

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 Karottensamenöl



**Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016**

16.Jahrhundert wurde die wilde Karotte als Mittel gegen Blähungen, Magen-Darm- und Leberbeschwerden eingesetzt. Die zerkleinerte Möhre wurde zur Heilung auf Geschwüre gelegt. Seit diesen Erkenntnissen gilt sie als Blutreinigendes und Hautregenerierendes Mittel. Erkrankungen der Leber und Lunge wurden damit ebenfalls behandelt. Außerdem galt die wilde Möhre als nervenstärkendes Mittel. Dann geriet Ihre Heilkraft lange Zeit in Vergessenheit und wurde bis ins 19.Jahrhundert als "Gemüse der Armen" bezeichnet.

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

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

begleitende Schmerzen. Der Lymphfluss wird durch die Inhaltstoffe der wilden Karotte angeregt. Diese Wirkung kann mit Einreibungen durch Massageöle erfolgen.

Wohl kaum ein anderes ätherisches Öl ist so wohltuend auf unserer Haut wie das Karottensamenöl. Es regeneriert die Hautzellen-vitalisiert die Unterhaut und wirkt verjüngend. Das ätherische Karottensamenöl ist darüber hinaus als äußerst wirksames Hautpflegeöl bekannt. Bei verschiedenen Hautbeschwerden kann das Öl sehr hilfreich sein. Es versorgt trockene Haut mit Feuchtigkeit. Durch seine entzündungshemmende Eigenschaften kann es bei Akne, -Furunkel-oder Schuppenflechte Symptome lindern. Als Inhalt in Cremes kann das Karottensamenöl bei sofortiger und regelmäßiger Anwendung die Ausbildung dicker und verwachsener Narben verhindern. Die wilde Karotte ist als Zusatz in Cremes ein optimales Sonnenschutzmittel.

In der Duftlampe hat das Öl beruhigende Eigenschaften und kann bei allgemeiner Nervosität entgegen wirken.

Wo hat sich die wilde Karotte bewährt ?

In der Kosmetikindustrie dienen Produkte mit Karottensamenöl vor allem als Hautpflegemittel oder als Sonnenschutz. Als Geruchs Komponente findet sich Karottensamenöl in Seifen, Lotion und Parfüms.

Die Nahrungsmittelindustrie nutzt das ätherische Öl als Aromastoff für Konserven und Fertigprodukte.

Als Geschmackszusatz kommt es in Likören und nichtalkoholischen Getränken vor, in verschiedenen Backwaren, Fertiggerichten, Gelatine und Pudding.

Die Regelmäßige Einnahme von Karotten ist gut für unser Immunsystem, ist blutreinigend und regeneriert die Haut.

Geschichte

Seit 2000 Jahren wird die wilde Karotte kultiviert. Vermutlich kommt sie aus Afghanistan und wurde von den Römern nach Europa gebracht. Sie wird in vielen mittelalterlichen Schriften als Heilmittel erwähnt. Im

Karottensamenöl (=Daucus carota)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Karottensamenöl wird durch Wasserdampfdestillation der Früchte (Samen) der wilden Karotte gewonnen. 60-100kg 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 Öl ist eine hell bis bernsteingelbe Flüssigkeit. Es besitzt einen charakterischen , angenehm warm-erdigen Duft.

Botanik

Die wilde Möhre oder wilde Karotte gehört zur Art Möhre (Daucus carota) in die Gattung der Möhren (Daucus) und der Doldenblütler (Apiaceae). Sie wächst als zweijährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen bis zu 120cm. Die Verholzende Pfahlwurzel kann bis zu 80cm lang werden. Im Gegensatz zur orangen Speisemöhre ist sie bleich, was auf einen geringen Gehalt an Carotin zurück zu führen ist. Der Stängel der wilden Karotte ist

mehrfach verzweigt und Ihre Blätter sind drei- bis vierfach gefiedert. Zwischen Mai und September öffnen sich die Blütenstände. Die Früchte reifen heran und der Blütenstand zieht sich nestartig zusammen. Dieser riecht intensiv warm-erdig, wenn man darüber streicht. Der Samen der wilden Karotte gehört zu den Klettfrüchten und wird von vorbeistreifenden Tieren weiter verbreitet.

Herkunft

Die wilde Karotte ist in ganz Europa beheimatet. Am häufigsten kommt sie in Frankreich und Marokko vor. Sie wächst auch in Nordafrika und Kleinasien.

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

INHALTSTOFFE

Sesquiterpenole (Carotol, Daucol) **Monoterpene** (Pinene), **Sesquiterpene** (beta- Bisabolen), **Monoterpenole** (Linalool), **Ester** (Geranylacetat)

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

Monoterpene wie Pinene 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. Auf psychischer Ebene wirken sie konzentrationsfördernd und strukturierend. Fördern logisches Denken und wirken angstlösend.

Sesquiterpene wie beta- Bisabolen 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 Reperaturmechanismus der Zellen unterstützen.

Monoterpenole wie Linalool sind Stoffe die die Stresshormonproduktion regulieren, sodass eine übermäßige Erregbarkeit zurückgefahren wird. Hingegen bei Lethargie können sie stimulierend wirken.

Ester wie Geranylacetat 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 unterstützen den Schlaf. Außerdem wirken sie auf das Herzkreislaufsystem positiv ein.

Wirkung des Karottensamenöls

Das Karottensamenöl ist wirksam bei Erkrankungen der Leber und des Gallensystems. Es ist Menstruationsfördernd und wirkt gleichzeitig gegen