

## Blutorangenöl - Wertvolles aus der Natur

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, Bild Blutorange (c) Malyshchys Viktor - Fotolia.com

### 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](http://www.der-bio-shop.info) [www.hinterauer.info](http://www.hinterauer.info) [info@hinterauer.info](mailto:info@hinterauer.info)

# Wertvolles aus der Natur Das Blutorangenöl



**Herta-Maria  
Oberrrauch  
2015, 2016**

Wie bei anderen Zitrusölen werden dem Blutorangenöl Cellulitis-bekämpfende Kräfte zugesprochen. Es soll auch bei Pickeln und Kopfschuppen helfen.

Auf psychischer Ebene wirkt Blutorangenöl angstlösend und antidepressiv. Es wirkt ebenfalls gegen Schlaflosigkeit und allgemeine Nervosität.

### **Wo hat sich die Blutorange bewährt ?**

In der Kosmetikindustrie kommt das Blutorangenöl in Parfums und Pflegeartikel wie Haarpflegemittel vor. Es liefert Duftkomponenten zu Citrus, Chypre- und Fougèredüften und ist im Kölnischwasser enthalten.

In der Küche wird das Blutorangenöl zur Aromatisierung von Süßwaren, alkoholischen sowie nichtalkoholischen Getränken und für Backwaren verwendet.

1-3 Tropfen Blutorangenöl in eine Zuckerglasur sorgt für ein fruchtiges Aroma. Die Kekse, Muffins oder Kuchen die damit übergossen werden sind ein besonderes Geschmackserlebnis für den Gaumen.

### **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.
- D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.
- E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.
- Fischer-Rizzi, Susanne, "Himmelsche 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

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

die Stoffe regulierend, da sie die Zellmembranen der Mastzellen stabilisieren und so den Reperaturmechanismus der Zellen unterstützen.

**Monoterpenaldehyde** wie Neral sind vor allem für den Zitrusartigen Geruch verantwortlich. Sie sind sensibel gegenüber Licht und Luft. Bei zu hoher Dosierung und besonders empfindlicher Haut wirkt der Inhaltstoff reizend. Körperlich wirken **Monoterpenaldehyde** Schmerz und Entzündungshemmend. Sie stärken die körpereigene Abwehr, sind antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Außerdem sind sie sehr appetitanregend und verdauungsfördernd.

Auf psychischer Ebene wirkt der Inhaltstoff anregend, erfrischend, löst innere Spannungen, fördert neue Ideen und Kreativität. In geringer Dosierung wirkt **Neral** beruhigend, in normaler Dosierung anregend und belebend. Bei Überdosierung kann es zu Reizbarkeit kommen. Ätherische Öle mit einem hohen Anteil an **Monoterpenaldehyde** dürfen nicht pur auf die Haut aufgetragen werden.

**Anthocyane** machen die tiefrote Farbe des Fruchtfleisches aus. Diese Farbstoffe kommen in fast allen roten oder blauen Früchten vor. Sie sind entzündungshemmend und verringern das Krebsrisiko.

Blutorangen sind reich an **Vitamin C, Ballaststoffen** und **Folsäure**.

### Wirkung des Blutorangenöls

Das ätherische Öl der Blutorange wird in der Chinesischen Medizin seit dem Altertum eingesetzt. Vor allem bei Symptome wie Husten, Erkältungen, Verdauungsprobleme und bei Krämpfen. Heute wird es aufgrund seiner antiseptischen Wirkung verwendet. Diese Eigenschaft wird bei leichteren Hautentzündungen und kleineren Wunden genutzt.

Bei Durchfallserkrankungen, Appetitmangel, Erbrechen und Übelkeit wirkt das Öl entkrampfend und blähungstreibend. Seine entzündungshemmende Wirkung wird vor allem bei Akne und anderen entzündlichen Hauterkrankungen eingesetzt.

## Blutorange (=Citrus sinensis)

### HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Blutorangenöl wird durch Kaltpressung der Schalen gewonnen. 300-500 Kilogramm ergeben ca. 1 Liter Öl.

In den äußeren Schichten der Schale sitzen kleine Bereiche die das ätherische Öl enthalten. Diese kleinen Kammern können leicht geöffnet und entleert werden. Die organischen Bestandteile des ätherischen Öls und das in den Schalen enthaltene Wasser sind nicht vermischbar. Es findet eine spontane Phasentrennung statt.

### Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Schalen der Früchte in einer mechanischen Presse ausgepresst. Dabei handelt es sich um ein sehr schonendes Verfahren das auch bei der Herstellung von Olivenöl verwendet wird. Beim Auspressen entsteht eine Mischung aus ätherischen Ölen und Wachsen aus der Schale. Um diese voneinander zu trennen wird die entstanden Essenz mit Wasser gespült und anschließend in einer Zentrifuge in ihre Bestandteile zerlegt. Übrig bleibt das ätherische Öl.

### CHARAKTERISIERUNG

Das Öl ist eine gelblich bis bräunliche Flüssigkeit und hat einen fruchtig-warmen, leicht herben Duft mit charakteristischen Citrusnoten.

### Botanik

Die Blutorange (=Citrus sinensis) gehört zur Gattung der Citrusfrüchte und in die Familie der Rautengewächse. In Deutschland wird sie auch als Apflesine (Apfel aus China) bezeichnet. Sie ist ein Hybrid aus der Pampelmuse (=Citrus maxima) und der Mandarine (=Citrus reticulata) und ist vermutlich in China entstanden. Die Blutorange ist ein immergrüner Baum der bis zu 10 Metern Höhe erreichen kann. Seine biegsamen Zweige sind mit bis zu 8 cm langen Dornen besetzt. Die ovalen Blätter sind zur

Spitze hin etwas ausgezogen und stumpf. Der Blutorangenbaum entwickelt intensiv duftende weiße Blüten aus denen sich die Früchte entwickeln.

Die Blutorange unterscheidet sich von den anderen Orangensorten von ihrem eher herben Geschmack, in der Pigmentierung der Frucht, das Fruchtfleisch sowie in manchen Fällen in der Farbe der Schale. Diese unterschiedlichen Farben der Schale ergibt sich aus den verschiedenen Bedingungen. Dazu gehören starke Schwankungen der Temperaturen und Nachtfröste. In Italien haben die Blutorangen eine intensiv dunkelrote Färbung. Speziell die Orangen die in Sizilien am Hang des Ätnas wachsen.

### Herkunft

Die Blutorange stammt vermutlich aus dem südlichen China. Sie ist im Mittelmeerraum, Brasilien und auf den Westindischen Inseln zu finden.

### Orangensorten

Die Orangensorten werden unterteilt in

- Bitterorangen (Pomeranzen)
- vier Gruppen von Süßorangen wie die **Blondorangen** (Rundorangen), die **Navelorangen** (Nabelorangen) die **pigmentierten Orangen** (Blut- und Halbbblutorangen) sowie die **säurefreien Orangen**.

### 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 Blutorangenöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des ätherischen Öls.

### INHALTSTOFFE

**Cumarine** (Bergapten), **Monoterpene** (Limonen, Pinene) **Monoterpenole** **Sesquiterpene** (Valancen), **Monoterpenaldehyd** (Neral)

**Cumarine** wie Bergapten kommen in Doldenblütler wie Bärenklau und Arzneiengelwurz, sowie in Rautengewächsen wie Zitruspflanzen, Orange, Zitrone, Limette, Bergamotte und Grapefruit vor. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und dienen als Abwehrstoffe. In Kombination mit starker Sonnenbestrahlung kann es zu einer phototoxischen Reaktion kommen. In der Medizin wird der Inhaltstoff bei Erkrankungen wie Psoriasis im Rahmen der Phototherapie eingesetzt.

**Monoterpene** wie Limonen und Pinene regen den Körper an indem sie erwärmend, stark schmerzstillend und entzündungshemmend sind. Sie wirken Muskel, Nerven und Gelenkschmerzen entgegen. Außerdem hat der Wirkstoff cortisonähnliche Wirkung der die Nebennierenrindentätigkeit unterstützt. Sie sind Immunstimulanzien und aktivieren das Abwehrsystem.

**Monoterpenole** können das Immunsystem rasch gegen unterschiedliche Stressfaktoren schützen. Sie wirken ausgesprochen harmonisierend auf Hormon-, Herzkreislauf- und Nervensystem.

**Sesquiterpene** wie Valancen machen die hautfreundliche Eigenschaften aus. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und sind leicht schmerzlindernd. Bei einer Histaminausschüttung (z.B. Allergien) wirken