

Latschenkieferöl - Wertvolles aus der Natur

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 Alpenlandschaft (c) Adamus - Fotolia.com

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 Latschenkieferöl



Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016

Wo hat sich die Latschenkiefer bewährt ?

In Cremes und Massageölen wird das Öl zur äußeren Anwendung bei Erkältungskrankheiten und Muskelschmerzen verwendet. Es ist in Inhalationslösungen enthalten und wird auch bei Saunaaufgüssen verwendet. In medizinischen Bädern wird es zur Behandlung von Rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Latschenkiefer ist Inhaltsstoff des Franzbranntwein.

Es gibt Latschenkiefersirup, Latschenkieferbonbons, ja sogar Schokolade.

In der Kosmetikindustrie gibt es Latschenkiefer Pflegeprodukte wie Seifen, Lotions, Salben und Cremes. Diese sind in Drogerien und Apotheken erhältlich.

Das Holz wird als Drechsler und Schnittholz , für den Innen- und Außenbau, und für den Fensterbau verwendet. Aus dem Holz werden außerdem kleinere Möbelstücke hergestellt.

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

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

da sie die Zellmembranen der Mastzellen stabilisieren und so den Reperaturmechanismus der Zellen unterstützen.

Ester wie Bornylacetat 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.

Wirkung des Latschenkiefer

Das kostbare Öl ist besonders wirksam bei rheumatischen Beschwerden. Durch den hohen Pinengehalt hat es außerdem cortisonähnliche Eigenschaften. Es ist entzündungshemmend, schmerzstillend und entkrampfend. Außerdem wirkt es antiallergisch und kann bei Heuschnupfen Linderung schaffen.

Die Inhaltsstoffe des Latschenkieferöl haben schleimlösende Eigenschaften, machen das Bronchialsekret flüssiger und fördern den Abtransport nach außen. Das Öl hemmt den Wachstum von Bakterien und Viren. In Form von Massageölen kann das Latschenkieferöl Muskelverspannungen lösen und hilft allgemein bei Rückenschmerzen. Ebenso können seine durchblutungsfördernde Eigenschaften bei Gelenkschmerzen entgegenwirken.

Das Öl wirkt besonders auf das Herz-Kreislaufsystem positiv ein und ist zudem schlaffördernd.

Allgemein stärkt es unsere Abwehrkräfte und unterstützt uns bei Erschöpfungszuständen mit neuer Kraft.

Das Latschenkieferöl neutralisiert unangenehme Gerüche und hat stark desinfizierende Eigenschaften. Auf psychischer Ebene wirkt das Öl belebend, antidepressiv, gibt uns neuen Mut und löst unsere seelischen Blockaden. Außerdem erdet es uns und schenkt uns geistige Klarheit.

Latschenkiefer (=Pinus mugo)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Latschenkieferöl wird durch Wasserdampfdestillation der frischen Nadeln und Zweigspitzen gewonnen.

Die Latschenkiefer steht unter Naturschutz und darf nur mit einer Genehmigung geerntet werden.

Wenn im Frühjahr der Schnee geschmolzen ist, machen sich die Männer auf unwegsamen Gelände an die Arbeit. Diese ist sehr mühsam - die abgetrennten Zweige werden zu "Packen" gebündelt. Jeder wiegt etwa 40 kg. Diese Bündeln werden von den Männern zum Sammelpunkt getragen. Die Arbeit erfordert viel Kraft in den Beinen und vor allem starke Schultern. An einem gespannten Draht werden nun die Latschenbündel - an Holzhaken befestigt und ins Tal befördert. Die kleingehackten Latschenzweige werden zur weiteren Verarbeitung in die Brennerei zur Destille gebracht.

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 farblos-bis gelbliche Latschenkieferöl duftet kräftig und frisch nach Wald.

Botanik

Die Latschenkiefer (=Pinus mugo) gehört der Gattung Kiefer (Pinus) aus der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae) an. Sie wird einfach nur Latsche, Latschenkiefer, Bergföhre, Krummholzkiefer oder Legkiefer genannt. Die Latschenkiefer ist ein langsam wachsender Baum und kann eine Höhe von 3 Metern erreichen. Ihr krummer Wuchs und der lange meist am Boden liegende Stamm ist ihr Kennzeichen. Die dunkelgrünen Nadeln stehen paarweise zu einander und werden 5 cm lang. Der Baum besitzt männliche sowie weibliche Zapfen - er ist getrenntgeschlechtlich. Sie werden 3-7 cm lang, geöffnet erreichen sie eine Breite zwischen 2 - 5 cm. Juni und Juli ist Blütezeit im Oktober folgt die Samenreife. Die Entwicklung der Früchte beträgt ca. 3 Jahre. Die Widerstandsfähige Kiefer bevorzugt trockene, felsige, oder sehr nasse und kalte Standorte. Sie besiedeln häufig Hänge, auf denen Lawinen abgehen können.

Herkunft

Die Latschenkiefer ist vor allem in den Alpenregionen Europas im ozeanischen Hochgebirge Zuhause. Sie ist in einer Höhe von 1800 -2200 Metern über dem Meeresspiegel mit Alpenrosen vergesellschaftet zu finden.

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

INHALTSTOFFE

Monoterpene (Pinene, delta 3-Caren 18%, Limonen) **Sesquiterpene** , **Ester** (Bornylacetat);

Monoterpene wie Pinene, delta 3 - Caren 18% und Limonen 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. 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.

Sesquiterpene machen die hautfreundliche Eigenschaften aus. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und sind leicht schmerzlindernd. Bei einer Histaminausschüttung (z.B. Allergien) wirken die Stoffe regulierend,