

## 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 Fichtennadelöl



**Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016**

Das Holz wird als Bauholz verwendet, es wird daraus Papier, Zellulose und auch Musikinstrumente hergestellt.

## 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, "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, Foto Alpenlandschaft (c) Adamus - Fotolia.com

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

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

### **Wirkung des Fichtennadelöls**

Fichtennadelöl wirkt entzündungshemmend, ist Pilzabweisend, lindert Symptome bei Arthritis, ist schweißtreibend und harntreibend.'

Die Inhaltsstoffe des Fichtennadelöls haben einen positiven Einfluss auf die Atemwege. Bakterielle Krankheitserreger werden ausgeschaltet und auch bei trockenen Reizhusten sorgt das Öl für Linderung. Die Wirkung des Fichtennadelöls setzt auch beim erschwerten Abhusten ein und löst zähen Schleim. Bei leichten Atembeschwerden ist das Fichtennadelöl eine gute Wahl. Zusätzlich stärkt es unser Immunsystem.

Äußerlich angewendet kann das Öl gewebereizend sein, was bei Nervenschmerzen oder rheumatischen Beschwerden erwünscht ist. Es verbessert die Durchblutung und ist dadurch schmerzlindernd. Somit kommt es bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- oder Nervenprobleme zum Einsatz.

Das Öl ist durch seinen hohen Anteil an Ester hautverträglich, hat belebende sowie entspannende Wirkung und ist stark stresslösend. Innere Blockaden werden durch den Duft der Fichte gelöst.

### **Wo hat sich das Fichtennadelöl bewährt ?**

Als Badezusatz oder Inhalation wird das Fichtennadelöl bei Erkältungskrankheiten und rheumatischen Beschwerden angewendet. Das Öl wird auch in Form von Cremes, Salben und Lösungen angeboten und ist in Drogerien sowie Apotheken erhältlich.

Fichtennadelöl in der Duftlampe neutralisiert die Raumluft und lindert Erkältungsbeschwerden. Außerdem ist es Insektenabweisend.

Sehr beliebt ist das Fichtennadelöl in Wellnessanlagen als Saunaaufguss und Badezusatz.

## **Fichte (=Picea abies)**

### **HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Das ätherische Fichtennadelöl wird durch Wasserdampfdestillation der Nadeln und kleinen Zweigen gewonnen. 100 kg 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 Öl ist eine klare Flüssigkeit, duftet frisch-holzartig nach Wald.

### **Botanik**

Fichten (=Picea abies) gehören in die Familie der Kieferngewächse (=Pinaceae). Sie sind immergrüne und einstämmige Bäume und erreichen eine Wuchshöhe von 20 -60 Metern. Die Baumkrone erscheint kegelförmig, der Stamm trägt einen Durchmesser von 1 - 2, 5 Meter. Seine leicht herabhängenden Zweige sind mit hängenden reifen Zapfen bestückt. Fichten besitzen männliche sowie weibliche Blütenorgane und sind getrennt voneinander an einem Baum. Die Blüten werden an den

vorjährigen Jahren gebildet. Die Blütereife beginnt im Alter von 10 - 40 Jahren. Ihre Blütezeit ist von April bis Juni. Die Sibirische Fichte gedeiht in einer Höhe von 1200 bis 2000 Metern. Sie wächst vor allem an Berghängen, entlang von Flüssen und Tälern.

### Herkunft

Die Sibirische Fichte kommt aus dem nördlichen Eurasien. Von Russland aus ostwärts ist sie bis nach Kamtschatka und bis zum Ochotskischen Meer verbreitet. Sie ist auch in Kasachstan, in der Mongolei und in der chinesischen Provinz Xinjiang angesiedelt.

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

### INHALTSTOFFE

**Monoterpene** (Camphen, alpha Pinen), **Ester** (Bronylacetat), **Monoterpenole, Sesquiterpenole;**

**Monoterpene** wie Champhen und 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 Monoterpene sind außerdem Immunstimulierend, sie sind in der Lage das Abwehrsystem zu aktivieren. Insbesondere haben sie cortisonähnliche Wirkung, da sie positiv auf die Nebennierentätigkeit einwirken. Auf psychischer Ebene wirken sie konzentrationsfördernd und strukturierend. Fördern logisches Denken und wirken angstlösend.

**Limonen** wird vor allem als preiswerter Duftstoff geschätzt. Auch in Lösungsmitteln kommt es zum Einsatz, vor allem in der Lackindustrie. Zusammen mit dem Bakterium *Pseudomonas putida* wird daraus ein Konservierungsmittel für Kosmetik. Auch als pflanzliches Insektizid hat es sich bewährt. In Studien hat sich isoliertes Limonen als antikanzerogen gezeigt.

**Ester** wie Bronylacetat 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 Herzkreislaufsystem positiv ein.

**Monoterpenole** können das Immunsystem rasch gegen unterschiedliche Stressfaktoren schützen. Sie wirken ausgesprochen harmonisierend auf Hormon-, Herzkreislauf- und Nervensystem. Monoterpenole vor allem Geraniol, Linalool, und Citronellol, die auch in Rose und Geranium enthalten sind, gehören vermutlich zu den arzneilich wirksamen Stoffe, die dem Organismus helfen können, sich besser an veränderte Umweltbedingungen anzupassen.