der christlichen Menschheitsgeschichte und der Vertreibung aus diesem Paradies sehnen wir uns danach zurück und träumen von der Fülle, der Schönheit und dem Glück auf Erden. Die Rose versinnbildlicht für mich diese Sehnsucht. Als duftende Schönheit mit herrlichen Früchten, als Heilkraut für Körper, Geist und Seele verzaubert sie uns und gibt uns einen Vorgeschmack auf das Paradies.

In dieser mythologischen Urgeschichte liegen wohl der Wunsch für das Anlegen meines kleinen Paradiesgartens als einen Ort der Freude, der Entspannung und der Begegnung sowie der Impuls für meine Rosenliebe.

Je mehr ich entdecke, desto mehr wundere ich mich.

Je mehr ich mich wundere, desto mehr verbeuge ich mich.

Je mehr ich mich verbeuge, desto mehr entdecke ich! ...

... sagte einst Albert Einstein und dieser Spruch steht für meine Rosenleidenschaft. Je mehr ich mich auf diese besondere Pflanzenschönheit einlasse, desto mehr entdecke ich und desto spannender wird es.

Schon in meiner Kindheit hat mich die Rose fasziniert. Damals habe ich jeden Sommer im Bauerngarten meiner Großmutter nach diesen zart, wunderbar duftenden Blüten gesucht. Und dieser sinnlich-süße Duft ist mir bis heute in Erinnerung geblieben.

Meine Rosenleidenschaft ist erst viel später mit meinem eigenen Garten erblüht, und zwar mitten im Etschtal, im Rosendorf Nals.

“ *Gott, der Herr, nahm also den Menschen und setzte ihn in den Garten von Eden, damit er ihn bebaue und hüte.*

Gen 2,15





Von Rosenduft umgeben

Die Gemeinde Nals mit ca. 1.800 Einwohnern ist die südlichste Ortschaft im Meraner Land und die nördlichste der Südtiroler Weinstraße.

Den Beinamen „Rosendorf“ erhielt das Dorf an der antiken Via Claudia Augusta vermutlich schon im späten Mittelalter. Es heißt, schon damals hätten die Frauen in der Nähe der Silberbergwerke Rosen gepflanzt, um die untermittags arbeitenden Bergleute zu erfreuen.

Seit den 1950er-Jahren dienen Rosenstöcke in den Weinbergen als eine Art Frühwarnsystem. Rosen sind Krankheitserregern wie beispielsweise Pilzen gegenüber anfälliger als Weinreben. Zeigen sich Schädlinge am Rosenstock, wissen die Obstbauern, dass sie die Reben besonders aufmerksam im Auge behalten müssen. Heute schmücken Rosensträucher auch die Apfelbaumreihen. Zum nützlichen gesellt sich der ästhetische Aspekt: Rosen in den Weingärten und Apfelwiesen sind eine Bereicherung für die Kulturlandschaft entlang der Südtiroler Weinstraße.

Die Schönheit und der Duft der Rosen haben es den Nalsern bis heute angetan. In allen Gärten und an historischen Gemäuern blühen ab Ende Mai alte und moderne Rosen. Diese Vielfalt gab im Jahr 2015 erstmals den Anlass, einen Nalser Rosentag ins Leben zu rufen, bei dem die Rose und ihre Verwendungsmöglichkeiten im Mittelpunkt stehen.

Rosen umrahmen
den Eingang zum Erbhof
Hiasegger in Nals



*Kultur
und
Natur*

Natur und Garten sind kein Widerspruch

Mein Garten verändert sich jedes Jahr, er wird mit jeder Jahreszeit wilder, schöner und unbeugsamer mit einer eigenen, höheren Ordnung.

Täglich entdecke ich Neues, wundere mich über die Vielfalt und staune über die Fülle.

„I gea garteln“, damit meine ich mein Tun im Garten, „garteln“, das klingt liebevoller als Gartenarbeit. Es ist für mich ein Privileg, in und mit der Natur zu leben und ein Stück Grund und Boden gestalten zu dürfen.

Ich begrüße das Wilde im Garten und bestaune dessen unbändige Lebenskraft. Natur und Kultur sind für mich kein Widerspruch, sie bereichern sich gegenseitig.

ghortos – cultura – paradeisos

Garten, Kultur und Paradies, diese drei Begriffe begegnen mir immer wieder, deshalb lohnt sich der Blick auf ihre Herkunft. Der Begriff „Garten“ leitet sich vom indogermanischen Wort *ghortos* ab. *Ghortos* ist verwandt mit dem lateinischen *hortus* und meint eine in der Nähe des Hauses gelegene, mit „Gerten“ (das sind Weiden- oder Haselruten) umzäunte, kultivierte Fläche.

Das Wort „Kultur“ kommt vom lateinischen *cultura* und meint die Pflege und Bearbeitung des Gartens. So gesehen kann der Garten auch als Ursprung der Kultur im Sinne der Geisteskultur angesehen werden.

Die Umzäunung geht auf das persische *pardes* und die griechische Überlieferung *paradeisos* zurück. Ein persisches Sprichwort meint nicht umsonst: „Man/frau muss nicht erst sterben, um ins Paradies zu gelangen, solange man/frau einen Garten hat.“



Die Wildrose, seit jeher ein Attribut der starken Frau

“ *Der Rat der Rose:
Bleib aufrecht, rät die
Rose, zeig Dornen,
sei stolz, beuge dich
nur der Liebe.*

Kurt Marti

Hagazussa im wilden Garten

Ein stacheliger Zaun begrenzte einst den Garten und schützte vor wilden Tieren und vor Dämonen.

Der Zaun symbolisiert die Grenze zwischen drinnen und draußen, zwischen dem kultivierten Garten und der wilden Natur, zwischen dem Diesseits und dem Jenseits – so wie der Palm-buschen an den Zaun gesteckt wird und mancherorts aufgesteckte Hörner das Böse fernhalten und das Gute einladen. Heilkundige Frauen bewegen sich seit jeher an der Grenze zwischen der Kultur und der Natur, zwischen Ordnung und Wildnis, zwischen Sicherheit und Gefahr. Gärten, die mit einem lebenden Zaun, einer Hecke, als Schutz umgeben sind, werden als „Hag“ bezeichnet. Die kräuterkundige, angesehene, weise Heilerin wird im Altnordischen „Hagazussa“ genannt,



“ Blumen sind
die Liebesgedanken
der Natur.

Bettina von Arnim

die Seherin, die Zaunreiterin. Als Zaunreiterin kennt sie die Wildkräuter und weiß um deren Heilkraft und um deren Macht. Im übertragenen Sinne ist sie die Mittlerin zwischen der wilden Natur und der geordneten kultivierten Welt. Sie gilt als die Begleiterin in dunklen Zeiten, auf ungewöhnlichen Wegen und bei besonderen Übergängen wie der Geburt und dem Tod.

Aus dem althochdeutschen *hagazussa* entwickelte sich später die „Hexe“, auch sie eine Grenzgängerin zwischen drinnen und draußen, Vermittlerin zwischen der Zivilisation und der Wildnis, Wanderin zwischen der diesseitigen Welt und der jenseitigen. Eine Frau, die mit den Heilkräften der Pflanzen vertraut und eine kräuterkundige Hebamme ist, die das Wissen und die Erfahrung hat, die Geburt zu begleiten, Frühgeburten zu verhindern, aber auch um die Empfängnis zu verhüten. Erst im 15. Jahrhundert wurde daraus jenes Hexenbild konstruiert, das von der Inquisition missbraucht wurde. Pflanzenheilkunde und alle Kräuteranwendungen außerhalb der Klöster wurden mit dem Teufel in Verbindung gebracht und die weisen Frauen samt ihrem Erfahrungsschatz auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

Rückbesinnung

Für meine Urgroßmutter waren der Garten und der Acker überlebenswichtig. Damit versorgte sie die Großfamilie das Jahr über mit Obst und Gemüse.

Später verdrängten die Apfelplantagen die Felder mit Kartoffeln, Roggen, Hafer, Lein, Mohn und Hanf. Das Grundstück, auf dem unser Haus steht, erinnert noch mit dem Flurnamen „Honef-Lond“ an den früheren Hanfanbau. Die künstliche Düngung und der Einsatz von Pestiziden brachten auch die Bauerngärten aus dem Gleichgewicht und viel altes Wissen um die Saatgutvermehrung und um den Erhalt alter Kultursorten ging verloren.

Heute besinnen wir uns wieder darauf zurück, graben alte Bauern- und Gartenweisheiten aus und wertschätzen die Wildkräuter als Bereicherung im Naturgarten. Wir lernen die Beikräuter nicht mehr als lästiges Unkraut zu betrachten, sondern sie als Gründüngung und als „Zeigerpflanzen“ anzuerkennen, die uns Hinweise geben auf die Bodenbeschaffenheit des Ökosystems Garten. Als vitale Nahrungsmittel können sie mit ihrer unbändigen Lebenskraft mit so manchem Superfood mithalten.

Es waren vor allem Frauen, die seit jeher „ihren Garten“ als ihr kleines Reich angesehen haben. Ob Bäuerinnen, Gartenbesitzerinnen oder Frauen auf dem Land und in der Stadt, das Säen, Pflanzen, Jäten und Gießen waren bis vor Kurzem „Frauensache“.

Heute noch genauso wie früher vernetzen sich die Frauen, tauschen sich untereinander aus, bilden sich weiter und kümmern sich um den Erhalt der wertvollen Kulturpflanzenvielfalt.

So schließt sich der Kreislauf vom Säen, Keimen, Wachsen, Reifen, Ernten und Vermehren. Die Selbstversorgung mit den Schätzen aus dem eigenen Garten bekommt einen neuen Antrieb. Sie entspricht dem Zeitgeist, weil sie uns im Zeitalter der Digitalisierung wieder mit dem Ursprung verbindet und die Sehnsucht nach dem fast vergessenen Garten Eden nährt.

Wie die Rose in unsere Gärten kam

Die Rose begleitet uns Menschen schon von Anfang an. Märchen, Mythen, Sagen und Brauchtum sind umrankt mit Rosen. Unsere Kulturgeschichte kommt genauso wenig an der Rose vorbei wie die Dichter, Maler und Alchemisten. In fast allen Kulturen steht sie als Symbol für die Liebe und die Schönheit und zugleich für die Vergänglichkeit und den Tod.

Kleiner Streifzug durch die Rosengeschichte

Erste fossile Funde von Wildrosenblättern deuten darauf hin, dass es bereits vor 25 bis 30 Millionen Jahren Rosen gab. Die bisher älteste Darstellung einer Rose auf einer sumerischen Tontafel dürfte vor 4.000 Jahren entstanden sein und die älteste bildliche Darstellung auf dem berühmten „Fresko mit dem blauen Vogel“ im Knossospalast auf Kreta wird auf die Zeit vor gut 3.600 Jahren datiert.

In der Antike war sie hochverehrt. Im alten Griechenland war die Rose der Göttin Aphrodite geweiht. Homer berichtet von Rosen und die griechische Dichterin Sappho bezeichnet die Rose als die „Königin der Blumen“ – ein Titel, der sie bis zum heutigen Tag schmückt.

“ Wenn Zeus den Blumen eine Königin geben wollte, müsste die Rose diese Krone tragen.

Sappho

Der bekannte König Midas (ca. 750–650 v. Chr.) beeindruckt den griechischen Geschichtsschreiber Herodot von Halikarnass mit seinem Rosengarten und Theophrast (341–271 v. Chr.), ein Schüler von Plato und Aristoteles, schreibt ein erstes „Rosenhandbuch“. Dabei unterscheidet er zwei Rosenarten: die einfach blühenden Wildrosen und Rosen mit gefüllten Blüten. Die Römer übernehmen von den Griechen die Freude an der Rosenzucht. Die Rose ist der Göttin Venus geweiht und gilt als eines der höchsten Luxusgüter. Rosen werden zum Statussymbol und die römischen Kaiser und die reichen Römer umgeben sich mit duftenden Rosen in unvorstellbaren Mengen.

Die Heckenrose, die Essigrose und die weiße Rose werden zur Parfumherstellung, für die Kosmetik und als Heilpflanze kultiviert. Dazu entwickeln die Römer eine Art Zentralheizung, um die Blühdauer der Rosen zu verlängern. Plinius der Ältere (23–79 n. Chr.) veröffentlicht einen ersten „Rosenkatalog“ mit einer Liste von dreizehn Rosen und berichtet erstmals von Rosen mit 100 Blütenblättern.

Im alten Ägypten ist die Rose der Liebesgöttin Isis geweiht. Der ägyptischen Königin Kleopatra (69–30 v. Chr.) wird eine Schwäche für Rosen nachgesagt. Sie empfängt ihren Geliebten Marcus Antonius in der ersten Nacht „auf Rosen gebettet“ und es heißt, dass sie sogar die Segel ihres Bootes mit Rosenwasser tränken ließ.

Die schönsten und zugleich widerstandsfähigsten Rosen kommen über Griechenland und Rom nach Europa. Der verschwenderische Umgang der Römer mit der Rose bleibt noch lange in Erinnerung und so gilt die Rose bei den Christen als Symbol für ein lasterhaftes Leben und den sittlichen Verfall. Karl der Große verhilft ihr im Jahr 794 zu einem besseren Ruf. Er ordnet in seinem *Capitulare de villis vel curtis imperialibus* an, in den Klostergärten Obst-, Gemüse-, Heil- und Zierpflanzen anzubauen. Die Rosa gallica ‚Officinalis‘, die Apothekerrose, und die Rosa canina, die Hundsrose, zählt er zu den Heilpflanzen, denn sie heilen Entzündungen, lindern Schmerzen, stärken das Herz und fördern die Verdauung.

Der heilige Dominikus (1170–1221) bezeichnet die wiederholte Aneinanderreihung von jeweils einem Vaterunser und zehn Ave Maria als *rosarium*, Rosenkranz. Papst Hadrian VI. (1522–1523) lässt als Symbol für die Verschwiegenheit Beichtstühle mit Rosenschnitzereien verzieren. Damit hält die Rose Einzug in das Christentum und wird zum Symbol des Glaubens und des Leidens Jesu Christi. Die weiße Rose wird zum Attribut der Reinheit der Jungfrau und Gottesmutter Maria.



*Hegen
und
Pflegen*

Alles hängt mit allem zusammen

Wie schaffen es meine Rosen unter den erschwerten Bedingungen auf meiner Terrasse, jedes Jahr aufs Neue so prächtig zu blühen und mich mit wunderbar duftenden Blüten so reich zu beschenken? Ich bin weder eine Gärtnerin noch habe ich eine lange Gartenerfahrung. Dafür bin ich neugierig. Ich habe mich mit Literatur zum Thema Rosenanbau eingedeckt. Diese hat mich eher ernüchtert, denn das Fazit der gängigsten Rosenratgeber und einiger Rosenliebhaberinnen lautet:

1. Rosen brauchen einen idealen Standort.
2. Rosen brauchen einen luftigen, nährstoffreichen und tiefgründigen Boden.
3. Rosen brauchen viel Pflege das ganze Jahr über, sie benötigen Dünger und Pflanzenschutzmittel.

Sollte mein Rosentraum platzen?

Wir alle kennen Kleopatra, die letzte Pharaonin und Rosenliebhaberin aus dem alten Ägypten (69–30 v. Chr.), die mit der Kraft der Rose Cäsar und Marcus Antonius verzaubert hat.

Kräuterfrauen kennen auch ihre Namensvetterin Kleopatra, die Alchemistin aus Alexandria. Sie ist bekannt für ihr alchemistisches Werk *chrysopoeia*, was so viel wie „Goldmachen“ bedeutet. Zwischen den Zeilen, eingebettet in einen philosophischen Kontext, finden sich die Abbildung einer Destille und das Symbol eines *Uroboros*. Diesem Bild eines schlangenförmigen Wesens, das sich in den eigenen Schwanz beißt und so mit seinem Körper einen geschlossenen Kreis bildet, begegne ich immer wieder. Es steht für den ewigen Kreislauf des Lebens, für Kommen, Wachsen und Vergehen.

Diesem alchemistischen Gedanken fühle ich mich als Kräuterfreundin und als Rosenliebhaberin verbunden, genauso wie der Aussage des großen Naturforschers von Alexander von Humboldt, der bereits vor mehr als 250 Jahren feststellte, „alles hängt mit allem zusammen“. Luft, Erde, Wasser, Feuer und Geist beeinflussen das Glück im Rosengarten. Daraus ergeben sich viele Fragen rund ums Pflegen und Hegen.

Was mache ich, wenn der Standort für ein Rosenbeet alles andere als ideal ist? Wie kann ich den Boden verbessern und erhalten? Wie viel Wasser brauchen Rosen? Wie schütze ich sie bei zu viel Feuchtigkeit vor Schädlingen? Was mache ich, wenn Krankheiten auftreten? Warum soll ich Rosen zurückschneiden? Wie kann ich Rosen vermehren? Wie fange ich den Duft der Rose ein?



Die Rose The Fairy, umrahmt von weißer Melisse

“*Dass man an Rosen glaubt, das bringt sie zum Blühen.*

Spruchwort

In diesem Kapitel führe ich euch in die Philosophie meines naturnahen Rosengartens ein und verrate euch Tipps und Rezepte für ein blühendes Paradies für Mensch und Tier.

EIN PARADIES FÜR DIE SEELE

Die Vorstellungen vom Garten haben sich im Laufe der Geschichte verändert: Vom keltischen Apfelgarten Avalon über den griechischen Garten der Hesperiden mit seinen goldenen Äpfeln, vom germanischen Walhall, der „Wohnung der Gefallenen“, den geometrisch geordneten Klostergärten, dem französischen Barockgarten, dem Nutzgarten unserer Großmütter bis hin zum „pflegeleichten“ Steingarten und seinem Gegenteil, dem Permakulturgarten.

Meinen Garten nenne ich mit einem Augenzwinkern „mein Paradiesgarte“, denn er macht mich glücklich. Eine kleine

Gartenrunde zum Durchatmen, zum Kräutersammeln oder um zu *gartlen*, ist für mich die schönste Auszeit. Diesen Seelenbalsam genieße ich nicht nur zur Blütezeit, sondern das ganze Jahr über: Samen zu säen, Pflänzchen zu pikieren, Blumen zu vereinzeln, überwucherndes Gras und verblühte Rosen zurückzuschneiden oder einfach in der Erde zu graben, um ein Kräutlein umzusetzen.

Im Garten fühle ich mich reich, das Arbeiten mit den eigenen Händen und die Schweißperlen, die ich mir mit dem blauen Schurz von der Stirn wische, geben mir die Genugtuung, etwas geschaffen zu haben. Die Fülle der Natur vermittelt mir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, von Kompetenz und macht mich stolz.

Garteln heißt für mich, mit allen Sinnen die Natur intensiv zu riechen, zu sehen, zu schmecken, zu hören und zu spüren. Durch diese erlebte Sinnlichkeit fühle ich mich als Teil der Natur, ein Teil des großen Ganzen, werde leise und dankbar. Davon profitieren Körper, Geist und Seele, denn wie Aurelius Augustinus (354–430 n. Chr.) schon wusste, ernährt sich die Seele von dem, worüber sie sich freut.

Ich ertappe mich, wie ich durch den Garten spaziere und mich frage, ist das Wirklichkeit oder erträume ich mir diese Fülle? Duftende Rosen und aromatische Kräuter öffnen mein Herz und berühren mich tief in meiner Seele. Ich konserviere diesen Sinnesrausch in Gedanken für die Tage, an denen keine Rosen blühen.

EIN PARADIES FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION

Wenn wir uns im Etschtal umschaun, bestimmen Monokulturen das Landschaftsbild. Damit einher gehen viel Aufwand für die Pflege und ein großer Verbrauch an Wasser, Dünge- und Schädlingsbekämpfungsmitteln.

Da die Vorräte auf unserer Erde begrenzt sind und ich mich in der Tradition der Hagazussen als Wanderin zwischen den beiden Welten der Natur und der Kultur fühle, liegt der Schlüssel zum Gartenglück mit allen Herausforderungen in meiner Hand. Er beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz, der unsere Natur im Gleichgewicht hält und diese stärkt, statt sie zu stören. Der die Vielfalt zulässt und sich nicht dafür rechtfertigt. Der sich an einer nachhaltigen Landwirtschaft und an kleinen Kreisläufen orientiert, der begleitet und Räume schafft, damit es wächst ... für die nächste Generation und die übernächste. Ein naturnaher Rosengarten ist die Verkörperung dieser Grundhaltung.



EIN PARADIES FÜR TIERISCHE UND PFLANZLICHE HELFER

Im naturnahen Rosengarten hat die Natur das Sagen. So ein Gartenparadies bildet in sich eine kleine Welt, in die ich nur regulierend eingreife. Die Achtung vor der Vielfalt und das Staunen über das, was zwischen den Rosen, Kräutern und Blumen wächst, überwiegen.

Heuer war es die Wilde Möhre, die unseren Garten so bereichert hat. Diese alte Nutzpflanze hat sich zwischen die Rosen geschlängelt und mir in der Zeit nach der ersten Rosenblüte mit ihren weißen, grazilen Dolden und ihren schönen zarten Spitzendeckchen unter der Blüte große Freude bereitet.

Wildkräuter, die in unserem Garten ohne unser Zutun üppig wachsen, bergen eine Botschaft für uns. Das hat schon Maria Treben, eine der kräuterkundigen Frauen unserer Zeit,



gewusst. Sie hat uns daran erinnert, diese Pflanzen näher zu betrachten und ihrem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Die Wilde Möhre ist nur ein Beispiel, wie die Natur uns reich beschenkt und wie nicht nur die Rosen vom wilden Miteinander profitieren.

Im Naturgarten sorgen die zahlreichen Wildpflanzen und die Vielfalt an Beikräutern und Blumen dafür, dass hier Insekten, Würmer und Vögel heimisch werden. Und je mehr sich von diesen äußerst nützlichen „Mitarbeiterinnen“ in meinem Garten ansiedeln, desto mehr regulieren sich die Schädlinge wie von selbst. So freue ich mich jedes Jahr, wie sich der Baldrian zum Magneten für Läuse entwickelt. Anstatt die Läuse mit Seifenwasser in den Griff zu bekommen, lehne ich mich gemächlich zurück und beobachte, wie Marienkäfer und andere Läusefresser diese Arbeit für mich erledigen. Zudem verwende ich beim Baldrian ja nicht die Blüte, sondern die Wurzel für das Ansetzen der Baldriantinktur und diese ernte ich erst im Herbst. Durch das Schaffen von verschiedenen Lebensräumen unterstütze ich die Nützlinge in ihrer Arbeit und Sorge für ein natürliches Gleichgewicht. Das Beschatten des Bodens im Frühling mit einer dünnen Schicht Rasenschnitt und später mit dem Wachsen- und Gedeihen-Lassen von Beikräutern – dem sogenannten „Lebendmulch“ – sorgt für einen lebendigen Boden.

Bienen, Schmetterlinge, Ameisen und Schlupfwespen verstecken sich im Laub der Blumen, Stauden und Kräutern, genauso wie Spinnen, Käfer, Ohrwürmer und Regenwürmer. Sie sind meine wichtigsten Helfer beim Garteln, sie bestäuben die Blüten, zersetzen den Mulch und die anfallende Biomasse, lockern den verdichteten Boden und sorgen für eine natürliche Schädlingsbekämpfung. Zudem erwärmt sich der Boden nicht so schnell und ich erspare mir einen großen Teil der zeitraubenden Bewässerung.

Im Hochsommer mit seinen heißen „Hundstagen“, an denen die Luft buchstäblich steht und ich mich nur in den frühen Morgenstunden oder am späten Abend im Garten aufhalte, leiden auch die Rosen unter der brütenden Hitze. Sie stellen das Wachstum ein und der Garten verliert an Strahlkraft. In dieser Zeit gilt es, der Natur zu vertrauen und den Stillstand auszuhalten. Zum Glück trotzen die meisten Beikräuter diesen extremen Bedingungen, ebenso die mediterranen Kräuter und Blumen. Nur mit Unterstützung dieser Pflanzengemeinschaften schaffen es die Rosen, diese Zeit zu überstehen. Sobald die Tage wieder kürzer werden und die Nächte für Abkühlung sorgen, erholen sie sich allmählich wieder.



Lieblings- rezepte

und Tipps



Und das sagt die Volksmedizin

Rosenhydrolat • wirkt herzstärkend • entspannt, reduziert Stress, gleicht den Hormonhaushalt aus und tröstet • hilft gegen Juckreiz • lindert Schmerzen • ist entzündungshemmend und wundheilend • besitzt kühlende, abschwellende, zusammenziehende, antibakterielle, antimykotische, antivirale Eigenschaften • regt den Lymphfluss an

Rosenhydrolat

Das Rosenhydrolat ist vielseitig verwendbar und ein unverzichtbarer Bestandteil meiner Hausapotheke.

Ein Hydrolat bezeichne ich nicht als „Nebenprodukt“ der Wasser- oder Wasserdampfdestillation von Pflanzen, denn die duftenden Rosenblüten und all die anderen Aromakräuter destilliere ich mit dem einen Ziel, ein hochwertiges Hydrolat zu gewinnen. Der Begriff Hydrolat leitet sich vom altgriechischen *hydor* (Wasser) und vom französischen *lait* (Milch) ab. Ein Hydrolat ist ein „milchiges Wasser“, das bei der Destillation von Pflanzen entsteht. Es enthält wasser- und fettlösliche Pflanzeninhaltsstoffe, die flüchtiger sind als Wasser.

Hydrolate werden auch Aquarome, Hydrosole, Pflanzenwässer, Blütenwässer, Aromawässer oder aromatische Wässer genannt. Diese Bezeichnungen sind manchmal irreführend, da sich hinter diesen Namen auch ein parfümiertes Wasser oder ein mit Aromen oder mit ätherischen Ölen verschütteltes destilliertes Wasser verbergen kann. Deshalb ist beim Kauf eines Rosenhydrolates Vorsicht geboten, vor allem, wenn wir es als Heilmittel, für die Naturkosmetik oder für die Kulinarik einsetzen möchten. Es sollte auf alle Fälle ein Hydrolat sein, das mittels Destillation aus den Blüten biologisch angebaute Rosen hergestellt wurde. Dies garantiert, dass sich keine chemischen Rückstände im Produkt befinden.

Folgende Qualitätsmerkmale zeichnen ein hochwertiges, echtes Hydrolat aus und sind jeweils auf dem Etikett vermerkt:

- die **Bezeichnung** „Hydrolat“, „Pflanzenwasser“ oder „Aquarom“; bei „Duftwasser“ und „Aromawasser“ handelt es sich meist um synthetisch hergestellte oder beduftete Wässer
- die **botanische Bezeichnung** der verarbeiteten Pflanze
- die **verwendeten Pflanzenteile**, z. B. ganze Blüte, Blütenblätter, Blatt, Rinde; je nach verarbeitetem Pflanzenteil besitzt das Hydrolat unterschiedliche Inhaltsstoffe und eine andere Wirkung
- die **Anbauart**, z. B. Wildsammlung bei *Rosa rugosa* oder eine kontrolliert biologische Anbauweise (kbA) bei *Rosa damascena*
- die Rosenart und das **Herkunftsland**; Bulgarien gilt als das größte Anbaugbiet von Damaszenerrosen, weitere gibt es im Iran, in der Türkei und in Nordafrika; Rosenhydrolate von der Damaszenerrose stammen meist aus Bulgarien, aus der *Rosa centifolia* aus Frankreich und aus der Türkei

- **Chargennummer** und **Haltbarkeitsdatum/Abfülldatum**; damit lässt sich das Hydrolat bis zum Erzeuger rückverfolgen

Da reines Rosenhydrolat relativ schnell verkeimt, sind viele Produkte mit Alkohol (bis zu 18 %) und/oder chemischen Konservierungsstoffen aus dem Lebensmittelbereich wie Sorbinsäure und Benzoesäure versetzt. Ich bevorzuge ein **reines Rosenhydrolat ohne jegliche Zusatzstoffe**. Nur so kann es seine Wirkung auf natürliche Weise entfalten.

REZEPT

Zubereitungszeit 90 Minuten
Schwierigkeit mittel

Zutaten

frische Duftrosenblätter
Quellwasser
Kupferdestille
hochprozentiger Alkohol zum Desinfizieren

Zubereitung

Für die Herstellung meines Rosenhydrolates bevorzuge ich die **bulgarische Ölrose Trigintipetala**. Zum Destillieren können auch trockene Blüten verwendet werden, das Hydrolat hat jedoch einen geringeren Duft und es fehlt ihm die Strahlkraft. Diese schwindet zudem im Laufe des Tages. Deshalb sollten die frischen Rosenblütenblätter idealerweise **frühmorgens** – nicht nach 5 Uhr – **gesammelt** werden. Der Gehalt an ätherischem Öl wäre zu dieser Zeit am höchsten. Leider ist dies in der Praxis nicht immer möglich, so versuche ich zumindest die Blütenblätter am Vormittag vor 8 Uhr zu ernten und sie dann gleich weiterzuverarbeiten.

Ich verwende eine **Kupferdestille**. Sie hat gegenüber einer Glas- oder Edelstahldestille den Vorteil, dass das Hydrolat einen feineren Duft erhält und aufgrund der Kupferionen etwas länger haltbar ist.

Das Rosenhydrolat entsteht als Kondensat bei der Abkühlung des Destillationsdampfes. Im Unterschied zu anderen Hydrolaten wird das Rosenhydrolat mittels **Wasserdestillation** gewonnen.

Ich knicke die Rosenblüten von Hand direkt unter den Blütenköpfchen ab und sammle sie in Körben. Gleich anschließend

TIPP

Wenn ich in der Küche mit der kleinen Kupferdestille auf dem Elektroherd destilliere, verwende ich zum Kühlen gerne **Eisblöcke**, die ich herstelle, indem ich große Joghurtbecher mit Wasser fülle und diese dann ins Tiefkühlfach stelle.

Die große 10-l-Destille stelle ich im Freien auf einen großen Gasbrenner. Den Wasserkreislauf kühle ich mit **Beregnungswasser**, das ja nicht mit dem Hydrolat in Berührung kommt, sondern ausschließlich zum Kühlen verwendet wird. Da zum Kühlen viel Wasser benötigt wird, verwende ich eine kleine **Teichpumpe**, die das Wasser in einen Kreislauf bringt und mir hilft, Wasser zu sparen.



werden sie gewogen und dieses Gewicht notiert. Im Anhang findet ihr ein Dokumentationsblatt, das ihr für euch anpassen könnt.

Die Destille besteht aus einem Wasserkessel, einem Aromakorb, einer Kühlung mit Kühlkuppel und einem Geistrohr, auch Seelenrohr genannt. Aus dieser Rinne tröpfelt das kondensierte Hydrolat heraus und wird in einer Glasflasche aufgefangen. Der Begriff Destillation leitet sich ab vom lateinischen *destillare* und beschreibt dieses „Herabtröpfeln“.

Der Aromakorb kann für die Rosendestillation beiseitegelegt werden, da wir die Blütenblätter **direkt aus dem Wasser herausdestillieren**. Die Blütenwaxse würden nämlich das Durchdringen des Wasserdampfes erschweren und auf dem Aromakorb verkleben. Bei der Wasserdestillation bleiben die Blütenblätter im Wasser in Bewegung und verklumpen nicht. Der **Wasserkessel** wird mit Quellwasser gefüllt. Dabei gilt die Regel 1 : 1, das heißt, es wird gleich viel Wasser abdestilliert, wie Pflanzenmaterial verwendet wird. So kann beispielsweise



bei einem Kilogramm Blütenblätter ein Liter Rosenhydrolat abdestilliert werden. Damit die Blütenblätter nicht anbrennen und den Kupferkessel beschädigen, bemesse ich das Wasser großzügig.

Den Wasserkessel verschließe ich und erhitze das Wasser mit den Blütenblätter. Je nach Größe der Destille braucht es einen Gasbrenner. Für eine kleinere Destille reicht ein elektrischer Herd.

Sobald das Wasser kocht, wird der Dampf mit kaltem Wasser abgekühlt. Die Kühlung besitzt zwei Öffnungen, an denen ein Zufluss- und ein Abflussschlauch angeschlossen werden kann. Der Zulauf mit kaltem Wasser befindet sich auf der unteren Seite, oben rinnt das warme Wasser über den Abflussschlauch ab. Der duftende Wasserdampf steigt nach oben zur inneren, gekühlten Kuppel und kondensiert. Über das **Seelenrohr** tröpfelt der abgekühlte Dampf – das Rosendestillat – in die Auffangflasche.

Dabei ist **sauberes Arbeiten** wichtig. Die Arbeitsfläche und alle Behälter, Gefäße und Flaschen desinfiziere ich im Vorfeld mit hochprozentigem Alkohol oder sterilisiere sie im Dampfgarer oder im Backofen.

Das Rosenhydrolat soll danach **6 bis 8 Wochen kühl und dunkel reifen**. Erst kurz vor der Anwendung fülle ich das Hydrolat in kleine Fläschchen, die ich mit einem Sprühaufsatz versehe und etikettiere.

Mehrfachdestillation

Wenn ich Rosenhydrolat selbst herstelle, enthält es – im Vergleich zum Lavendelhydrolat – nur Spuren vom ätherischen Öl. Der Duft reift mit der Zeit und wird immer rosiger. Um den Duft mit dem typisch rosenartigen Phenylethylalkohol anzureichern, werden Rosenhydrolate zweifach und auch mehrfach destilliert. Dabei wird das Hydrolat noch einmal mit frischen Blütenblättern angesetzt und abdestilliert. Wer viele Duftrosensträucher besitzt, sollte diese Methode unbedingt probieren, denn der Duft wird intensiver und das Rosenwasser noch kostbarer.

Haltbarkeit

6 Monate bis 1 Jahr

TIPP

Ich achte darauf, die Glasflaschen bis an den oberen Rand zu füllen, damit das Hydrolat so wenig wie möglich mit Sauerstoff in Berührung kommt und damit gut gegen Bakterien geschützt ist, die die Haltbarkeit beeinträchtigen könnten.

So hält mein Rosenhydrolat ein gutes Jahr bis zur nächsten Rosenernte im Juni.

Zum Abfüllen der Destillate empfehle ich weiße Glasflaschen. Damit kann das Hydrolat besser kontrolliert werden. Bilden sich Ablagerungen oder Schlieren, deutet dies auf eine Verkeimung hin. Zum Schutz vor Sonnenlicht bewahre ich das kostbare Rosenhydrolat in einem Schrank auf.

Äußerliche Anwendung:

- bei kleinen Schürfwunden, bei Hautverletzungen (zum Beispiel nach dem Rosenschnitt ...), bei gereizter, juckender Haut, bei Entzündungen, bei Akne und unreiner Haut, bei Insektenstichen
- als Augenkompresse bei müden, überanstrengten, trockenen Augen nach langem Arbeiten am Computer, nach einer zugigen Autofahrt oder auf Langstreckenflügen
- bei allen Wendepunkten im Leben, wo wir verstärkt Stimmungsschwankungen ausgesetzt sind, bei Stress, Angstzuständen und innerer Unruhe, bei Traurigkeit und Trauer, zur Geburtsbegleitung als stabilisierender Spray oder als kühlende Kompresse
- als Körperspray bei Dammverletzungen nach der Geburt und bei Hämorrhoiden, als schleimhautfreundliches Heilmittel bei Vaginalmykosen (Candida)
- zur Beruhigung und Schmerzlinderung bei Herpes und Gürtelrose, zum Kühlen bei Hitzezuständen und Fieber, als Rosenhydrolat-Eiswürfel bei Verbrennungen und Sonnenbrand
- in Kombination mit dem Rosenblütenmazerat für die Haut und die Seele nach Bestrahlungen
- zur Pflege der Babyhaut, bei wundem Babypo und als Badezusatz
- als Mundwasser bei Zahnfleischentzündungen oder zum Gurgeln bei Halsschmerzen

Innerliche Anwendung:

- morgens nüchtern 1 EL echtes Rosenwasser in 1 Glas Wasser auflösen und schluckweise trinken zur Stärkung des Immunsystems, zum Entgiften und zur Darmpflege, zur sanften Unterstützung des Hormonhaushalt und zur Anregung des Lymphflusses

Rosenhydrolat verbreitet einen zarten, angenehmen Duft und umhüllt und stärkt kranke, schwache sowie ältere Menschen und hilft Sterbenden und Angehörigen, das Leben loszulassen.

Rosenblütenmazerat

Auszugsöle lösen die fettlöslichen Wirkstoffe aus der Pflanze. Der Begriff „Mazerat“ kommt vom lateinischen *macerare* (einweichen). Dabei werden frische oder getrocknete Rosenblütenblätter in Öl eingeweicht. Öle und Fette, die mit den Rosenwirkstoffen angereichert sind, tragen zusammen mit dem jeweiligen Trägeröl selbst zur Heilwirkung bei.

Rosenmazerate eignen sich für Ölkompresen, als Pflegeöl fürs Gesicht und für den Körper, als Massageöl, für Bäder und als Basis zur Weiterverarbeitung für Peelings, Schmerzroller, Salben, Balsame und Cremes.

Als Auszugsöle für Rosenblütenblätter eignen sich oxidativ stabile kalt gepresste Öle. Die Haltbarkeit hängt von der jeweiligen Trägersubstanz ab.

Kokosöl, Jojobaöl	haltbar 2 Jahre
Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl	haltbar 1 Jahr
Mandelöl, Sonnenblumenöl	haltbar 9 Monate

Die Zugabe von Vitamin E (Tocopherol 1 %) oder von ätherischen Ölen (1 %), wie z. B. Rose, Rosengeranie oder Weihrauch, verlängert die Haltbarkeit etwas.

Für eine hervorragende Qualität von Rosenmazeraten gilt es – nach Rudi Beiser –, einige Punkte zu beachten:

- die **Ölqualität** – hochwertige Fette und Öle in **Bio-Qualität** (keine raffinierten Öle)
- die **Extraktionsdauer** – möglichst kurz
- den **Zerkleinerungsgrad** – möglichst klein, zuerst mit wenig Öl im Mörser zerreiben
- die **Temperatur** – optimal 40–50 °C
- die **Bewegung** – umrühren
- den **Schutz vor UV-Licht** und die **lichtdichte, kühle Aufbewahrung**
- **hygienisches Arbeiten**

REZEPT

Zubereitungszeit	30 Minuten
Antrockenzeit	3 Tage
Auszugszeit	3 Tage
Schwierigkeit	mittel

Und das sagt die Volksmedizin

Rosenblütenmazerat • regeneriert und harmonisiert • wirkt ausgleichend, beruhigend, stimmungsaufhellend für das ganze Menschenleben von der Geburtsvorbereitung über die Babypflege bis hin zur Sterbebegleitung • schenkt Geborgenheit und vermittelt ein Gefühl vom „Angekommensein“ • stärkt Nerven und Herz • kräftigt bei seelischer Erschöpfung, Burnout, Unruhe, nervösem Herzklopfen, in der Rekonvaleszenz

Zutaten

1 Handvoll	frische duftende Rosenblütenblätter in Bio-Qualität
80 ml	Sonnenblumenöl
20 ml	Jojobaöl
10 Tropfen	10%iges ätherisches Rosa-damascena-Öl
etwas	hochprozentiger Alkohol zum Desinfizieren

Zubereitung

Die Blütenblätter früh morgens ernten, auf einem Tuch ausbreiten und dabei aussortieren. • 3 Tage lang an einem warmen Ort antrocknen lassen. • Die Arbeitsfläche und die Arbeitsmaterialien mit hochprozentigem Alkohol desinfizieren. Die Blütenblätter mit einem Keramikmesser klein schneiden und mit etwas Öl anmörsern. • Durch das achtsame Mörsern werden die Zellwände aufgebrochen und das Öl kann die fettlöslichen Wirkstoffe besser aufnehmen. Den Pflanzenbrei in ein etwas größeres Glasgefäß füllen und mit dem Öl auffüllen. Mit einem Baumwolltuch abdecken und an einem warmen Ort im Haus ausziehen lassen. • Ideal wäre eine Temperatur von 37 °C, unsere Körpertemperatur – zum Beispiel im Wasserbad eines Slow Cookers mit der niedrigsten Temperaturstufe. • Das Mazerat jeden Tag morgens und abends 3 Minuten lang mit einem Holz- oder Glasstab in Bewegung bringen. So kann die ganze Kraft der Rose in das Öl übergehen. • Am 4. Tag in ein Sieb gießen und langsam abtropfen lassen (dabei den Rosenbrei nicht auspressen), dann das Öl noch einmal durch 3 übereinandergelegte Baumwollgazen filtern. • Das Rosenblütenmazerat mit 10 Tropfen 10%igem ätherischem Rosa-damascena-Öl in eine dunkle Flasche füllen, gut verschütteln und etikettieren.

Haltbarkeit

6–9 Monate

Anwendung

Kinder lieben eine Behandlung mit diesem Rosenöl bei unspezifischen Bauchschmerzen, Wachstumsschmerzen, Unruhe und Ängsten vor dem Einschlafen. Dazu einen Hauch Rosenhydrolat auf die Hand sprühen, einige Tropfen Rosenblütenmazerat hinzufügen, gut vermischen und zugleich mit den Händen etwas anwärmen und auf Fußsohlen oder Bäuchlein oder Rücken mit sanften, streichenden Bewegungen auftragen.

TIPP

Am besten verteilt sich das Mazerat nach dem Duschen auf der noch feuchten Haut oder in Kombination mit einem Hauch Rosenhydrolat. Diese Wasser-Öl-Emulsion kann leichter aufgenommen werden.





Ätherische Öle

Der Begriff „ätherisch“ geht auf das griechische Wort *aither* (Himmel, obere Luftschicht) zurück. Er deutet an, dass es sich im Gegensatz zu fetten Ölen um etwas nicht Greifbares, leicht Flüchtiges handelt.

Ätherische Öle werden aus den verschiedensten Pflanzenteilen gewonnen: aus Blüten, Blättern, Schalen, Wurzeln, Rinden, Hölzern und Harzen.

In der Naturkosmetik, in der Naturheilkunde, aber auch in der Kulinarik werden sie eingesetzt, als Duftstoffe, als Wirkstoffe für Haut und Seele und als Aromastoffe. Sie wirken auf die Psyche, unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und die Gesundheit der Zellmembranen und hemmen das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen.

Ätherische Öle sind hoch konzentriert. Für einen Tropfen ätherisches Rosenöl braucht es 30 bis 50 duftende Rosenblütenblätter, für 1 l ätherisches Rosenöl werden unvorstellbare 3.000 bis 5.000 kg Rosenblütenblätter benötigt. Dies rechtfertigt den hohen Preis und die sparsame Verwendung. Ätherische Öle werden für die Hautpflege nie unverdünnt angewendet, sondern stets mit einem Basisöl, z. B. Jojobaöl oder Mandelöl, gemischt oder einer Zubereitung zum Schluss beigefügt. Wer mit ätherischen Ölen noch nicht so vertraut ist, sollte sich gut beraten lassen.

Wie erkenne ich qualitativ hochwertige ätherische Öle?

Wer ätherische Öle für die Naturkosmetik, für die Gesundheit oder die Kulinarik einsetzen möchte, sollte ausschließlich reine ätherische Öle von hoher Qualität verwenden.

Die Bezeichnung „Ätherisches Öl“ ist nicht geschützt, deswegen gilt es, beim Kauf das Etikett genau durchzulesen. Folgende Angaben sollten auf dem Etikett aufscheinen:

1. der deutsche oder italienische Name
2. der botanische Pflanzenname; dieser schützt vor Verwechslungen
3. der Pflanzenteil, aus dem das Öl gewonnen wurde, z. B. Rose – Blüte
4. das Herkunftsland
5. 100 % naturreines ätherisches Öl; wenn diese Angabe fehlt, kann es sich um verdünntes oder mit synthetischen Duftstoffen versetztes Öl handeln
6. die Gewinnungsart (z. B. Destillation, Kaltpressung)

7. der Anbau; ätherische Öle von guter Qualität stammen aus einer Wildsammlung oder aus kontrolliert biologischem Anbau = kbA
8. ein anerkanntes Bio-Siegel als Garant für die Bio-Qualität, z. B. das EU-Bio-Siegel, das Ecocert-Siegel oder das Demeter-Siegel, oder der Markennamen von Südtiroler Familienbetrieben unseres Vertrauens, z. B. die Firma Bergila
9. der Preis; qualitativ hochwertige ätherische Öle haben einen stolzen Preis, dieser relativiert sich jedoch, da nur wenige Tropfen benötigt werden
10. die Chargennummer, Sicherheitshinweise, Gefahrenzeichen
11. das Haltbarkeitsdatum

Zu beachten sind weiters

- die richtige Lagerung: dunkel, trocken und kühl
- der Gebrauch: nach dem Öffnen gleich verschließen, denn ätherische Öle mögen keinen Sauerstoff
- die Aufbewahrungsfrist nach der Öffnung: monoterpenreiche ätherische Öle wie Teebaumöl, Zitrusdüfte und Nadelbaumöle sind geöffnet nicht lange haltbar, aldehydreiche ätherische Öle wie Melisse, Lemongras, Eukalyptus citriodora werden dickflüssig oder klebrig
- die Verwendung: ätherische Öle werden in der Regel nicht pur verwendet, sondern mit einem Basisöl oder Mazerat vermischt

Armbeugentest

Ätherische Öle und Naturkosmetik-Produkte können allergische Reaktionen hervorrufen. Deshalb empfehle ich den Armbeugentest, mit dem jede Substanz, die auf die Haut kommt, und auch das fertige Produkt als Substanzkombination getestet werden. Zu beachten gilt, dass unser Körper unter Stress empfindlicher reagiert und einzelne Naturheilmittel genauso wie kombinierte Produkte, die jahrelang gut vertragen wurden, plötzlich Probleme verursachen. Bei diesem einfachen Armbeugentest wird eine kleine Menge des Produkts in die Armbeuge gegeben und mit einem Pflaster für 24 Stunden verschlossen. Wenn sich danach Rötungen, ein Jucken, Pusteln, Unebenheiten oder ein anderes Anzeichen von einer leichten Reizung zeigen, gilt es darauf verzichten.

Wildrosenknospen-Präparat

Einleitung

Sobald die ersten Wildrosenknospen anschwellen und beim Aufbrechen sind, spüre ich die Kraft dieser kleinen Knospen, die den gesamten Bauplan der Wildrose in sich tragen. In der Volksmedizin werden Knospen als Heilmittel genutzt. Schon Hildegard von Bingen nutzte die Knospen von Pappeln, Apfelbäumen, Johannisbeeren, Birken, Linden, Eschen und Edelkastanien.

Wir kennen zum Beispiel die Pappelknospen, die als Tinktur verarbeitet oder als Salbe in keiner Hausapotheke fehlen. Der Begriff „Gemmotherapie“ stammt vom lateinischen *gemma*, was so viel wie „Knospe“, aber auch „Juwel“ oder „Edelstein“ bedeutet. Dies lässt schon erahnen, dass es sich dabei um das Edelste und Wertvollste einer Pflanze handelt. Daraus werden Auszüge hergestellt, sogenannte Gemmomazerate, die bis in unsere Zellen wirken, diese regenerieren, harmonisieren und aktivieren.

1965 wurde die Gemmotherapie ins französische und 2011 ins europäische Arzneibuch aufgenommen, aus dem auch das Grundrezept meines Wildrosenknospen-Präparates stammt.

Dafür können die Seiten- und Endknospen der Heckenrose, aus denen sich die Blätter entwickeln, oder die Triebknospen verwendet werden. Die späteren Blütenknospen werden nicht verwendet.

Laut Cornelia Stern, der Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule, wird das Gemmopräparat der *Rosa canina* als DAS Virenmittel der Gemmotherapie bezeichnet:

zur Stärkung des Immunsystems, bei immer wiederkehrenden Erkältungen

bei Grippe

bei Hals- und Rachenschmerzen

bei rheumatischen Beschwerden

bei viralen Hauterkrankungen wie Windpocken, Lippenherpes und Gürtelrose

Und das sagt die Volksmedizin

Das Wildrosenknospen-Präparat • wirkt immunstärkend, entzündungswidrig, antiallergisch und antiviral