

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 3: Detox-Kuren

**Artikel:** Rosengeschichten  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554229>

#### 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

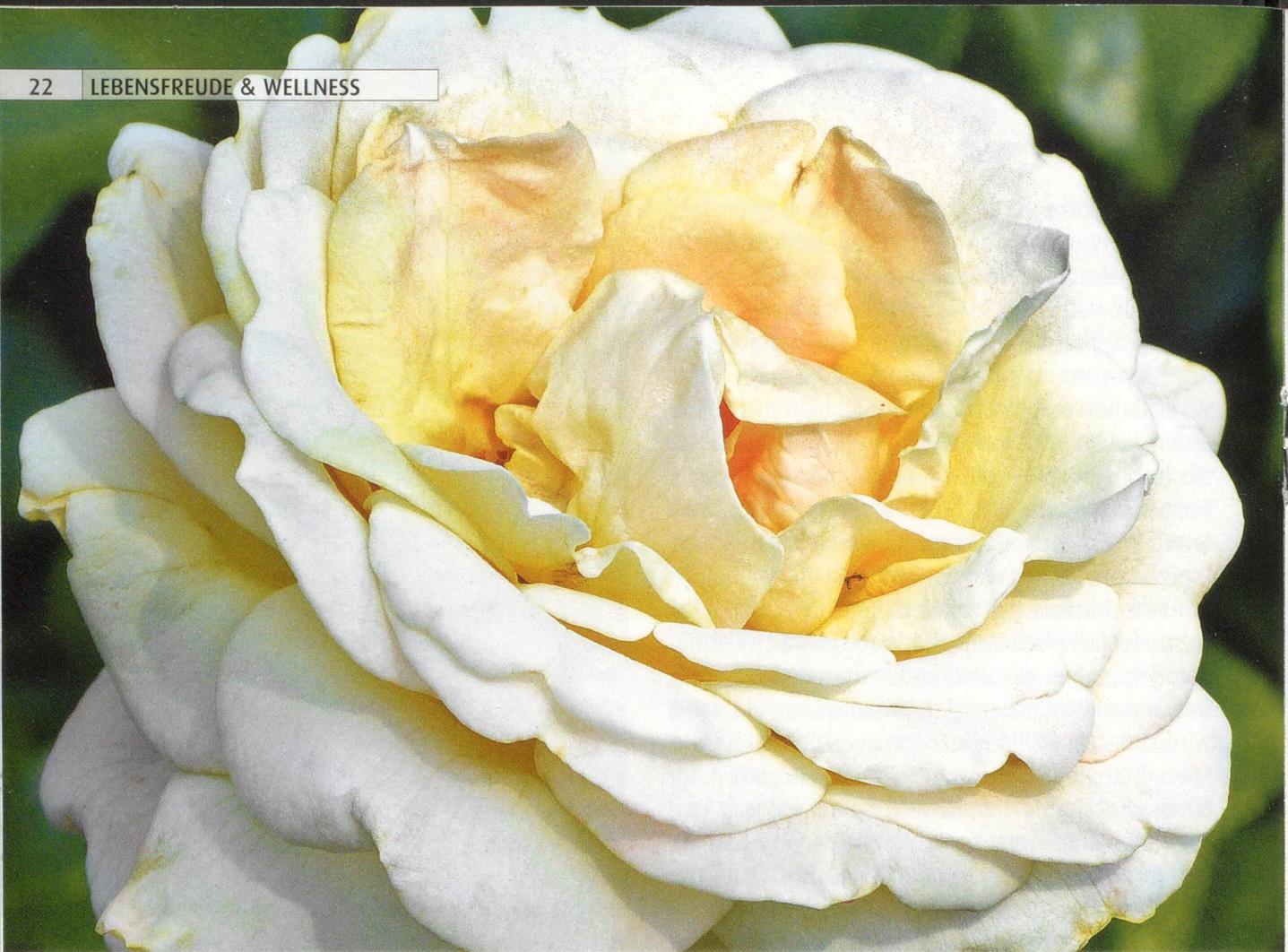
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 10.01.2026

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



## Rosengeschichten

Duft des Orients, Gärtners Entzücken, Elixier für die Haut, Kick in der Küche, Heilpflanze des Jahres 2013: Die Damaszener Rose hat viele Facetten – und einen unvergleichlichen Wohlgeruch. Claudia Rawer

Ihr betörender Duft weht durch die Märchen aus 1001 Nacht und entzückt die Menschen schon seit langer Zeit: Die Damaszener Rose wurde bereits in der Antike kultiviert. Wahrscheinlich stammt sie ursprünglich aus Syrien, das auch als «Land der Rosen» bezeichnet wurde und nach dessen Hauptstadt Damaskus sie benannt ist.

Heute weiß man aus DNA-Analysen, dass der Rosenzauber das Produkt einer Doppelkreuzung ist. Rosa gallica, die wir als Apotheker- oder Essigrose kennen, und Rosa moschata, die Moschusrose, eine Wildform aus China, waren das erste Eltern-

paar. Durch Einkreuzung von Rosa fedtschenkoana, benannt nach ihrer russischen Entdeckerin, wurde die Blütenpracht der Damaszener Rose bis in den Herbst hinein verlängert – schon den alten Ägyptern, Griechen und Römern zur Freude. Im frühen Mittelalter gelangte die Rose mit dem orientalischen Wohlgeruch in die europäischen Gärten. 2013 wurde sie zur «Heilpflanze des Jahres» erkoren.

Im Garten präsentiert sie sich als simples Geschöpf: Damaszener Rosen, von denen es inzwischen viele verschiedene Zuchtformen gibt, sind unkompliziert, winterhart und gedeihen auch in rauen Lagen.

Elegant und kapriziös zeigt sie sich im berühmten Rosenöl mit seinem süßlich-schweren Bukett, zart und fein im Rosenwasser mit seiner frischen, klaren Duftnote. Heilkräfte werden der Damaszenerin schon seit Hippokrates und Hildegard von Bingen nachgesagt.

### Sinnlich und betörend

Rosenöl, so heisst es, wurde im Altertum mit Gold aufgewogen. Die orientalischen Fürsten bezahlten jeden Preis für den magischen Duft. In Griechenland wurde Rosenöl dem Wein zugesetzt, die alten Römer schätzten das aromatische Öl sowohl in der Küche als auch zur Körperpflege.

**Wenn du eine Rose schaust, sag, ich lass sie grüssen.**

Heinrich Heine

Heute wird Rosenöl vor allem für kostbare Parfüms und in hochwertiger Naturkosmetik genutzt, aber auch in der Aromatherapie und Pharmazie. Es wird durch Wasserdampf-Destillation aus den Blütenblättern gewonnen und ist noch immer eines der teuersten ätherischen Öle der Welt.

Rosenöl wird aus Damaszener Rosen und aus Rosa centifolia, der Provence- oder Kohlrose hergestellt. Den Löwenanteil stellt die Damaszenerin: 70 Prozent der Weltproduktion stammen aus dem Tal der Rosen in Bulgarien. Dort wird seit Beginn des 18. Jahrhunderts die Bulgarische Ölrose angebaut. Rosa damascena trigintipetala, bereits 1689 zum ersten Mal erwähnt, besitzt herrlich duftende Blüten mit seidigen Blütenblättern in reinem Rosa. Von Mai bis Juni ist das bulgarische Rosental zwischen den Städten Karlowo und Kasanlak mit ihren Blüten bedeckt.

Zur Ernte werden frühmorgens die gerade aufgehenden Knospen vorsichtig einzeln abgeschnitten und so schnell wie möglich zur Destillerie gebracht.

Kostbar machen das Rosenöl die Ernte von Hand und die geringe Ausbeute: Drei Millionen Blüten von drei bis vier Tonnen Gewicht

ergeben gerade einmal einen Liter reines Rosenöl. Bulgarisches Rosenöl, oft als das beste der Welt bezeichnet, kostet im Grosshandel etwa 5000 Euro pro Liter, Rosenöl aus der Türkei um die 3000 Euro.

### Die Natur kann's am besten

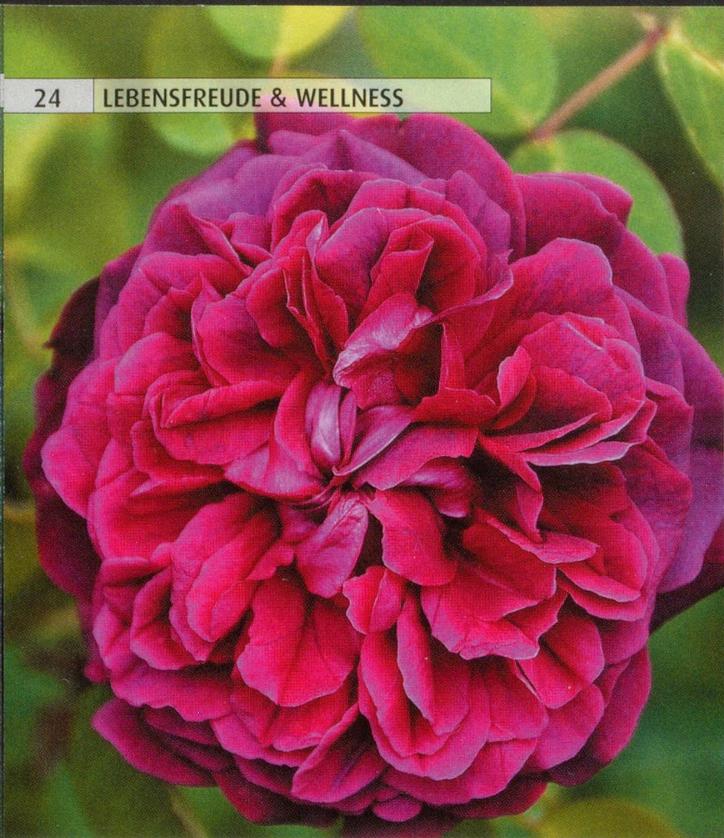
Bei diesen Preisen ist es kein Wunder, dass auch billigere synthetische Nachbildungen von Rosenöl im Handel sind. Sogenannte naturidentische Imitate, nach dem Vorbild der Natur, aber auf chemischem Wege hergestellt, werden für etwa 200 Euro pro Liter vertrieben. Sie können dem Dufterlebnis des echten Destillats sehr nahe kommen, erreichen es aber doch nie ganz. Schliesslich ist Rosenöl eines der komplexesten ätherischen Öle und enthält mindestens 350 unterschiedliche chemische Verbindungen. Die besondere Note des bulgarischen Rosenöls entsteht beispielsweise durch die Stoffe Damesconen und Rosenoxid.

Nicht naturidentische synthetische Nachbildungen sind noch preiswerter, aber ihr Duft ist deutlich weniger ansprechend.

### Duftendes Rosenwasser

Als Nebenprodukt bei der Destillation von Rosenöl fällt Rosenwasser oder Rosen-Hydrolat an, das in Küche und Kosmetik verwendet wird. Am Besten kennen wir es wohl als unentbehrliche Zutat im





Die unkomplizierte «Rose de Resht», links, und die reichblühende weisse «Madame Hardy» sind eine Zierde für jeden Garten.

Marzipan. In der orientalischen Küche werden aber auch andere Speisen und Getränke damit aromatisiert, zum Beispiel Milchpudding und Cremes, Sorbets und Lassi. In der Hautpflege gilt es als reinigend und belebend und soll aufgrund seiner adstringierenden Eigenschaften die Poren verkleinern und so für einen schönen, zarten Teint sorgen. Seinen klaren, feinen Duft hat echtes Rosenwasser dem Stoff 2-Phenylethanol zu verdanken. Dieser kann den Magen-Darm-Trakt reizen; daher sollte man Rosenwasser nie pur trinken, sondern beim Kochen nur in kleinen Mengen verwenden. Im Handel wird natürliches Rosenwasser angeboten, aber auch synthetisch hergestelltes. Zum Kochen sollte man nur das echte nehmen; minderwertiges Rosenwasser schmeckt oft seifig und kann das ganze Rezept verderben.

### Damaszener Rosen im Garten

Nicht nur der berauschende Duft macht diese Rosenklasse zu Gärtner Liebling: Damaszener Rosen sind pflegeleicht, robust, frosthart und wenig anfällig für Krankheiten. Besonders die kirsch- bis purpurrote «Rose de Resht» gilt als dankbare Anfängerrose mit langer Blütezeit und umwerfendem Wohlgeruch. Auch die zart rosafarbene «Jacques Cartier» ist gesund, unkompliziert und blüht unermüdlich. «York and Lancaster», eine weiss-rote, einmal blühende

Sorte, erinnert an das Ende des sogenannten Rosenkrieges um das englische Königshaus, als die weisse Rose des Hauses York und die rote Rose des Hauses Lancaster zur heutigen Tudor-Rose vereinigt wurden. Bei der wunderschönen «Madame Hardy» öffnen sich zartrosa überhauchte Knospen zu reinweissen grossen Blüten mit einem grünen Auge. Sie blüht ebenfalls nur im Sommer, aber überreichlich, und duftet hinreissend, mit einer zitronigen Note.

### Die Rose als Heilerin

Der Naturheilverein Theophrastus, der die «Heilpflanze des Jahres» kürt, preist die Kräfte der Damaszener Rose geradezu enthusiastisch. Andere, wie z.B. der Schweizer Phytotherapeut Martin Koradi, sind da skeptischer. Tatsächlich wird die Rose zwar recht häufig in der Aromatherapie, in der Heilkunde jedoch sehr selten eingesetzt; wenn, dann zumeist als Aufguss der Blütenblätter.

Unbestritten sind eine ausgeprägte antimikrobielle Wirkung sowie ein adstringierender (zusammenziehender) und entzündungswidriger Effekt der enthaltenen Gerbstoffe, was im Übrigen nicht nur für die Damaszener Rose, sondern auch für Rosa gallica oder Rosa centifolia gilt.

Nicht belegt dagegen ist eine fiebersenkende Wirkung. Auch der Einsatz von Rosenblütentee bei Durchfall, Verstopfung, Erkältung, Schwindel,



Auch «Pink Leda» erfreut die Gärtnernase mit dem markanten Duft der typischen Damaszener Rose.

## SELBSTGEMACHT

## ROSENWASSER

Wer Duftrosen im Garten hat und sie nicht spritzt, kann einen Auszug aus Rosenblüten herstellen (das ist aber nicht das Gleiche wie Rosen-Hydrolat).

Dazu braucht man etwa 100 Gramm ungespritzte, frische Rosenblütenblätter (die Hälfte zu Beginn, die andere Hälfte nach drei Tagen) und einen halben Liter destilliertes Wasser.

Mit einem scharfen Messer den hellen Boden der ganzen Blüten abschneiden, da dieser Teil häufig bitter ist. Die Blütenblätter auf braune Stellen kontrollieren. Destilliertes Wasser in einen Topf füllen und die Blüten hineingeben. Den Topf mit Deckel für drei Tage an einen warmen Ort stellen. Nun das Wasser durch ein Sieb abgießen und die aufgefangenen Blütenblätter entsorgen. Das Rosenwasser zurück in den Topf gießen und die frisch zubereitete zweite Hälfte der Blütenblätter hineingeben. Das Rosenwasser nochmals eine Woche ziehen lassen und wieder absieben.

Ohne die Zugabe von Alkohol ist selbstgemachtes Rosenwasser nur begrenzt haltbar. In einer ausgekochten dunklen Flasche hält es sich im Kühlschrank einige Wochen, man kann es aber auch in Eiswürfelförmchen einfrieren.

Magenkrämpfen oder gar Gelbsucht – für all diese und mehr Indikationen finden sich Empfehlungen im Internet – ist eher nicht anzuraten.

In der Aromatherapie gilt Rosenöl als belebend, entspannend und entkrampfend. Die Zusammensetzung des ätherischen Öls besitzt eine gewisse Ähnlichkeit mit Lavendel- und Melissenöl, deren entspannende Wirkung nachgewiesen ist. In der Kosmetik sind die adstringierenden Eigenschaften der Rosenblätter in erfrischenden Gesichtswässern spürbar, der mild entzündungshemmende Effekt in Cremes für empfindliche, z.B. zu Rötungen neigende Haut.

Die Anwendung eines Teeaufgusses aus Rosenblüten ist sinnvoll bei leichten Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. Eine Mundspülung mit dem Extrakt der Damaszener Rose erwies sich in einer iranischen Studie bei chronischen Entzündungen der Mundschleimhaut (Aphten) als erfolgreich: Nach einer Woche waren 96 Prozent der Teilnehmer beschwerdefrei. Als Umschlag bei leichten Bindegauentzündungen hat sich der Aufguss ebenfalls bewährt.

Auch bei Unpässlichkeiten während der Menstruation spricht nichts dagegen, Rosenblütentea auszuprobieren – eine chinesische Studie attestierte ihm 2006 eine lindernde Wirkung bei Regelbeschwerden wie Schmerzen, Krämpfen und Übelkeit.