

Kardamomöl - Wertvolles aus der Natur

Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärbli 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: Gewürze - (c) atm2003 - 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 Kardamomöl



Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016

Kardamom zugegeben. Dem Kardamom wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Bei uns findet man Kardamom neben Weihnachtsbackwaren auch in Likören und Wurstwaren. In Skandinavien wird der Glögg, eine Art von Glühwein, damit gewürzt. In einigen indischen Restaurants bekommt man nach dem Essen eine Schale mit verschiedenen Gewürzen hingestellt. Diese Gewürzmischung nennt sie Pan Masala. Sie dient zur Geruchsbeeileigung von Knoblauch im Atem, soll die Zähne reinigen und die Verdauung anregen. Darin enthalten ist je nach Zusammensetzung Kardamom das den Speichelfluss anregt, Fenchel, Betelnuss und Anis. In der Heilkunde ist Kardamom Bestandteil einiger Mittel gegen Verdauungsstörungen, Blähungen und wird zur Anregung des Appetits eingesetzt. In der Regel wird er dabei mit Fenchel und Kümmel gemischt. Da das Aroma von Kardamom schnell verfliegt ist es besser, ganze Kardamom-Kapseln zu kaufen und die Samen nach Bedarf aus den Kapseln zu schälen. Anschließend werden sie im Mörser zerkleinert. Bei Verdauungsstörungen können wir daraus einen Tee machen und diesen noch mit anderen Kräutern mischen, beispielsweise Pfefferminze, Fenchel oder Anis. Bei Kardamom unterscheidet man übrigens zwischen dem schwarzen und dem grünen Kardamom. Der schwarze Kardamom ist wesentlich herber und wird daher nur für deftige Gerichte verwendet während der grüne für Süßspeisen und als Heilmittel geeignet ist. Kardamomtee ist zusammen mit Ingwer auch ein wunderbares Mittel gegen kalte Füße und Frauen mit Menstruationsbeschwerden profitieren von seiner krampflösenden Wirkung ebenso.

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

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

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

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 Kardamomöl

Kardamomöl hat eine kräftigende und stärkende Wirkung, die sich sowohl psychisch als auch physisch bemerkbar macht. Es hilft die Konzentration zu steigern und in stressigen Situationen den Überblick zu bewahren. Er bringt uns wieder ins Gleichgewicht wenn wir aus dem Tritt geraten sind und hilft uns aus seelischen Tiefs. Vor allem denjenigen, welche negative Belastungen körperlich spüren profitieren von Kardamom. Stress kann uns schwer auf den Magen schlagen, wir reagieren mit körperlichem Unwohlsein wie Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen und Verdauungsstörungen. Hier haben sich Bauchmassagen mit Kardamomöl bewährt. Aber auch wenn die körperlichen Beschwerden nicht unbedingt psychischer Natur sind ist Kardamom bei allem angezeigt, was mit der Verdauung zusammenhängt. Er nimmt das Völlegefühl nach einer schweren Mahlzeit, entkrampft und entbläht wenn wir ein Lebensmittel nicht vertragen haben und macht sich auch gut in Mischungen gegen Menstruationsbeschwerden im Unterleib. Auch bei Sodbrennen sollte an Kardamom gedacht werden. Ein zweites großes Einsatzgebiet sind die Atemwege, vor allem während der Erkältungszeit. Als Schleimlöser hat Kardamom seine Daseinsberechtigung in jeder Erkältungsmischung. Da er wärmend und antibakteriell wirkt kann er auch vorbeugend verwendet werden und verhindert so, dass wir uns verkühlen. Auch zur Mundpflege ist er geeignet und bekämpft unerwünschte Bakterien ebenso wie Mundgeruch. Durch Kardamom wird der Speichelfluss angeregt der wiederum eine reinigende Wirkung auf den Mundraum hat.

Wo hat sich der Kardamom bewährt ?

Die Samen des Kardamom sind vor allem in der asiatischen und arabischen Küche weit verbreitet. Man findet sie in indischen Masalas, also Gewürzmischungen, in Currypulver und in arabischem Mokka wird häufig

Kardamomöl (=Elettaria cardamomum)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Kardamomöl wird durch Wasserdampfdestillation der getrockneten Samen gewonnen. 25 - 30 Kilogramm ergeben ca. 1 - 1,5 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 Kardamomöl ist eine farblose bis leicht gelbliche Flüssigkeit. Sein Duft ist exotisch, balsamisch und würzig mit kampfer und blumenartigen Noten.

Botanik

Kardamom gehört zur Familie der Ingwergewächse (=Zingiberaceae) und kann bis zu 5 Meter hoch werden. Es handelt sich dabei um eine krautig wachsende Pflanze mit langen, lanzettförmigen Blättern. Kardamom blüht rosa und bildet dazu über den Boden kriechende Seitentriebe aus, die bis zu 1,5 m hoch werden. Die Kapsel Früchte sind strohig und gelblich-grün

und haben drei „Fächer“. In jedem dieser Fächer sitzen vier bis acht rötlichbraune oder graue Samen. Die Blütezeit beginnt im Mai, im Oktober sind die Früchte mit den Samen reif. Kardamom mag feuchte Böden und wächst besonders gut in Höhenlagen zwischen 600 und 1500 m.

Herkunft

Der ursprünglich aus Südindien, Thailand, Sri Lanka und Irak stammenden Kardamom hat sich inzwischen bis Guatemala, Tansania, Madagaskar, Vietnam und Papua-Neuguinea ausgebreitet und wird dort angebaut.

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

INHALTSSTOFFE

Oxide (1,8 -Cineol), **Ester** (Terpinylacetat), **Monoterpene**, **Monoterpenole**, **Monoterpenaldehyde**, **Sesquiterpenole**;

Oxide wie 1,8 -Cineol wirkt auf die Atmungsorgane vor allem in der Lunge und den Nebenhöhlen bakterizid und schleimlösend ein. Cineol hemmt sogar Neurotransmitter die für die Verengung der Bronchien verantwortlich ist. Der Wirkstoff unterstützt bei Erkältungserkrankungen und Atmungserkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen und COPD.

Ester wie Terpinylacetat 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.

Monoterpene 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.

Monoterpenole 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.

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 appetitanregend und verdauungsfördernd.