

Basilikumöl - Wertvolles aus der Natur

D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.
E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.
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 und Basilikum © dusk - Fotolia

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrrauch, 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 Basilikumöl



Herta-Maria
Oberrrauch
2015, 2016

Wo hat sich der Basilikum bewährt ?

In der südeuropäischen Küche, allem voran Italien, ist Basilikum eines der meist verwendeten Gewürze. Die Blätter werden sowohl frisch als auch getrocknet benutzt und sind Bestandteil vieler Saucen. Frisches Basilikum passt besonders gut zu Tomaten und ist Hauptbestandteil von Pesto. Destillate von Basilikum werden für Kräuterliköre benutzt. Das ätherische Öl wird für Duftmischungen in der Kosmetikindustrie benutzt. Er ist überwiegend in Herrenparfums enthalten und im Kölnisch Wasser.

Im mediterranen Raum hat Basilikum auch eine medizinische Bedeutung. Dabei kommt er vor allem bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit zum Einsatz. Bei Rachenentzündungen wird er zum Gurgeln verwendet. In Italien trugen Frauen früher einen Strauß Basilikum bei sich, um ihren Liebsten für sich zu gewinnen. Die Hindus legen auf die Brust der Toten Basilikum um ihnen den Übergang zwischen Leben und Tod zu erleichtern und um sie vor bösen Geistern zu schützen. Basilikum hat eine lange Tradition als Kraut gegen den bösen Blick. Dabei soll er diesen nicht abwenden sondern vermag ihn zu heilen. Im indischen Ayurveda wird Basilikum als Inhalation bei Erkrankungen der Atemwege sowie bei Migräne verwendet. Basilikum ist außerdem ein krampflösendes Kraut und kann daher zum einen Menstruationskrämpfe lindern als auch die Menstruation anregen.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

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.

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

und antibakterielle Eigenschaften. Bei seelischem Schmerz wird der Kummer gemildert.

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

Oxide wie Cineol 1,8 sorgt für einen Champherartigen Geruch. Er wirkt auf die Atmungsorgane vor allem in der Lunge und den Nebenhöhlen bakterizid und schleimlösend ein. Cineol hemmt sogar Neurotransmitter die für die Verengung der Bronchien verantwortlich ist. Der Wirkstoff Unterstützt bei Erkältungserkrankungen und Atmungserkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen und COPD.

Sequiterpene (Caryophyllen) machen die hautfreundliche Eigenschaften aus. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und sind leicht schmerzlindernd. Bei einer Histaminausschüttung (z.B. Allergien) wirken die Stoffe regulierend, da sie die Zellmembranen der Mastzellen stabilisieren und so den Reparaturmechanismus der Zellen unterstützen

Wirkung des Basilikumöl

Basilikumöl hat wie viele andere ätherische Öle auch ein sehr breites Wirkungsspektrum. Es wirkt entzündungshemmend, wurmtreibend und kann die Bildung von Magengeschwüren hemmen. Basilikumöl Typ Chavicol wirkt stark entkrampfend und antiviral. Zudem wirkt es gegen Staphylokokken und Pneumokokken. Es ist ein großer Helfer bei Beschwerden der Verdauungs-und Atmungsorgane.

Der Chemotyp Linalool hat ähnliche Einsatzgebiete und ist hautverträglicher als der Basilikum Methylchavicol . In Stresssituationen, bei Angst und Unruhezustände ist er ein idealer Begleiter. Seelisch wirkt Basilikumöl als Wahrheitsfinder. Er lässt uns näher an unser eigenes Ich und unsere wahren Bedürfnisse kommen und hilft dabei, die Außenwelt mit ihren Zwängen auszublenden und kritisch zu hinterfragen.

Basilikum (=Ocimum basilicum)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Basilikumöl wird durch Wasserdampfdestillation des Basilikumkrautes gewonnen. Man braucht 500 bis 1000 Kilogramm blühendes Kraut um einen Liter Öl zu erhalten.

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

Der Duft des Öls ist würzig, balsamisch und krautig.

Botanik

Basilikum gehört zur Familie der Lippenblütler und ist eine einjährige, krautig wachsende Pflanze. Basilikum ist auch als Königskraut, Deutscher Pfeffer oder Herrenkraut bekannt. Sie wird 20 bis 60 Zentimeter hoch und blüht von Juni bis September mit winzigen weißen Blüten. Seine Blätter können 1-5 cm lang und 3cm breit werden, stehen kreuzgegenständig zu einander und sind gestielt. Alles an Basilikum verströmt den typisch würzig-krautigen Duft.

Basilikum mag es gerne warm daher wird er großflächig vor allem in subtropischen Gebieten angebaut. In unseren Breitengraden wächst er erst ab 12 Grad und wird daher bevorzugt in Gewächshäusern angebaut. Basilikum bildet schnell Wurzeln und lässt sich leicht vermehren, indem man die abgeschnittenen Stile in Wasser einlegt. Schon nach wenigen Tagen bilden sich Wurzeln.

Herkunft

Basilikum kommt vermutlich ursprünglich aus Nordwest-Indien auch wenn das nicht belegt ist. Schon 1000 v. Chr. war Basilikum dort bekannt und in Pyramiden in Ägypten deuten darauf hin, dass er auch hier schon bekannt war. In Griechenland gibt es zahlreiche Sagen rund um den Basilikum und in Italien wird er schon sehr lange als Küchenkraut eingesetzt. Nach Deutschland kam er vermutlich im 12. Jahrhundert.

Arten des Basilikum

Wie bei vielen ätherischen Ölen unterscheidet man bei Basilikum zwischen verschiedenen Chemotypen. Je nach Sorte fällt die Zusammensetzung des ätherischen Öls anders aus und hat damit auch jeweils ein anderes Wirkungsspektrum. Da gibt es zum einen den Chemotyp Chavicol der aus dem exotischen Basilikum besteht und den Chemotyp Linalool aus dem europäischen Basilikum.

- Basilikum Linalool , stammt aus gemäßigten Klimazonen daher hat er einen geringeren Anteil an Methylchavicol , und einen höheren Anteil an Linalool.
- Basilikum Methylchavicol , stammt aus tropischen Regionen, deshalb enthält er mehr Methylchavicol als der Basilikum Linalool.

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 Basilikumöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des ätherischen Öls.

INHALTSTOFFE

Ether (Methylchavicol) **Ester**(Linalylazetat), **Monoterpenole** (Linalool), **Oxide** (1,8-Cineol), **Sequiterpene** (Caryophyllen)

Ether wie Methylchavicol ist für die krampflösende Wirkung verantwortlich und wirkt entblähend. Die Magensekretion wird angeregt und die Magen-Darm-Motilität wird gefördert. Zusätzlich regt Methylchavicol den Gallenfluss an, was wiederum Leberentlastend wirkt. In der Lunge wirkt der Inhaltstoff schleimlösend und leicht antibakteriell. 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. Ether wirken sich positiv auf die Serotoninausschüttung 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".

Ester wie Linalylazetat haben Einfluss auf den Körper indem sie vermehrt Endorphin und Serotonin ausschütten und dadurch chronische Schmerzen reduzieren. Weiteres haben sie entkrampfende, entzündungshemmende