

Kamille blau - Wertvolles aus der Natur

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

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 Die Kamille blau



**Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016**

entzündungshemmend und entkrampfend wirken. Sie ist in Salben, Spülungen, Inhalationslösungen und Badezusätzen enthalten. In der Kosmetikindustrie kommt Kamille blau in orientalischen Düften vor. Ebenso befindet sie sich als entzündungshemmender Stoff in Rasierschaum und diversen Seifen. Kamille blau wird als Aromastoff bei der Likörherstellung eingesetzt.

Geschichte

Schon bei den alten Römern und Griechen war die Kamille bekannt und wurde hoch geschätzt. Der Name „Matricaria“ leitet sich von Matrix, Gebärmutter, ab und weist darauf hin, dass sie früher vor allem bei Frauenleiden eingesetzt wurde. Im Mittelalter war die Kamille ein echtes Allround-Heilmittel und wurde bei so ziemlich jeder Krankheit einzeln oder in Kombination mit anderen Pflanzen gegeben. Mit der Rollkur wurde vor dem Aufkommen von Medikamenten Magengeschwüre und Magenschleimhautentzündungen behandelt. Um den Magen zu schonen verordnete der Arzt lediglich breiige Nahrung sowie Tee aus Kamillenblüten. Anschließend sollte er sich vom Rücken auf den Bauch und auf beide Seiten drehen um sicherzustellen, dass der Tee die Schleimhaut von allen Seiten berührt und so seine entzündungshemmende Wirkung voll entfalten kann.

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.

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

cortisonähnliche Wirkung der die Nebennierenrindentätigkeit unterstützt. Sie sind Immunstimulanzen und aktivieren das Abwehrsystem.

Ether sind für die krampflösende Wirkung verantwortlich und sind entblähend. Die Magensekretion wird angeregt und die Magen-Darm-Motilität wird gefördert. In der Lunge wirkt der Inhaltstoff schleimlösend und leicht antibakteriell. Auf psychischer Ebene haben Ether einen starken Einfluss auf das zentrale Nervensystem indem es gestärkt wird und gegen geistige Müdigkeit und Reizbarkeit ankämpfen kann

Wirkung der Kamille

Kamille wird vor allem wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Daneben wirkt sie krampflösend und wird gegen Blähungen und als Magenmittel eingesetzt. Für die innere Anwendung wird Kamillentee bei Magen-Darbeschwerden eingesetzt. Auch bei Menstruationsbeschwerden, hier vor allem Krämpfen, ist Kamille angezeigt. Äußerlich wirkt sie auf Haut und Schleimhaut entzündungshemmend. Entzündliche Erkrankungen der Atemwege werden mit Inhalationen behandelt, während Entzündungen im Genital- und Analbereich gut auf Sitzbäder und Spülungen mit Kamille ansprechen. In Studien hat sich gezeigt, dass Kamille eine gute Behandlungsmöglichkeit bei Geschwüren im Mund ist, die nach Strahlen- oder Chemotherapie auftreten. Seelisch wirkt der Duft ausgleichend, zentrierend und beruhigend.

Wo hat sich die Kamille bewährt ?

Kamille ist wohl das bekannteste und traditionsreichste Heilmittel bei uns. Jeder dürfte als Kind schon einmal Kamillentee als Heilmittel bei den verschiedensten Krankheiten bekommen haben. Neben der Pfefferminze ist sie das bewährteste Hausmittel überhaupt. Kamillentee ist das Allheilmittel bei Magen-Darm-Erkrankungen aber auch bei Fieber, Husten und Schnupfen kann ein Kamillensud nicht schaden. Seine beruhigende Wirkung ist vielseitig einsetzbar und als homöopathisches Mittel wird Chamomilla gerne zahnenden Kindern gegeben. Noch heute ist Kamillentee in romanischen Ländern ein beliebter Beruhigungs- und Einschlaftee. Etliche Arzneimittel enthalten Kamille, die vor allem

Kamille (=Matricaria chamomila)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Kamillenöl wird durch Wasserdampfdestillation hergestellt. Aus 300 bis 500 Kilogramm frischen oder getrockneten Blütenköpfe werden ca. 1 Liter Öl gewonnen.

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

Kamillenöl blau weist eine blaue bis grün-bläuliche Farbe auf. Das Öl hat einen balsamisch süßen Duft und leicht krautig.

Botanik

Kamille gehört zur Familie der Korbblütler und ist eine einjährige, krautig wachsende Pflanze. Sie wird 15 bis 60 Zentimeter hoch und blüht von Mai bis September mit einem typischen gelben Blütenköbchen das mit zunehmender Reife kegelförmig auswächst sowie weißen Blütenblättern. Aus der kurzen Wurzeln treibt ein Stängel, an dem zwei bis dreifach gefiederte Blätter sitzen. Alle Pflanzenteile der Kamille weisen den

charakteristischen Duft auf. Sie liebt nährstoffreiche und frische Böden und ist daher häufig auf Äckern zu finden. Die Kamille wächst auf Höhenlagen bis zu 1300 Meter.

Herkunft

Ursprünglich war die Kamille in Süd- und Osteuropa sowie in Vorderasien heimisch. Heute wächst sie in ganz Europa, Australien und Nordamerika. Die Hauptanbauggebiete sind Ägypten, Bulgarien, Argentinien und Ungarn.

Arten der Kamille

Je nach geografischem Standort unterscheidet sich die Sorte und damit der Anteil an ätherischen Ölen.

- Kamille blau
- Kamille römisch, unterscheidet sich von der blauen Kamille in ihrer Farbe die gelblich ist und deren Inhaltsstoffe. Sie besitzt weniger Sesquiterpene, dafür einen hohen Anteil an extrem entspannenden Ester.

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

INHALTSTOFFE

Sesquiterpene (Chamazulen) **Sesquiterpenoxide** (alpha-Bisabololoxid)
Sesquiterpenketone (Artemisiaketon) **Sesquiterpenole** (alpha Bisabolol)
Monoterpene, Ether (Spiroether)

Sesquiterpene wie Chamazulen ist mit bis zu 35% der Hauptbestandteil von Kamillenöl und verleiht ihm seine typische blaue Farbe. Diese Inhaltsstoffe sind gut hautverträglich. Sie wirken regulierend auf die Histaminausschüttung (z.B. bei Allergien, wenn die Haut juckt) , d. H. sie beruhigen die Irritierte und nervöse Haut oder Schleimhaut. Sie wirken mild entzündungshemmend und leicht schmerzstillend. Die Sesquiterpene fördern und regulieren das Zusammenspiel unterschiedlicher Botenstoffe, sodass sie sowohl beruhigend als auch stimulierend wirken können.

Sesquiterpenoxide wie Bisabololoxid sind kaum in ätherischen Ölen zu finden. Auf körperlicher Ebene wirken sie entzündungshemmend und hautregenerierend.

Sesquiterpenketone Artemisiaketon haben besonders Einfluss auf das Nervensystem , die Haut und Schleimhaut. Sie sind äußerst Wundheilend und schleimlösend. Der Gehirnstoffwechsel wird positiv angeregt, wobei die Erregbarkeit der Nervenzellen zurück gefahren werden. Sesquiterpenketone sorgen für Ruhe und Gelassenheit.

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

Monoterpene regen den Körper an, indem sie erwärmend , stark schmerzstillend und entzündungshemmend sind. Sie wirken Muskel, Nerven und Gelenkschmerzen entgegen. Außerdem hat der Wirkstoff