

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 6: Heilkräfte einer Königin

Artikel: Königliche Heilkräfte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552200>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Die Apothekerrose (*Rosa gallica officinalis*) ist eine intensiv duftende Strauchrose, die vor 1300 aus Vorderasien nach Europa kam. Aus ihr wird traditionell das äusserst teure ätherische Rosenöl gewonnen.



Königliche Heilkräfte

Rosen: Kaum ein Garten oder Park, den sie nicht schmücken. Lieder, Gedichte, Gemälde, Sprüche, Schlager – ohne Zahl und ohne Ende. Seit Jahrhunderten bemühen sich Züchter in aller Welt, der ausserordentlichen Vielfalt an Farben, Formen und Düften der «Königin der Blumen» weitere Prachtexemplare hinzuzufügen.

Viele Menschen empfinden Rosen als ein Geschenk des Himmels. Sie gelten als Symbol der Liebe und der Schönheit, und ein Rosenstrauß ist eines der exklusivsten Blumengeschenke. Auch in der Kosmetik hat die Rose ihren sicheren Platz. Sie wird für Parfüms, Cremes und Öle verwendet. Dass Rosen auch Heilpflanzen sind, ist vielen Menschen unbekannt. Sicher, man kann kandierte Rosenblätter essen, in früheren Zeiten waren sie sogar eine kulinarische Leckerei, aber Ro-

sen zu Heilzwecken? Dr. Ursula Stumpf* weiss, dass Blüten und Kräuter nicht nur eine Heilwirkung, sondern auch eine Botschaft haben. In ihrer Arbeit als Heilpraktikerin setzt sie den Duft der Rosen ein, um die Herzen für die Schönheit des Lebens zu öffnen und natürlich für die Liebe - sei es die Liebe zu sich selbst, für einen anderen oder das Leben.

* Mehr Infos zu
Dr. rer. nat. Ursula Stumpf
siehe Kasten Seite 14

Oh süßer Duft!

Der Blick auf eine schöne Rose erfreut die Seele und stimmt uns gelassen. Aus der Aromatherapie wissen wir, dass Rosenduft tröstend und versöhnlich wirkt - man könnte sogar sagen, dass er glücklich macht. Frauen berichten, dass sie durch den Duft von Rosen in Kontakt mit ihrer Urweiblichkeit kommen. In Seminaren werden sehr oft Rosenblüten eingesetzt, wenn es darum geht, die eigene Weiblichkeit wieder zu entdecken und auf Sinnesreise zu gehen. Es sind Rosen, die dann gepflanzt, gemalt oder zu Badezusätzen verarbeitet werden, um die verletzte Seele zu streicheln oder den eigenen Stolz wieder zu finden.

Die Rose als Heilpflanze ist so lange bekannt, wie es Rosen gibt, und das ist lange her. Hinweise auf Rosen finden wir im alten China, in der ayurvedischen Medizin in Indien, in Persien, Griechenland und Rom. Die Perser waren grosse Kenner der Rosen und verstanden die Kunst, sie zu veredeln. Bereits im 8. Jahrhundert gab es in Persien einen blühenden Handel mit Rosenöl und Rosenwasser.

Hautverletzungen, geschwollene Augen, Insektenstiche

Das ätherische Öl und die Gerbstoffe in der Rose wirken entzündungshemmend. Deshalb kann Rosentee bei Ekzemen und kleineren Hautverletzungen sowie zum Gurgeln bei entzündeter oder gereizter Mund- und Rachenschleimhaut verwendet werden. Abgekühlt lindert der Tee die Schmerzen von Gürtelrose oder Herpesinfektionen. In diesem Fall die betroffenen Stellen vorsichtig mit dem Tee betupfen bzw. Umschläge oder Kompressen anlegen.

Bei juckenden Insektenstichen hilft Rosenblättersaft. Versuchen Sie es einmal: zupfen Sie ein paar Blütenblätter, zerreißen Sie diese in der Hand und streichen Sie den austretenden Saft auf die Stelle des Stichs. Häufig mildern sich Schwellung und Juckreiz in wenigen Minuten. Wenn Sie diese Methode ausprobieren, sollten Sie darauf achten, dass es sich um Blütenblätter einer ungespritzten Rose handelt. Falls Sie einen Garten haben und Ihre Rosen nicht mit Unkrautvernichtern oder Pilzmitteln behandeln, sind Sie mit eigenen Rosenblättern auf der sicheren Seite.

Diese Rose heisst «Aspirin» und wurde aus Anlass des 100. Geburtstags (1997) der Synthese von Acetylsalicylsäure so getauft.



Auch der Name dieser blassrosa bis aprikosenfarbenen Strauchrose hat mit Heilkunst zu tun: Sie heisst «Sebastian Kneipp».

Rosen-Kompressen beruhigen gereizte Augenpartien und sind ganz einfach: Legen Sie frische Rosenblütenblätter wie eine wohltuende Komresse auf die geschlossenen Augen und entspannen Sie sich etwa 10 Minuten.

Neben seinem entzündungshemmenden und abschwellenden Effekt hat das ätherische Öl auch krampflösende und kräftigende Wirkungen. In der Volksmedizin wird es deshalb bei Verdauungsstörungen und zur Stärkung von Herz und Kreislauf angewendet. Bei nervösen Herzbeschwerden genügt es, einen Tropfen Rosenöl in der Herzgegend einzutropfen und die harmonisierende, nervenstärkende Wirkung breitet sich aus.

Wann werden Rosenblätter am besten gepflückt?

Die beste Zeit der Rosenblätterernte ist, wenn die Blüten kurz vor ihrer Entfaltung stehen, das ist die Zeit am frühen Morgen, bevor das



Sonnenlicht die Blumen berührt hat. Sie können alle Rosen verwenden, die in Ihrem Garten wachsen und einen schönen Duft haben. Aber, noch einmal, weil ganz wichtig: Die Rosen dürfen nicht gespritzt worden sein!

Rosenöl – zu schade für die Duftlampe?

Echtes ätherisches Rosenöl ist kostbar und entsprechend kostspielig. Sein Preis hängt mit der aufwändigen Herstellung zusammen. Für 1 Milliliter Rosenöl werden drei bis fünf Kilogramm Rosenblütenblätter benötigt, die gepflückt, destilliert und verpackt werden müssen. Es ist also fast zu schade, um einfach zu «verdampfen».

Heilendes Rosenwasser

Das Wasser, das nach der Wasserdampfdestillation zurückbleibt, ist das eigentliche Rosenwasser und wird auch als «Rosen-Hydrolat» bezeichnet. Ihm dürfen keine Konservierungsstoffe zugesetzt werden, deswegen ist es etwa nur ein halbes Jahr haltbar. Rosenwasser ist ein altes Hausmittel, das z.B. die Haut mild reinigt und auch als Rasierwasser benutzt werden kann. Um es selbst herzustellen, benötigt man etwa vier Hände voll ungespritzte Rosenblütenblätter und einen halben Liter Wasser. Von der einen Hälfte der Rosenblüten werden die hellen Blütenböden abgeschnitten, in eine Schale oder Topf gelegt und mit handwarmem Wasser übergossen. Zugedeckt zwei Tage stehen lassen, abseihen und die andere Hälfte der Rosenblütenblätter hinzugeben. Dann weitere zwei Tage lang ziehen lassen. Das Rosenwasser lässt sich gut einfrieren und hat auch in der Küche seinen traditionellen Platz zum Aromatisieren von Marzipan, Gebäck, Gelee und orientalischen Gerichten.

Rosenblütentee

Dieser besondere Tee ist leicht herzustellen und ein sehr preiswertes Heilmittel. Viele Kräuterläden führen Rosenblätter und Rosenknospen in ihrem Sortiment, da die Blüten einfach schön aussehen und auch im getrockneten Zustand Nase und Seele erfreuen. Der duftende Tee wirkt krampflösend und entspannend, hilft bei Menstruationsbeschwerden, aber auch an den «Tagen vor den Tagen». Frauen, die Rosenblütentee in den Wechseljahren trinken, erleben ihn als Wohltat, denn er löst, gleicht aus und stabilisiert die inneren Kräfte.

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. Für das Rosenbad benötigen Sie vier bis

Rosenessenzen

Dr. med. Cordelia Alber-Klein, Allgemeinmedizinerin und Homöopathin, hat sich zusammen mit Sigrid Seiberle-Schüle auf Rosenessenzen spezialisiert, die ähnlich wie Bachblüten hergestellt und eingesetzt werden. Rosen, so ist ihre Erfahrung, begleiten die Menschen in Prozessen von Trauer, Schmerz, Verlust, Isolation und Depression. Inzwischen ist die Heilwirkung von 52 Rosen erforscht. Die daraus hergestellten Rosenenergie-Essenzen sind für alle Lebensbereiche hilfreich einsetzbar. Ein Seminarprogramm dient dazu, Menschen auf ihrem Entwicklungsweg zu unterstützen.

Informationen über diese Arbeit:
Dr. med. Cordelia Alber-Klein
Sigrid Seiberle-Schüle
Rosengartenessenzen
Lettenstr. 31, D 71131 Jettingen
Tel. ++49 (0) 7452 790 693
www.rosengarten-essenzen.com

fünf Esslöffel Sahne und drei bis fünf 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!

Hausmittel Hagebutte

Hagebutten sind die Scheinfrüchte der Rosen (die eigentlichen Früchte sind botanisch gesehen die darin enthaltenen Kerne). Für Tee verwendet man hauptsächlich die Hagebutten der Hecken- oder Hundsrose (*Rosa canina*). Hagebuttentee ist, warm oder kalt getrunken, ein schmackhafter und Vitamin C-reicher Muntermacher für

Wie man Rosenblütentee richtig zubereitet

GN: Wenn ich einen Tee aus Rosenblütenblättern kuche, worauf ist dann besonders zu achten?

Dr. Ursula Stumpf: Das Wichtigste ist natürlich, dass die Rosen nicht gespritzt sind. Da das ätherische Öl der Rose sehr leicht verfliegt, darf das Wasser zur eigentlichen Teebereitung nicht sehr heiß sein, etwa 60 °C sind völlig ausreichend. Wenn Sie dieses Wasser als erstes in die Teekanne geben, danach erst die Rosenblütenblätter und dann ganz schnell mit dem Deckel verschliessen, können Sie sicher sein, dass Sie die maximale Ausbeute an duftendem Rosenöl in Ihrem Tee eingefangen haben.

GN: Können alle Rosensorten dafür verwendet werden, alle Farben?

Dr. Ursula Stumpf: Grundsätzlich ja. Besonders gut schmeckt der Tee natürlich von Rosen mit kräftigem Duft. Wenn Sie den ganz besonders zarten Geschmack lieben, schneiden Sie bei den Rosenblättern den unteren Teil besser ab, denn an dieser Stelle sitzen die meisten Gerbstoffe und die ergeben einen etwas herben Geschmack. Sie erkennen diesen Teil des Blattes daran, dass er etwas heller gefärbt oder sogar weiß ist.

GN: Gibt es besonders heilende Rosen?

Dr. Ursula Stumpf: Die Heilkraft der Rosen ist abhängig von ihrem Gehalt an ätherischem Öl. Also, je stärker sie duften, umso

hilfreicher sind sie auch. So ein Rosenblütenblättertee wirkt entspannend und kräftigend bei Stress, Kopfschmerzen und Nervosität. Verschönern Sie sich damit die kleine Pause zum Abschalten zwischendurch. Auch bei Erschöpfung, Schlafstörungen und sogar Allergien und Heuschnupfen entfaltet der Rosenblütentee seine wohltuende Wirkung.

Dr. Ursula Stumpf ist Pharmazeutin, Heilpraktikerin und Kinesiologin. Seit fast 15 Jahren arbeitet sie in einer Praxisgemeinschaft in Waldbronn, am Rande des Nordschwarzwaldes. Dort leitet sie auch die etwas andere Kräuterschule «VierJahreszeiten» und bietet viele unterschiedliche Gelegenheiten, Kräuterkunde mit allen Sinnen zu erleben. Mehr Informationen dazu im Internet unter: www.kraeuterweisheiten.de

Adresse: Dr. Ursula Stumpf,
Stuttgarter Strasse 5, D-76337 Waldbronn,
Tel. ++49 (0)7243 69 620

Bücher von Ursula Stumpf:

«Kräuter für Körper und Seele», gebunden,
272 S., VAK-Verlag 2003, ISBN 3-935767-24-2,
CHF 33.60/Euro 19.90

«Von Magie bis Phytotherapie. Lehrbuch für
Heilpraktiker und andere Pflanzenfans»,
medmedia 2000/2004, ISBN 3-934163-06-8,
CHF 42.-/Euro 26.-

Kinder wie Erwachsene. In der Volksmedizin gilt er zudem als Mittel zur Blutreinigung und zur Steigerung der Immunkraft. Empfohlen wird er auch bei Gicht, rheumatischen Beschwerden sowie Nieren- und Blasenentzündungen. Kernleste, der Aufguss der kleinen behaarten Kernchen im Inneren der leuchtend roten Rosenfrüchte, wirkt harntreibend und entwässernd. So lange die Kernchen frisch sind, geben sie ein prima Juckpulver ab, getrocknet und gemahlen oder im Mörser gestossen bereichern sie Gerichte mit einem zarten Hauch von Vanille, denn sie enthalten viel Vanillin. Entkernte frische oder tiefgefrorene Hagebutten verarbeitet man zu Fruchtmark, Marmelade, Mus, Saft, Wein oder Likör. Neben viel Vitamin C und Betacarotin enthält Hagebuttenmark Pektine, Fruchtsäuren und Gerbstoffe. Die Heilwirkung der Kerne beruht auf ihrem hohen Gehalt an Kieselsäure.

Rosen-Potpourri:

Eine einfache und preiswerte Möglichkeit, daheim für längere Zeit in den Genuss des Rosenduftes zu kommen, ist ein Duft-Potpourri. Trocknen Sie die Rosenblüten und ergänzen Sie eventuell mit Blüten von Lavendel, Mädesüß, Maiglöckchen, Veilchen, Nelken, Pfingstrosen oder Wicken. Dabei ist es wichtig, die Rosenblüten zu fixieren, damit die ätherischen Öle sich nicht verflüchtigen. Dies geschieht durch Fixiermittel wie Iriswurzelpulver, das in der Apotheke erhältlich ist. Etwa 1 Esslöffel Fixiermittel-Pulver wird pro Liter Mischung den Blüten beigemengt. Wer möchte, kann nun auch noch ein paar Tropfen echtes ätherisches Öl über die Blütenmischungträufeln. Nun kommt die Mischung für vier bis sechs Wochen in eine gut verschlossene Dose und wird täglich geschüttelt, damit sich die Bestandteile gut miteinander vermengen. Später können die auf diese Weise getrockneten Blütenblätter dann in offene Schalen gegeben oder zu Duftsäckchen verarbeitet werden.

• CW

Abb: Andrew van Cleve, www.capital.net/com/azaleahs (S. 10 li.),
Christine Meile, www.rosenfoto.de (S. 10 re.) / Horst Hilscher, www.roselover.de (S. 11, 12,
14 unten) / Monika Lie Larsen Trondheim, E-Mail: monikall@hotmail.com (S. 14 oben)

«Der Alchymist» ist eine gefüllte aprikosenfarbene Kletter- und Strauchrose. In der Alchimie des Mittelalters galt die Rose als Symbol der Weisheit und des klaren Geistes.



Der Namensgeber dieser Schönheit ist Gregor Mendel, der Entdecker der Vererbungsgesetze.