

Grapefruitöl - Wertvolles aus der Natur

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 citrus background (c) Sergii Mostovyi - Fotolia

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 Grapefruitöl



**Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016**

Antioxidantien die freie Radikale fangen und der Ballaststoff Pektin ist gut für den Darm. Die bitteren Säfte regen zudem den Gallefluss an und nicht zuletzt hat man in Studien herausgefunden, dass sich Altersdiabetes durch den regelmäßigen Verzehr von Grapefruits in Schach halten lässt.

Nun ist es leider so, dass Grapefruit die Aufnahme bestimmter Medikamente beeinflusst. Verantwortlich dafür ist Naringenin das auch in Limetten, Bitterorangen und Limonen vorkommt. Je nach Medikament kann die Wechselwirkung sehr unterschiedlich ausfallen und zwar dahingehend, dass der Körper einen Teil nicht abbauen kann und es daher zu einer doppelten Dosis kommt oder aber, dass das Medikament komplett abgebaut wird – und die Wirkung dann gleich null ist. 2008 waren etwa 17 Medikamente davon betroffen, heute sind es schon über 40. Beim Verzehr von Grapefruits ist also darauf zu achten, ob sie mit den eingenommenen Medikamenten kompatibel sind. Dazu gehören Cholesterin- und Blutdrucksenker ebenso wie Herzmittel. Wer keine Medikamente einnehmen muss kann von der Wirkung der Grapefruit jedenfalls nur profitieren. 100 Gramm Grapefruit decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C zu beinahe 60%. Die Bitterstoffe sorgen dafür, dass Nahrungsfette nicht eingelagert sondern direkt verbrannt werden. Wie andere Zitrusfrüchte auch ist die Grapefruit basenbildend auch wenn sie sauer schmeckt. Grapefruit reguliert den Appetit und kann sowohl als appetitanreger wirken wenn jemand lustlos und appetitlos ist oder den Hunger auf Süßes reduzieren. In einer kleinen Studie nahmen diejenigen Probanden ab, die vor jedem Essen ein Glas Grapefruitsaft tranken.

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:

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

Serotoninausschüttung, sind ausgesprochen schmerzstillend und schlafunterstützend. Sie wirken auf das Herzkreislaufsystem positiv ein.

Sesquiterpene wie Valencen 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

Naringenin gehört zu den Flavonoiden und sorgt für den bitteren Geschmack. Dieser Inhaltsstoff kann die Wirkung von Medikamenten hemmen weil er Einfluss auf die abbauende Enzyme hat.

Wirkung des Grapefruitöls

Grapefruitöl wirkt auf das Lymphsystem entstauend und entwässernd und kann daher unterstützend bei einer Ausleitungs- oder Frühjahrskur eingesetzt werden. Da es die Fettverbrennung aktiviert und zusammenziehend wirkt wird es gerne als Mittel gegen Zellulite verwendet. Auch hier kommt uns wieder sein entstauender Charakter zugute. In der Kosmetik schätzen wir seine entfettende Wirkung die sich bei Haaren ebenso einsetzen lässt wie bei überschüssiger Talgproduktion der Haut, beispielsweise bei Akne.

Während der Erkältungszeit lässt sich damit wunderbar die Raumluft reinigen, hier genügen ein paar Tropfen in der Duftlampe oder ein Raumspray mit Grapefruitöl. Zur Förderung der Konzentration ist es ebenfalls geeignet, es macht den Kopf frei und bringt Frische. In der dunklen Jahreszeit hat es sich außerdem als stimmungsaufhellend gezeigt. Psychisch vermag es ebenso Stauungen zu lösen wie körperlich und hinterlässt dabei ein Gefühl der Leichtigkeit.

Wo hat sich die Grapefruit bewährt ?

Kaum eine andere Frucht ist ein so zweischneidiges Schwert wie die Grapefruit. Sie ist rund, riecht lecker, das Fruchtfleisch ist saftig und kann sowohl pur gegessen werden als auch Marmeladen verfeinern. Der Saft kommt gerne auf den Frühstückstisch und als gesund sind sowohl die Bitterstoffe als auch die Vitamine einzuschätzen. Grapefruit steckt voller

Grapefruit (=Citrus paradisi)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Grapefruitöl wird durch Kaltpressung der Schalen gewonnen. Für 1 Liter Öl werden 200 bis 300 Kilogramm Grapefruit benötigt.

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

Der Duft des Öls ist frisch, hell und hat eine herbe Unternote.

Botanik

Grapefruit ist eine Kreuzung aus Orange und Pampelmuse und gehört zur Familie der Rautengewächse. In Norddeutschland wird die Grapefruit noch heute Pampelmuse genannt. Die Früchte wachsen an einem immergrünen Baum der bis zu 15 Meter hoch wird. Die Früchte haben einen Durchmesser zwischen 10 und 15 Zentimeter. Streng genommen handelt es sich bei der Grapefruit um eine Beere da diese wie andere Beeren auch aus einem einzigen Fruchtknoten hervorgeht und eine Schließfrucht daraus entsteht. Schließfrüchte fallen reif auf dem Boden und bleiben auch dort geschlossen. Dazu zählen unter anderem auch Nüsse und Steinfrüchte. Die Schale der Grapefruit ist gelb und schneidet man sie auf sieht man, dass das Fruchtfleisch in Segmente unterteilt ist. Diese Segmente sind miteinander verwachsen und enthalten in der Regel mehrere Kerne. Das Fruchtfleisch variiert von hellgelb bis rubinrot.

Herkunft

Vermutlich entstand die Grapefruit aus einer Kreuzung zwischen Pampelmuse und Orange auf Barbados. Von dort gelangte sie 1823 nach Florida und wird dort seit 1875 kommerziell angebaut. Daneben gibt es auch Grapefruits aus Texas, Italien, Spanien, Israel und Zypern.

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

INHALTSSTOFFE

Monoterpene (Limonen), **Sesquiterpenketone** (Nootkaton), **Monoterpenaldehyde**, **Monoterpenole**, **Cumarine und Furocumarine Ester** (in Spuren), **Sesquiterpene** (Valencen)

Monoterpene wie Limonen 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.

Sesquiterpenketone wie Nootkaton haben einen großen Bezug auf Haut- und Schleimhaut. Sie wirken stark zellregenerierend, wundheilend und schleimlösend. Das Nervensystem wird ebenso günstig beeinflusst. Auf Psychischer Ebene wirken sie angstlösend und regen den Gehirnstoffwechsel an. Sie stärken das seelische Gleichgewicht sorgen für Ruhe und Gelassenheit.

Monoterpenaldehyde wie Citral ist weit verbreitet in ätherischen Ölen. Es wirkt gegen Viren, Bakterien, Insekten und Pilze.

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

Cumarine und Furocumarine 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.

Ester wird in Parfums und Deodorants verwendet. Körperlich sind Ester sehr hautverträglich, insbesondere bei Hautproblemen im Anfangsstadium entzündungshemmend und antimykotisch. Sie fördern die