



# ROSMARIN MIT AUF DEN GRILL!

Grillen Sie lieber „mit“ oder „ohne“? Wenn Sie das gelesen haben, werden Sie nur mehr „mit Rosmarin“ grillen, um ein gutes Gewissen zu haben. Rosmarin ist ein echtes „Wunderkraut“. Seine vielen Wirkungen schützen die Gesundheit aber nicht nur beim Grillen, das jetzt wieder Saison hat. Sogar bei schweren Covid-Verläufen, Long Covid, Kopfschmerzen, Alzheimer und Blutdruckproblemen ist Rosmarin eine günstige und schnelle Hilfe.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**D**urchblutung und Konzentration fördern, Herzmuskel stärken, niedrigen Blutdruck verbessern und Bluthochdruck ausgleichen, Muskelverspannungen und Krämpfe lösen, Kopfschmerzen lindern, Qi-Stau im Lebermeridian lösen und den normalen Qi-Fluss wiederherstellen, Verdauung fördern und entblähen, ja sogar Liebeskummer erleichtern – unfassbar, was das einfache mediterrane Küchenkraut so alles kann. Dazu steht es noch im Ruf, das Leben zu verlängern, wie etwa Langlebigkeitsstudien anhand der besonders gesunden Einwohner des italienischen Dörfchens Acciaroli zeigen.

## ROSMARIN GEGEN OXIDATIVEN STRESS

Neben dem aktiven Lebensstil und der mediterranen Ernährung, die für Italien aber üblich sind, ist in Acciaroli der hohe Genuss von Rosmarin auffallend. Versteht sich von selbst, dass auf den Grill Rosmarin stets mit dazu kommt. Das scheint nicht nur aus geschmacklichen Gründen nachahmenswert. Beim Grillen mit Holzkohle entstehen durch

die starke Hitzezufuhr besonders viele krebs-erregende Partikel, die das Erbgut nachhaltig verändern und sogar Krebs auslösen können. Bei Grilltemperaturen von weit über 190 Grad, wo schon Amine entstehen, bilden sich in noch weit höherem Ausmaß heterozyklische aromatische Amine (HAA), die unsere Zellen in oxidativen Stress versetzen. Krebsgefahr und vorzeitige Alterung drohen. Unglaublich, aber wahr: Würzt man das Fleisch zuvor bereits mit einer stärkerfreien Marinade aus Rosmarin, reduzieren sich die HAA im Extremfall um bis zu 90 Prozent. Wer das Fleisch richtig einlegt, mit Rosmarin nicht spart – auch Thymian, Basilikum, frischer Oregano, Zwiebeln, Petersilie und Knoblauch können dabei sein – senkt Krebsrisiken also effektiv.

## MEHR POLYPEN DURCH HÄUFIGES GRILLEN

Forschungen des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg zeigten, dass regelmäßiges Grillen und damit eine konstant hohe Menge HAA das Risiko für

die Bildung von Polypen um rund 50 Prozent ansteigen lassen. Damit erhöht sich die Gefahr für Darmkrebs. Zusätzlich verstärkt stark gegrilltes bzw. scharf angebratenes Fleisch den Negativeffekt. Nicht nur die Verbrennungsstoffe sind ein Gesundheitsrisiko, gerade die knusprigen, besonders schmackhaften Teile werden auch noch durch giftiges Acrylamid belastet. Sie bilden zudem hochkrebs-erregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, wenn Flüssigkeit in die Kohlegrut tropft und verdampft. Auf keinen Fall sollte man die Glut mit Wasser oder Bier ablöschen, da sich nur weitere Toxine bilden.

## ROSMARIN GEGEN COVID-19

Rosmarin ist aber nicht einfach nur ein Gewürz. Die eingangs erwähnten Wirkungen sind altbekannt und wurden schon von früheren Völkern effektiv genutzt. In letzter Zeit konnten neue Erkenntnisse zu *Rosmarin* gesammelt werden. Studien während der Corona-Zeit haben gezeigt, dass sein Heilpotential selbst bei Covid-19 nahezu phänomenal ist. Die enthaltenen Verbindungen Carnosinsäure und Carnosol blockieren das Eindringen des SARS-CoV-2 in menschliche Zellen und hemmen einen Entzündungsweg, der auch bei schweren COVID-19-Verläufen aktiv ist. Die Carnosinsäure kann das Eindringen des Spike-Proteins am ACE2-Rezeptor der Zelle blockieren. Allerdings reicht dafür nicht ein wenig Rosmarin hin und wieder als Gewürz. Mehr hilft auch mehr, die infektionshemmende Wirkung ist dosisabhängig. In Form von Kapseln lässt sich schnell mehr *Rosmarin* zuführen.

## REDUZIERT GEHIRNNEBEL BEI LONG-COVID

Außerdem kann die Carnosinsäure des Rosmarins einen starken Entzündungsweg hemmen, der beispielsweise bei Alzheimer, Parkinson und eben genauso bei schweren Fällen von COVID-19 aktiv ist. Bereits 2016 zeigte sich, dass der *Rosmarin* Alzheimer ähnliche Anzeichen reduziert, die mit Entzündungen im Gehirn verbunden sind. Bei COVID-19 und Long COVID auftretenden kognitiven Störungen („Gehirnnebel“) kann der Rosmarin ebenfalls helfen. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme ins Gehirn, die intensivere Durchblutung und die entkrampfende Wirkung des Rosmarins spielen gemeinsam eine Rolle bei der Verbesserung der kognitiven Leistung, vor allem des Gedächtnisses und des Lernvermögens, sowie bei der Linderung von Kopfschmerzen. ✍