

## Lemongrasöl - Wertvolles aus der Natur

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 Lemongras (c) Christian Jung - 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](http://www.der-bio-shop.info) [www.hinterauer.info](http://www.hinterauer.info) [info@hinterauer.info](mailto:info@hinterauer.info)

# Wertvolles aus der Natur Das Lemongrasöl



Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016

Es ist auch ein beliebter Aromastoff in diversen Backwaren. In der Asiatischen Küche vor allem in der vietnamesischen und indonesischen, ist Lemongras ein typisches, vielseitig eingesetztes Gewürz. Es verleiht den Speisen ein besonders rundes Aroma.

In Kosmetischen Produkten ist das Lemongrasöl in Seifen, Massageölen, Waschpulver und weitere Haushaltsprodukte wie Spülmittel sowie Fensterreiniger zu finden. In der Parfumerie wird Lemongras als beliebter Duftstoff verwendet.

In Kerzen verbreitet Lemongras nicht nur einen frischen, angenehmen Duft sondern vertreibt Insekten. Natürlich gibt es auch entsprechende Insektensprays in denen Lemongras enthalten ist.

#### **NEBENWIRKUNGEN**

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Achtung! Bei empfindlicher Haut und Kindern kann das Öl zu Irritationen 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:

- 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

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

**Monoterpenole** wie Geraniol können das Immunsystem rasch gegen unterschiedliche Stressfaktoren schützen. Sie wirken ausgesprochen harmonisierend auf Hormon-,Herzkreislauf-und Nervensystem. Monoterpenole vor allem **Geraniol**, Linalool, und Citronellol, die auch in Rose und Geranium enthalten sind, gehören vermutlich zu den arzneilich wirksamen Stoffe, die dem Organismus helfen können, sich besser an veränderte Umweltbedingungen anzupassen.

### Wie wirkt Lemongrasöl?

In Indien wird das Lemongras gegen fieberhafte Infekte und bei Verdauungsstörungen eingesetzt.

Es hat stark entzündungshemmende Eigenschaften, und wirkt bei Arthritis und Akne unterstützend. Durch seine antimykotische Wirkung kann das Lemongrasöl bei Fußpilz Verwendung finden.

Das Öl ist stark gefäßerweiternd, sodass es bei Cellulitis und Hämatomen für Verbesserung sorgt. In Gesichtscremes hat das Öl straffende und reinigende Wirkung.

Das Lemongrasöl wirkt gegen Insekten, wie Fliegen und Mücken und wird daher in entsprechenden Mixturen verwendet.

Durch seine anregende Eigenschaft unterstützt das Öl bei Mentaler Erschöpfung, bei Prüfungsangst und kann die Konzentration fördern.

### Wo hat sich das Lemongrasöl bewährt ?

Das Öl wird aufgrund seines Duftstoffes **Citral** vielseitig in der Lebensmittel-, Pharma-, und Parfumindustrie eingesetzt.

In vielen Ländern Asiens werden die frischen Gräser als durstlöschende Getränke verwendet. Dabei werden die Stiele weich geklopft, bevor sie mit dem heißen Wasser überbrüht werden, so können sich die ätherischen Öle besser lösen.

Lemongras ist in vielen Teemischungen enthalten, dies verleiht der Mischung eine exotische Note. Das Öl wird auch in alkoholischen Getränken als Aromatisierung verwendet, überwiegend in Citrus-Likören.

## Lemongras (=Cymbopogon flexuosus)

### HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Lemongrasöl wird durch Wasserdampfdestillation des Grases bzw. der Blätter des Indischen Lemongras hergestellt. ca. 50kg ergeben ca. 1Liter 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) 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

Seine Farbe ist hellgelb bis orange und besitzt einen kräftigen, charakterischen Duft mit intensiven Zitronenaroma.

### Botanik

Das Lemongras (Cymbopogon flexuosus) oder Ostindisches Lemongras gehört zur Gattung der Zitronengräser (Cymbopogon) zu der Familie der Süßgräser (Poaceae) . Indisches Lemongras wächst als mehrjähriges einkeimblättriges Gras mit langen, schilfartigen grünen Blättern heran.Es kann Wuchshöhen bis zu 1 Meter erreichen. Die Blätter entwickeln einen aromatischen Duft.

**Herkunft**

Ursprünglich stammt das Lemongras aus Indien, Sri Lanka, Thailand und Burma. Heute wird es weltweit in entsprechenden Klimazonen angebaut und ist auch als duftende Zierpflanze sehr beliebt.

**Arten des Lemongras**

Mittlerweile gibt es mehrere Sorten. Die zwei bedeutendsten sind:

- ostindische Lemongras (*Cymbopogon flexuosus*)
- westindisches Lemongras (*Cymbopogon citratus*)

beide enthalten einen hohen Anteil an Citral. Aus beiden Sorten wird ätherisches Öl hergestellt. In ihrem Wirkungsspektrum sind sich die beiden sehr ähnlich.

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

**INHALTSTOFFE**

**Monoterpenaldehyde** (Citral) **Monoterpene** (Limonen) **Sesquiterpenole** (Farnesol) **Monoterpenole** (Geraniol)

**Monoterpenaldehyde** wie Citral sind vor allem für den zitronenartigen Geruch verantwortlich. Sie 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.

Auf psychischer Ebene wirkt der Inhaltsstoff anregend, erfrischend, löst innere Spannungen., fördert neue Ideen und Kreativität. In geringer Dosierung wirkt **Citral** beruhigend, in normaler Dosierung anregend und belebend. Bei Überdosierung kann es zu Reizbarkeit kommen. Ätherische Öle mit einem hohen Anteil an **Monoterpenaldehyde** dürfen nicht pur auf die Haut aufgetragen werden.

**Monoterpene** wie Limonen regen den Körper an, indem sie erwärmend , stark schmerzstillend und entzündungshemmend sind. Sie wirken Muskel, Nerven und Gelenkschmerzen entgegen. Außerdem hat der Wirkstoff cortisonähnliche Wirkung der die Nebennierenrindentätigkeit unterstützt. Sie sind Immunstimulanzien und aktivieren das Abwehrsystem.

Auf psychischer Ebene wirken sie sehr konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und fördern logisches Denken

**Sesquiterpenole** wie Farnesol hemmt die Bildung von Bakterien der Sorte Staphylokokken .Sie stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf den Hormonhaushalt. Durch ihren pheromonähnlichen Charakter fördern sie das seelische Gleichgewicht und regulieren die Sexualhormone.