

Helichrysumöl - Wertvolles aus der Natur

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 Immortelle - Michael Hinterauer

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 Helichrysumöl (Immortelle)



Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016

Wo hat sich das Helichrysum bewährt ?

In getrockneten Zustand findet man Helichrysum in vielen Kräutermischungen. Ebenfalls in getrockneter Form findet sie Verwendung in der Floristik. Dort wird sie in Sträuße eingearbeitet.

Da der Duft der Blüten an Currymischungen erinnert werden die Blätter und Blüten zum Würzen von Reis, Fleisch- und Fischgerichte sowie in Saucen verwendet.

In der Parfümerie wird Helichrysum für die Komposition von Kräuternoten verwendet. In vielen Kosmetikprodukten ist Helichrysum enthalten und dient dort als Fixateur für die kombinierten Düfte. Häufig wird es in Toilettenartikel zur Beduftung verwendet.

In Apotheken und Krankenhäuser gibt es Pflegeprodukte mit Helichrysum die für das schnellere abklingen von Hämatomen sorgen.

NEBENWIRKUNGEN

keine Nebenwirkungen bekannt.

Anmerkung: Das Helichrysumöl gehört neben Lavendel und Rosengeranium zu den Hautverträglichsten der ätherischen Öle.

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, "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.

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

Monoterpenole wie Nerol können das Immunsystem rasch gegen unterschiedliche Stressfaktoren schützen. Sie wirken ausgesprochen harmonisierend auf Hormon-,Herzkreislauf-und Nervensystem. Monoterpenole vor allem **Nerol**, Linalool, Geraniol 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.

Wie wirkt Helichrysumöl?

Das Helichrysumöl kann bei Verletzungen aller Art für wahre Wunder wirken. Seine hautregenerierende Eigenschaften haben vor allem bei Hämatome Erfolge gezeigt. Die blauen Flecken lösen sich rasch auf, der Lymphabfluss wird angeregt und die Schwellung klingt ab. Es ist kein anderes ätherisches Öl bekannt, das derart wirkungsvoll bei Hämatomen ist. In Krankenhäuser, vor allem in Unfallstationen werden zur Begleittherapie Ölmischungen mit Helichrysum angewendet. Dr. D. Pénoel ein französischer Aromatherapeut, nennt das Öl als "Superarnika" der Aromatherapie. In der Praxis wurde dies vielfach bestätigt. Für die unglaublich hämolysierende Eigenschaften ist das Sesquiterpenketon Italidione verantwortlich.

Seine entzündungshemmende Eigenschaft unterstützt bei Verletzungen. Als Auflage kann es bei Muskelschmerzen, Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen Linderung schaffen.

Das Öl wird gerne bei verschiedenen Hautproblemen eingesetzt z.B. bei Schuppenflechte. Da es antiviral ist, tötet es Krankheitskeime ab, die z.B. Warzen und Herpeserkrankungen verursachen.

Das Öl hat auf unsere Psyche einen positiven Einfluss, es wirkt ausgleichend, beruhigend und entspannend.

Helichrysum (= Helichrysum italicum)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Helichrysumöl wird durch Wasserdampfdestillation der Blüten, der Blätter und Stängel gewonnen. ca. 100kg ergeben 1Liter 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) 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

Helichrysumöl ist eine leicht gelbliche Flüssigkeit und besitzt einen warmen Honigartigen Duft.

Botanik

Die Art Helichrysum, auch Strohblume oder Immortelle genannt gehört zu der Familie der Korblütler. Im französischen sowie im Deutschen Sprachraum wird die Pflanze "Immortelle" genannt, was übersetzt "die Unsterbliche" heißt. Im Volksnamen wird sie auch als Gelbe Strohblume, Sonnengelb, Unsterbelein, oder Currykraut bezeichnet. Helichrysum wachsen als ausdauernde krautige Halbsträucher heran. Meist erreichen sie eine Höhe von 50-80cm. Sie bilden oft starke Pfahlwurzeln. Die Blätter

sind wechselständig angeordnet und sind länglich bis eiförmig. Beide Blattseiten können unterschiedliche Farben haben. Meist sind diese grau bis weiß filzig, oder seidig behaart und an der Spitze leicht eingerollt. Die Körbchenförmigen Blütenstände zeigen sich zwischen Mai und August. Sie erscheinen in einem wunderschönen sonnengelb und erleuchten ganze Hügellandschaften. Die Blüten und Blätter riechen intensiv nach Curry. Helichrysum fühlen sich in besonders trockenen, steinigten Böden, zwischen Sand und Fels Zuhause.

Herkunft

Ursprünglich stammt das Helichrysum aus dem Mittelmeerraum. Heute ist die Pflanze auf der ganzen Welt zu finden.

Arten des Helichrysum

In der artenreichen Gattung Strohblume/Helichrysum gibt es über 600 verschiedene Arten. Die bekanntesten davon sind

- Helichrysum arenarium (=Sand Strohblume)
- Helichrysum stoechas (=Mittelmeer Strohblume)
- Helichrysum italicum (=Italienische Strohblume)
- Helichrysum orientale (= Orient Strohblume)

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

INHALTSTOFFE

Ester (Nerylacetat) **Sequiterpenketone** (Italidione) **Monoterpene** (Limonen) **Monoterpenole** (Nerol)

Ester wie Nerylacetat ist für den typischen Geruch des Helichrysum verantwortlich und wird auch als Duftstoff in der Parfumerie verwendet. Ester haben Einfluss auf den Körper indem sie vermehrt Endorphin und Serotonin ausschütten. Dadurch können chronische Schmerzen reduziert werden. Weiteres haben sie entkrampfende, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Bei seelischem Schmerz wird der Kummer gemildert.

Sequiterpenketone wie Italidione haben einen großen Bezug zur Haut, Schleimhaut und zum Nervensystem. Sie haben zellregenerierende und wundheilende Eigenschaften. Außerdem sind sie schleimlösend und können bei Erkältungskrankheiten unterstützend sein. Auf Psychischer Ebene wirkt der Inhaltstoff entspannend und kann den Gehirnstoffwechsel positiv beeinflussen. Sequiterpenketone wirken ähnlich wie ein Sedativum ohne Nebenwirkungen.

Monoterpene wie Limonen 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.

Auf psychischer Ebene wirken sie sehr konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und fördern logisches Denken