

# Raffinierte Alleskönnerin

Über heilende Kräfte und innere Werte der „Beauty-Queen“ sprach Gerlinde Bauszus mit Buchautorin und Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg.

**Warum haben Sie ausgerechnet die Rose aus all den Tausenden Blumen für sich entdeckt?**

**Was macht sie zum Star unter den phytotherapeutischen Pflanzen?**

Rosen stecken proppenvoll mit fantastischen Inhaltsstoffen. Ihre Blüten enthalten Vitamin A, B, D, E, und enorme Mengen an Vitamin C. Außerdem schützen die sekundären Pflanzenstoffe den Organismus vor aggressiven Sauerstoffmolekülen. Das hält die Haut jung und verlangsamt den Alterungsprozess. Die Gerbstoffe der Rose bekämpfen Entzündungen. Geraniol und Pektin sorgen dafür, dass die Feuchtigkeit in den Hautzellen besser gespeichert werden kann. Das lässt sie praller, frischer, gesünder aussehen. Stammzellen aus Rosenblüten gelten als schlagkräftige Anti-Aging-Waffe. Und wenn man bedenkt, dass von den etwa 550 Inhaltsstoffen bislang nur 120 wissenschaftlich erforscht wurden, kann man nur erahnen, welch enormes Potenzial noch in dieser Pflanze schlummert. Die geheimnisvolle Rose ist eine Fundgrube für uns Menschen, weil sie eine so sanfte, aber tief greifende Heilerin ist.

**Verfügen alle Rosen gleichermaßen über diese erstaunlichen Inhaltsstoffe oder gibt es Sorten, deren Heilwirkungen herausragen?**

Da gibt es schon Unterschiede. So entfaltet die Damaszenerrose mit ihren zellgenerierenden, entzündungshemmenden, antiseptischen Eigenschaften die wohl stärkste Heilwirkung. Nicht umsonst wurde sie 2013 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Aber auch die Apotheker-Rose – botanisch *Rosa gallica* – und die Hundertjährige Rose – *Centifolia* – lassen sich mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen kosmetisch und medizinisch hervorragend einsetzen. Ebenbürtig sind übrigens auch die Scheinfrüchte der Hagebutte.

**Und alle anderen Pflanzen lässt die dornige Schönheit hinter sich?**

Was die Wirkstoff-Konzentration betrifft schon. Andere Pflanzen repräsentieren eher gewisse Schwerpunkte: So triggert etwa Frauenmantel das Hormonelle und wirkt damit unterstützend bei Kinderwunsch. Oder ein Sirup aus Tannenspitzen ist heilsam bei Hals-, Nasen-, Ohren-Entzündungen. Die Rose aber arbeitet allumfassend.

**Stimmt es, dass auch Effekte auf die Psyche nachgewiesen wurden?**

Ja, das Einatmen ätherischer Rosen-Essenzen beeinflusst das limbische System – die Funktionseinheit im Gehirn, wo Gefühle und Emotionen verarbeitet werden. Das entstresst, vertreibt Müdigkeit, gereizte Stimmung, Niedergeschlagenheit, schenkt Energie und wirkt stimmungsaufhellend. Schon der bloße Duft der Rose harmonisiert das Gemüt. Überdies wird sicher jeder, der schon einmal eine Rosenblüte auf der Haut gespürt hat, ihre wunderbar kühlende Wirkung als sehr angenehm empfunden haben.

**Rosenduft soll ja sogar beim Abnehmen helfen.**

Stimmt, denn über die Geruchsrezeptoren im Gehirn wird das Sättigungsgefühl angesprochen und der Stoffwechsel angekurbelt. In einer australischen Studie wurde gerade erst nachgewiesen, dass bei Probanden, die sich täglich drei Stunden in einem Zimmer mit frischen Rosen aufhielten, die Kalorienzufuhr eingeschränkt wurde. Der Effekt soll sogar die Ärzte verblüfft haben: Der Appetit der 3200 Teil-

nehmer sank von Tag zu Tag, die Kilos purzelten in drei Wochen zwischen drei und fünf Kilogramm.

**In Ihrem aktuellen Ratgeber „Rosenmedizin. So sanft heilt die Königin der Blumen“ haben Sie über 100 Beschwerdebilder von Asthma bis Zahnschmerzen mit den jeweils passenden medizinischen Anwendungen aufgeführt. Woher nehmen Sie dieses Wissen?**

Einerseits kommt mir meine 20-jährige Erfahrung als Heilpraktikerin zugute, andererseits stütze ich mich auf das Basiswissen historischer Bücher. Schon die ersten Menschen sollen ja Rosen als Nahrungsmittel verwendet haben. Und in der Volksheilkunde spielten die schöne Mutter und ihre inzwischen 30000 Töchter ohnehin seit jeher eine heilende Rolle. Die lange Tradition der Rose in Medizin, Kosmetik, Aromatherapie ist belegt. Zu all dem kommt, dass ich ein experimentierfreudiger Mensch bin.

**Und deshalb kreieren Sie auch gern Rezepte für Rosengourmets.**

Als Kind vom Land liebe ich es, in der Erde zu buddeln, Pflanzen beim Wachsen zu helfen, mit Kräutern und Früchten in der Küche Rezepte auszuprobieren. Bei uns zu Hause wurde immer schon viel Wert auf gutes ländliches Essen gelegt. Darauf hat vor allem meine Mutter sehr geachtet. Sie ist übrigens mit ihren 95 Jahren total fit, kocht und backt immer noch sehr gern.

**Für alle, die selbst Heilsames aus Rosenblüten herstellen möchten.**

**Worauf müssen sie bei der Verarbeitung vor allem achten?**

Wichtig ist, dass nur ungespritzte Rosenblütenblätter verwendet werden. Die Rosen dürfen auch nicht von Krankheiten wie Mehltau oder Rosenrost befallen sein.

**Zu welcher Tageszeit sollten die Rosenblüten im Garten geerntet werden, morgens oder abends?**

Zur Morgenstunde, wenn der Tau gerade verdunstet ist, verströmen sie ihr volles Aroma. Vor dem Sonnenaufgang ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Die mit einem Pinsel gereinigten Blüten sollten zügig verarbeitet werden, sobald alle Zutaten für das jeweilige Rezept zusammengestellt sind.

**Wie lange sind selbst hergestellte Rosenprodukte haltbar?**

Das hängt vor allem von der Lagerung, dem Lichteinfall und der Temperatur ab. Als Faustregel gilt: Rosenwasser ist etwa ein Jahr haltbar. Rosenöl hat nach 24 Monaten noch eine gute kosmetische oder medizinische Wirkung.

**Und welche unter den etwa 30 000 Rosensorten ist Ihre Lieblingsrose?**

Auch wenn die Edelrose Gräfin Diana® zur Rose 2017 gekürt wurde, mag ich die Gräfin Dönhoff am liebsten. Ihr rosarotes Farbenspiel und ihr herrlicher Duft faszinieren mich immer wieder aufs Neue.

## → EXPERTENTIPP

von Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg



Die wertvollen Inhaltsstoffe der Damaszenerrose eignen sich hervorragend zur Herstellung von Globuli,

die positiv auf Schleimhäute und Gelenke wirken. Sonderanfertigungen sind über die Apotheke möglich. Hersteller ist zum Beispiel die Deutsche Homöopathische Union (DHU).

**meckpomm.de**

**Planen Sie jetzt Ihren Urlaub in Mecklenburg-Vorpommern mit meckpomm!**

Bei uns finden Sie alles rund um die schönsten Tage des Jahres! Interessante Reiseziele, Ausflugstipps, spannende Reportagen und Veranstaltungen, welche Sie so noch nie erlebt haben.

**Suchen Sie außerdem eine Ferienunterkunft nach Ihren Vorstellungen?**

Hier können sie aus über 30.000 verschiedenen Unterkünften wählen. Ganz einfach Online buchen! Gerne beraten wir Sie auch telefonisch bei der Wahl Ihrer Ferienwohnung oder Ferienhauses. Montag bis Freitag 09:00 bis 18:00 Uhr stehen wir für Ihre Fragen zur Verfügung.

[www.meckpomm.de](http://www.meckpomm.de) – kostenlose Hotline 0800 800 4575

**Brabandt**  
LZ plus Media GmbH

**Ihr Lesezirkel vor Ort**

Rufen Sie uns an!  
Tel. 0381 77 63 20

Wilhelm-Busch-Weg 3 • 18106 Rostock-Evershagen  
Tel. 0381 / 776 32-0 • Fax 776 32-22  
[www.lesezirkel-brabandt.de](http://www.lesezirkel-brabandt.de)  
[rostock@lesezirkel-brabandt.de](mailto:rostock@lesezirkel-brabandt.de)

**Unsere Leistungen**

- ▶ Grundpflege
- ▶ Behandlungspflege
- ▶ Ambulante Intensivpflege
- ▶ Senioren WG
- ▶ Persönliche Assistenz + Budget
- ▶ Betreuungs- u. Entlastungsleistungen

**„Besser gemeinsam, Gemeinsam besser“**

**Häusliche Krankenpflege** **Penzliner Str. 15 • 17235 Neustrelitz**  
**Andrea Lichterfeld** ☎ 03981 / 20 59 09 • Fax 236871  
**GmbH** [info@krankenpflege-lichterfeld.de](mailto:info@krankenpflege-lichterfeld.de)  
[www.krankenpflege-lichterfeld.de](http://www.krankenpflege-lichterfeld.de)