

## Cistrosenöl - Wertvolles aus der Natur

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, "Himmliche 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, Foto: (c) kmjs - Fotolia.com

## 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](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 Cistrosenöl



**Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016**

schnell heilen. Bei Schwellungen und Prellungen zeigt sich dann die Wirkung von Cistrose auf die Lymphe denn mit ihrer Hilfe lösen diese sich schneller auf. Die Wirkung von Cistrosenöl bei Multipler Sklerose wird noch untersucht, ist aber vielversprechend. Auf der psychischen Ebene fördert es das Selbstvertrauen, richtet auf und schenkt Lebensfreude. Wenn wir uns gerne in unser Schneckenhaus verkriechen und am liebsten niemanden an uns heranlassen möchten kann Cistrose dabei helfen, wieder den normalen Umgang mit anderen Menschen zu fördern. Der Duft wirkt stimmungsaufhellend und kann uns dabei helfen, schwere Zeiten besser durchzustehen, beispielsweise beim Verlust eines geliebten Menschen. Zudem wird es gerne zur Unterstützung bei der Meditation verwendet.

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

Die Cistrose ist vor allem wegen seines Labdanumharzes bekannt und zählt schon seit der Antike zu den hochwertigsten Duftstoffen. Parfümeure nennen sie "Ladan" = "klebriges Kraut". Sein Duft spielt in der Parfumindustrie eine wichtige Rolle. Das besondere Harz der Cistrose wird nicht nur in der Schönheitspflege verwendet es ist auch in vielen Arzneimitteln enthalten, wie z.B. Salben. Es dient als Heilmittel in Wein und Honigmet. Außerdem ist die Cistrose als Hustenmittel bekannt. Ob als Tee, Tinktur oder in Lutschtabletten, seine antiviralen Wirkstoffe sind vor allem bei Erkältung und Grippe eine wirksame Alternative zu herkömmlichen Mitteln. Der Sud der Zistrose wird traditionell gegen Hauterkrankungen eingesetzt.

### **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

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

appetitanregend und verdauungsfördernd. Auf psychischer Ebene wirkt der Inhaltstoff anregend, erfrischend, löst innere Spannungen, fördert neue Ideen und Kreativität.

**Monoterpenketone** -Duftpflanzen die einen hohen Gehalt an Monoterpenketon besitzen wirken vor allem auf die Psyche ein. Sie haben einen starken Einfluss auf unseren Gehirnstoffwechsel, sind stimulierend aber auch entspannend. Sie beeinflussen den Neurotransmitter Acetylcholin und Serotonin positiv. Das kommt nicht nur dem zentralen Nervensystem zugute, sondern wirkt auch auf das enterische Nervensystem dem sogenannten "Bauchhirn" (=Magen-Darmtrakt) ein. Auf körperlicher Ebene hat der Wirkstoff epithelisierende und granulationsfördernde Wirkung. Das begünstigt die Wundheilung und den Vernarbungsprozess. Den Atemwege kommt der Inhaltstoff durch seine ausgesprochene schleimverflüssigende Eigenschaften zu gute. Die spasmolytische Eigenschaft dient dem Magen-Darm Trakt bei Völlegefühl und Blähungen. Monoterpenketone wirken stark antibakteriell sowie antiviral. Früher wurden Pflanzen mit hohen Monoterpenketongehalt wie Schopflavendel, Salbei und Ysop zum Räuchern eingesetzt. Vor allem die Schamanen verwendeten ihn, damit sie durch Einatmen des Rauchs in tranceähnliche Zustände kamen. In zu hoher Dosierung vor allem bei Regelmäßig innerlicher Anwendung kann der Inhaltstoff neurotoxisch wirken.

**Eugenol** wird in der Parfumindustrie für würzige Noten verwendet. Der Inhaltstoff wirkt gegen Pilze und Viren. Er hat durchwärmende kreislaufanregende Eigenschaften und in höherer Dosierung ist er blutdrucksteigernd. Außerdem wirkt Eugenol verdauungsfördernd, ist schmerzstillend und entzündungshemmend. Auf Psychischer Ebene wirkt Eugenol gegen Lustlosigkeit, Lethargie, Stimmungstief und Erschöpfungszustände. Er sorgt für neue Energie und Lebensfreude.

#### **Wirkung des Cistrosenöl**

Cistrosenöl wirkt stark antiviral und antibakteriell. Zudem fördert es die Wundheilung weil das Gewebe schneller granuliert. Es wird auch die „aromatische Naht“ genannt, weil vor allem Schnittwunden damit sehr

## **Cistrose (=Cistus ladaniferus)**

### **HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Das ätherische Cistrosenöl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige gewonnen. 17 kg Pflanzengut ergeben ca. 1 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 Cistrosenöl ist eine klare Flüssigkeit und duftet balsamisch - würzig. Der leicht herbe Duft macht es unserer Nase nicht unbedingt leicht sich mit dem Öl anzufreunden. In verdünnter Konzentration entfaltet es jedoch einen warmen, Ambra - artigen Duft.

#### **Botanik**

Die Cistrose (=Cistus ladaniferus) bildet eine Pflanzengattung in der Familie der Zistrosengewächse (= Cistaceae). Bei den Cistrosen handelt es sich um buschige Sträucher, die sich weit verzweigen. Die kurzlebigen Blüten gibt es je nach Art in Weiß, Rosa oder Purpur. Einige Arten – darunter auch die

Lack-Cistrose – sind gelb oder dunkelrot gefleckt. Die Sträucher sind immergrün und werden bis zu 2,5 m hoch und fast ebenso breit. Zwischen April und Juni blüht die Cistrose. Sie wachsen bevorzugt auf kalkfreien, sauren Böden und in lichten Wäldern.

### Herkunft

Verbreitet ist die Cistrose vor allem in Frankreich, Spanien, Italien, Portugal, Nordwestafrika und der iberischen Halbinsel. Auch auf den kanarischen Inseln wächst die Cistrose inzwischen.

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

### INHALTSSTOFFE

**Monoterpene** (alpha - Pinen), **Monoterpenole** (Borneol), **Ester** (Bornylacetat), **Sesquiterpene**, **Sesquiterpenole**, **Monoterpenaldehyde**, **Monoterpenketone**, **Eugenol**;

**Monoterpene** wie alpha - Pinen wirken schmerzstillend, erwärmend und entzündungshemmend. Sie beeinflussen das vegetative Nervensystem positiv. Vor allem die glatte Muskulatur der verschiedenen Organsysteme (Nieren und Magendarm). Die Monoterpenole sind außerdem Immunstimulierend, sie sind in der Lage das Abwehrsystem zu aktivieren. Insbesondere haben sie cortisonähnliche Wirkung, da sie positiv auf die Nebennierenentätigkeit einwirken. Auf psychischer Ebene wirken sie konzentrationsfördernd und strukturierend. Fördern logisches Denken und wirken angstlösend.

**Monoterpenole** wie Borneol fördern den Reparaturmechanismus der Hautzellen. Sie haben ausgeprägte antibakterielle, antivirale und antimykotische Eigenschaften. Dieser Inhaltsstoff wirkt entgiftend und harntreibend, ohne dabei Mineralstoffe (Elektrolyte) auszuschwemmen. Auf psychischer Ebene sind **Monoterpenole** stimmungsaufhellend.

**Ester** wird in Parfums und Deodorants verwendet. Körperlich sind Ester sehr hautverträglich, insbesondere bei Hautproblemen im Anfangsstadium entzündungshemmend und antimykotisch. Sie fördern die Serotoninausschüttung, sind ausgesprochen schmerzstillend und schlafunterstützend. Sie wirken auf das Herz-Kreislaufsystem positiv ein.

**Sesquiterpene** sie 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.

**Sesquiterpenole** stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und wirken positiv auf den Hormonhaushalt ein. Sie besitzen gute hautregenerierende Eigenschaften und haben sich schon bei Hauterkrankungen bewährt.

**Monoterpenaldehyde** sind sensibel gegenüber Licht und Luft. Bei zu hoher Dosierung und besonders empfindlicher Haut wirkt der Inhaltsstoff reizend. Körperlich wirken **Monoterpenaldehyde** Schmerz und Entzündungshemmend. Sie stärken die körpereigene Abwehr, sind antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Außerdem sind sie sehr