

Lavendelöl - Wertvolles aus der Natur

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

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 Lavendelöl



Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016

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

Wo hat sich der Lavendel bewährt ?

Da das Lavendelöl ein Allroundöl ist, kommt es besonders gerne in der Gesundheits- und Krankenpflege zum Einsatz. Dort wird es von Pflegekräften die eine Spezialausbildung in der Aromapflege oder Aromatherapie besitzen in verschiedenen Mischungen zur Linderung von diversen Beschwerden angewendet.

In der Medizin wird es in verschiedenen Präparaten z.B. Sedativum bei Unruhezuständen und Schlafstörungen eingesetzt.

Die Kosmetikindustrie hat die tollen Eigenschaften des Lavendelöls erkannt und verwendet es in vielen Gesichtscremes, Badezusätzen, Shampoos und Waschmittel.

Für die Imkerei ist der Lavendel aufgrund seines hohen Zuckergehalts eine geschätzte Bienenpflanze.

In der französischen, spanischen und italienischen Küche werden die jungen Blätter des Lavendels zum Verfeinern von Soßen, Eintöpfen, Fisch, Geflügel oder Lammfleisch verwendet. Auch in Süßspeisen wie Schokoladenmousse oder Aprikosensorbet, ist das Aroma des Lavendels beliebt. Die Blüten können unter Staubzucker gerührt und so zum Verfeinern von Süßspeisen verwendet werden.

Der Lavendel wird zur Gewinnung von Duftstoffen und als Zierpflanze genutzt.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Bei Überdosierung kann das Öl zu Unruhezustände führen.

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:

Sesquiterpene (Beta Caryophyllen) diese Stoffe 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 Reparaturmechanismus der Zellen unterstützen.

Wirkung des Lavendelöls

Bei den Römern war der Lavendel ein beliebter Badezusatz, deshalb hat der Lavendel seinen Namen erhalten. "Lavare" kommt aus dem lateinischen und heißt übersetzt "waschen". Zum Räuchern von Räumen diente der Lavendel als desinfizierende Maßnahme, so konnten Krankheiten in Schach gehalten werden. Ärzte aus der Antike kannten die heilenden Eigenschaften des Lavendelöls, z.B. Dioskurides verwendete es bei verschiedenen Anwendungen. Auch als Schönheitspflege wurde das violette Gold begehrt.

Das Lavendelöl ist eines der hautfreundlichsten ätherischen Ölen überhaupt. Es ist sehr mild und kann pur auf die Haut aufgetragen werden. (Hinweis: Verträglichkeitstest)

Es hat antiseptische, antivirale und antimykotische Eigenschaften, und kann bei Nagelpilzen und anderen Hautpilzen entgegenwirken. Durch seine stark antibakterielle Wirkung hilft es auch gegen Entzündungen im Mund- und Rachenbereich.

Bei leichten Verbrennungen und Verbrühungen ist das Öl ein ausgezeichnetes Mittel zur Linderung der Schmerzen und regt gleichzeitig den Heilungsprozess an. Der Chemiker Dr. Gattefossé hat diese Eigenschaften nach langer Zeit wiederentdeckt.

Das Öl wirkt auf unsere Neurotransmitter, vor allem auf das Serotonin. Deshalb eignet sich dieses Öl bei schmerzhaften Erkrankungen mit depressiven Verstimmungen, löst Ängste und ist ein Begleiter der beruhigend wirkt.

Das Herz-Kreislaufsystem wird positiv beeinflusst, es wirkt harmonisierend und beruhigt unsere Nerven. Deshalb unterstützt es uns bei Entspannung und sorgt für erholsamen Schlaf.

LAVENDELÖL (=LAVANDULA ANGUSTIOFOLIA)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Lavendelöl wird durch Wasserdampfdestillation der gesamten Pflanze gewonnen, denn nicht nur die Blüten sondern auch die Blätter enthalten wertvolles ätherisches Öl. ca. 150 Kg. Pflanzengut ergibt ca. 1 - 1.2 Liter Öl.

Zwischen Juni und August wird der Lavendel geerntet. Die Blüten werden zur sonnigen Nachmittagszeit gepflückt, denn dann ist das meiste ätherische Öl enthalten und der Duft am Intensivsten.

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

Das Öl ist gelblich bis grün, duftet stark würzig mit Holz-Basisnote.

Botanik

Der Lavendel (*Lavandula angustifolia*) gehört der Familie der Lippenblütler an. Die Pflanze ist mehrjährig und wächst als verholzender Strauch heran. Er kann eine Höhe bis zu 1 Meter erreichen. Die Zweige verlaufen

aufsteigend und aufrecht. Diese besitzen schmale, längliche, graugrüne, bis grüne leicht behaarte Blätter. An jedem Stängel sitzen kleine zarte Rispen deren Blüten im schönsten violett unterschiedlicher Farbtöne leuchten.

Herkunft

Ursprünglich kam der Lavendel aus Persien, über die kanarischen Insel kam er dann in den Süden Frankreichs. Heute ist er im gesamten Mittelmeerraum zu finden. Er kommt an trockenen, warmen Hängen bis Dalmatien, Bulgarien und Griechenland sowie in der Toskana Italiens vor. Viele Sorten sind sogar winterhart.

Arten des Lavendels

Mittlerweile gibt es unzählig viele Sorten von Lavendel

Zu den bekanntesten und Wirkstoffstärksten zählen jedoch:

- Echter Lavendel oder Lavendel fein,
- Schopflavendel
- Speiklavendel
- Lavandin

Trotz vieler gemeinsamer Eigenschaften, hat jede dieser Sorten eigene besondere Wirkungen.

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

INHALTSTOFFE

Ester(Linalylazetat), **Monoterpenole** (Linalool),**Monoterpene** (Ocimene), **Sequiterpene** (Caryophyllen)

Der Inhaltsstoff **Linalylazetat** ist verantwortlich für den charakteristischen Duft und stellt den wichtigsten Wirkstoff des Lavendelöls dar. In der Chemie gehört er zu den Wirkstoffen der Ester. Umso höher das Anbaugebiet des Lavendel liegt, umso höher ist der Anteil des Linalylazetat. Das Klima und der Boden haben einen Entscheidenden Einfluss auf die Inhaltstoffe.

Die Wirkstoffe **Ester (Linalylazetat)** und **Monoterpenole (Linalool)** zeigen einen regulierenden Einfluss auf die Zellen des Nervensystem, daher die beruhigende Eigenschaften.

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

Monoterpene (Ocimene) wirken schmerzstillend, erwärmend und entzündungshemmend. Sie beeinflussen auch positiv das vegetative Nervensystem. 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. Fördert logisches Denken und wirkt angstlösend.