

Anisöl - Wertvolles aus der Natur

Fischer-Rizzi, Susanne, "Himmlische Düfte", AT Verlag
Hinterauer, Michael, "Kräuter in deinem Garten und deiner Umgebung", Eigenverlag
Hönig, Sabine, "Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen", Stocker Verlag
Keller, Erich, "Das Handbuch der ätherischen Öle", Goldmann Verlag
M. Kraus, Einführung in die Aromatherapie, Verlag Simon & Wahl Egweil, 2003.
Price, Shirley & PRICE, "Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe", Deutsche Ausgabe, Verlag Hans Huber
Roth - Kormann, "Duftpflanzen - Pflanzendüfte", EcoMed, Verlag, 1997
Schirner, Markus, "Aroma Öle - Beschreibung und Anwendung von über 200 ätherischen Ölen", Schirner Verlag
Schnaubelt, Kurt, "Praxis der Neuen Aromatherapie", vgs verlagsgesellschaft
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015
Werner, "Praxis Aromatherapie - Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen?", Karl F. Haug Verlag
Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", Sonntag Verlag
Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis", Sonntag Verlag
Bildquelle/Copyright: Michael Hinterauer

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright: Michael Hinterauer, "Stübener Kräutergarten", Stüben 6, 6850 Dornbirn, Österreich, 0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info

Wertvolles aus der Natur Das Anisöl



Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016

darauf, dass Anis auch im 16. Jhd. v. Chr. bekannt und beliebt war. Im römischen Kolosseum wurden sogar Anisfrüchte gefunden, die Zuschauer wohl verloren hatten. Die Römer würzten feines Gebäck mit Anis, das an hohen Feiertagen gereicht wurde. Zur Opferspeise wurden früher Aniskringel gebacken. Bei Erntefesten, Frühlingfesten und Ringreiten wurde ein wenig von dem Aniskringel in süßes Bier oder Met gebrösel. Frischgebackene Ehefrauen dankten den anderen Frauen, die sie nach der Hochzeit mit Geschenken bedachten, mit einem Löffel Bier, in dem ebenfalls Aniskringel eingebrockt waren. Seine Wirkung als Aphrodisiakum war nach der eingebrachten Ernte wichtiger Bestandteil des dörflichen Lebens und die Frauen bereiteten ihren Männern Getränke mit Anis zu. Zu guter Letzt soll Anis auch vor schlechten Träumen und dem bösen Blick schützen.

Im Mittelalter wurde Anis auch in Deutschland angebaut. Daraus entwickelte sich ein eigener Berufsstand, die Anisölbrenner. Sie stellten Anisöl mittels Wasserdampfdestillation her woraus wiederum Medikamente, Liköre und Seifen hergestellt wurden. Bekannt waren hier vor allem die Gegenden um Erfurt, Magdeburg und Mühlhausen. Anis war 2014 Heilpflanze des Jahres.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Bei Überdosierung kann das Öl zu Unruhezuständen führen.

Beachten sie auch die Angaben in "Allgemeine Information", welche separat veröffentlicht wurde.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei Ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich Ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

- Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe
- Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F. Haug Verlag, 2006
- Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärbl Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege.com Thomas Grasl, 2013
- D. Martinetz, R. Hartwig, Taschenbuch der Riechstoffe, Verlag Harri Deutsch Frankfurt/M, 1998.
- D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.
- E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.

Vielen Dank für Ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen Sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Schmerzen zu lindern. Bei Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl kann der Duft des Anis hilfreich sein. In der richtigen Dosierung hat Anis eine anregende Wirkung die jedoch bei Überdosierung zu Unruhezustände führen kann. Deshalb sollte die Anwendung nicht zu lange durch geführt werden. Auf psychischer Ebene löst Anis Ängste, sorgt für Geborgenheit und eine entspannte Atmosphäre.

Wo hat sich der Anisöl bewährt ?

Berühmt ist Anis in zahlreichen Spirituosen auf dieser Welt, die allesamt der Verdauung dienen. Ob im italienischen Sambuca, im türkischen Raki, im griechischen Ouzo, im arabischen Arak, im spanischen Aguardiente, im Schweizer Absinth oder im französischen Pastis – überall ist Anis enthalten und sorgt für den typischen Geschmack.

Anis ist ein beliebtes Gewürz in Back und Brotwaren, beispielsweise sind die bekannten Springerle oder Anisbrötchen zu nennen. Auch in Bonbons, beispielsweise den französischen Anis de Flavigny, spielt Anis eine wichtige Rolle. Er ist auch in vielen Lakritzsorten enthalten.

Als Heilmittel wird er vor allem als Tee geschätzt, entweder bei Husten oder zusammen mit Fenchel, Koriander und Kümmel bei Verdauungsbeschwerden. Dieser Tee wird auch "Vier-Winde-Teemischung" genannt. In einigen Medikamenten gegen Husten ist Anis ebenso enthalten.

In der Kosmetik wird Anisöl als Komponente in Tabak -und Moosnoten verwendet. Aufgrund seines intensiven Geruchs dient es als Überdeckung von unangenehmen Gerüchen. Anis soll zudem Insekten und Ungeziefer fernhalten.

Geschichte

Als Duftöl fand Anis schon im 7. Jhd. v. Chr. reichlich Anklang und wurde von Athen und Korinth aus verkauft. Im 8. Jahrhundert kam der Anis mit den Benediktinermönche nach Mitteleuropa. In der Klosterheilkunde galt das Heilmittel des Altertums bald als wichtigster Bestandteil. Sogar Karl der Große ließ den Anis per Gesetz anbauen. Das hochgeschätzte Gewürz hat eine jahrtausendealte Tradition. Bei Ausgrabungen fand man Hinweise

Anis (=Pimpinella anisum)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Anisöl wird durch Wasserdampfdestillation der Samen gewonnen. 25 kg Samen ergeben ca.1-1,5 Liter Öl.

Destillation

Ist die gebräuchlichste Art der Gewinnung ätherischer Öle. In der Dampfdestille befinden sich an unterster Stelle der beheizte Wassertank. Dieser erzeugt Dampf der in den nächsten Behälter gelangt, in dem sich das Pflanzengut befindet. Der Wasserdampf löst nun die Öltropfen aus der Pflanze , dadurch werden ätherische Öle freigesetzt die gemeinsam mit dem Dampf nach oben steigen. Dort wird das Ölgemisch über ein gekühltes Rohrsystem abgeleitet, gekühlt und kondensiert. Im letzten Auffangbehälter trennt sich dann das Kondensat in Hydrolat (Wasser) und ätherisches Öl. Ätherisches Öl ist leichter als Wasser und zudem nicht wasserlöslich, d.h. es schwimmt sichtbar an der Oberfläche als Ölfilm bzw. Ölschicht. Diese Eigenschaft wird genutzt um das ätherische Öl unproblematisch ab zu schöpfen.

Das kondensierte Wasser in dem noch Spuren des ätherischen Öls enthalten sind, wird als Hydrolat bezeichnet.

CHARAKTERISIERUNG

Das Öl ist farblos bis leicht gelblich, duftet süß und würzig.

Botanik

Anis gehört zur Familie der Doldenblütler und ist eine einjährige, krautig wachsende Pflanze. Sie wird 10 bis 60 Zentimeter hoch. Die Blätter können unterschiedliche Formen haben, z.B. Herzförmig. Die Stängelblätter sind hingegen gefiedert. Die Blüten bestehen aus doldigen Blütenständen und blühen von Juni bis September mit winzigen, weißen Blüten. Im August und September bilden sich die kleinen, braunen Samen aus die eiförmig und leicht behaart sind. Die Pflanze mag es gerne hell und liebt

gleichmäßig feuchte Böden. Je unbeständiger das Wetter in der Erntezeit ist desto schlechter fällt die Ernte aus.

Herkunft

Ursprünglich stammt der Anis aus dem Mittelmeerraum. Heute ist die Pflanze vor allem in Italien, Türkei, Ungarn, Südfrankreich und Südamerika zu finden. Die Pflanze bevorzugt ein gemäßigtes Klima.

WISSENSWERTES

Natürlich sind in ätherischen Ölen sehr viel unterschiedliche Wirkstoffe enthalten, die einerseits für den charakteristischen Duft verantwortlich sind, und andererseits positive Wirkung auf Körper und Geist haben. Sie enthalten natürlich auch Reizstoffe, die in der richtigen Dosis unbedenklich sind, bzw. auch positive Effekte haben können, z.B. bei Massagen durchblutend wirken und so Verspannungen lösen können. Zur besseren Hautverträglichkeit werden ätherische Öle mit einem Trägeröl vermischt.

Reizstoffe

Durch sie wird die Haut leicht gereizt und indirekt wird die Produktion körpereigener Entzündungshemmer wie schmerzstillende Stoffe angeregt. Auf Muskeln, Nerven und Gelenke hat diese Reizung positive Eigenschaften. Diese erwünschte Wirkung der Hautreizung wird "Counterirritant Effekt" bezeichnet. Dieser Zustand ist schon lange bekannt und wurde experimentell bewiesen.

Wirkungsspektrum

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Anisöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des ätherischen Öls.

INHALTSTOFFE

Ether (trans-Anehtol) , **Aromatische Ketone** (Anisketon) **Aromatische Aldehyde** (Anisaldehyd) **Monoterpenole** (Linalool)

Ether wie Anethol ist für die krampflösende Wirkung des Anisöl verantwortlich und wirkt entblähend. Die Magensekretion wird angeregt

und die Magen-Darm-Motilität wird gefördert. Zusätzlich regt Anethol den Gallenfluss an, was wiederum Leberentlastend wirkt. In der Lunge wirkt der Inhaltstoff schleimlösend und leicht antibakteriell. Zudem hat er östrogenähnliche Eigenschaften und kann bei Frauenbeschwerden hilfreich sein. Bei stillenden Müttern fördert er Beispielsweise die Milchbildung. Auf psychischer Ebene haben Ether einen starken Einfluss auf das zentrale Nervensystem indem es gestärkt wird und gegen geistige Müdigkeit und Reizbarkeit ankämpfen kann. Entscheidungen aus dem Bauch werden gefördert. Anethol wirkt sich positiv auf die Serotonausschüttung aus. Gut zu wissen ist auch, dass das Glückshormon Serotonin nicht nur vom Gehirn produziert wird sondern im hohen Maßen im enterischen Nervensystem, unserem "Bauchhirn".

Aromatische Ketone wie Anisketone und Aromatische Aldehyde wie Anisaldehyd haben einen blumigen süßen Duft und sind im Allgemeinen hautverträglich. Sie wirken entzündungshemmend, antimykotisch, antibakteriell, entkrampfend und kämpfen gegen chronische Schmerzen an. Auf die Psyche wirken diese Inhaltsstoffe euphorisierend ein, sie vermitteln Wärme, Geborgenheit und Harmonie. Sie fördern die Serotonausschüttung, was zu Gelassenheit führt und für gute Stimmung sorgt. Vor allem in den Wintermonaten wirken diese Inhaltsstoffe Antidepressiv.

Monoterpenole wie Linalool können das Immunsystem rasch gegen unterschiedliche Stressfaktoren schützen. Sie wirken ausgesprochen harmonisierend auf Hormon-,Herzkreislauf-und Nervensystem. Monoterpenole gehören vermutlich zu den arzneilich wirksamen Stoffe, die dem Organismus helfen können, sich besser an veränderte Umweltbedingungen anzupassen.

Wirkung des Anisöl

Anisöl wirkt vor allem positiv auf die Verdauung. Es regt die Verdauungssäfte an, hat eine entkrampfende und entblähende Wirkung und kann bei Husten den Auswurf fördern. In der Frauenheilkunde wirkt es zusammen mit Fenchel und Kamille gegen Menstruationskrämpfe. Es entspannt, erwärmt und entkrampft den Unterleib und vermag so die