

## Limettenöl - 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, Bärbil 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, Limette - (c) - egorxfi - 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 Limettenöl



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 die Limette bewährt ?**

Da die Limette einen bitteren Geschmack hat, wird sie zur Herstellung von Chutneys und Pickles verwendet. Außerdem ist die Limette in vielen alkoholischen sowie nichtalkoholischen Getränken enthalten. In Cocktails wie Mojito, Margarita, Caipirinha, Cuba Libre ist die Limette nicht mehr weg zu denken. Sie ist als Saft auch Hauptbestandteil von Lime Juice Cordial. Dies ist ein Getränkezusatz vieler klassischer Cocktails wie Gimlet. Eine weitere Spezialität aus Limettensaft ist der "Key Lime Pie" aus Florida.

Die Limette findet schon lange Verwendung in vielen Rezepten in der Karibik und den USA. Der Einsatz in Europa fand erst in den 1990 Jahren statt, als die Limette leichter verfügbar und preiswerter wurde. Die Limette wird vor allem in der südostasiatischen, mexikanischen und arabischen Küche angewendet. Nicht nur die frischen Früchte kommen zum Einsatz, sondern auch getrocknete Limetten sowie ihre Blätter. In Persien wird der Schwarztee mit Limette aromatisiert.

In der Kosmetikindustrie ist das durch Wasserdampfdestillation gewonnene Limettenöl in frisch-Duftenden Parfüms enthalten.

### **Geschichte**

Im 18. Jahrhundert wurde erkannt, dass frisches Obst wie z.B. der Saft der Zitrone "Skorbut" verhindern oder heilen konnte. Als die britische Seefahrt auf Limetten und Limettensaft umstellte brach die Krankheit erneut aus. Der Grund dafür war, dass die Zitrone mehr Vitamin C enthalten als die Limette.

### **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:

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

### **INHALTSSTOFFE**

**Monoterpene** (Limonen), **Sesquiterpene**, **Monoterpenaldehyde** (Citral)

**Monoterpene** wie Limonen 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, strukturierend, fördern logisches Denken und wirken angstlösend.

**Sesquiterpene** sind Stoffe die sehr hautfreundliche Eigenschaften besitzen. 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.

**Monoterpenaldehyde** wie Citral ist weit verbreitet in ätherischen Ölen. Es wirkt gegen Viren, Bakterien, Insekten und Pilze.

### **Wirkung des Limettenöls**

Das Limettenöl hat Verdauungsfördernde Eigenschaften und unterstützt allgemein bei Magen-Darmproblemen. In Erkältungszeiten kann seine antiseptische Wirkung für Erleichterung sorgen. Bei Übelkeit kann der Limettenduft Linderung herbei führen. Das Öl hat anregende Eigenschaften bei Erschöpfung, in Stress- und in Prüfungssituationen. Dabei fördert es die Konzentration und mindert Verwirrung. In der Duftlampe sorgt das Limettenöl für frische Raumluft und löst negative Stimmungen.

## **Limette(=Citrus aurantifolia)**

### **HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Das ätherische Limettenöl wird entweder durch Wasserdampfdestillation der Schalen oder durch Kaltpressung der ganzen Früchte gewonnen. 150kg Limetten ergeben ca. 1 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.

### **Kaltpressung**

Bei der Kaltpressung werden die Schalen der Früchte in einer mechanischen Presse ausgepresst. Dabei handelt es sich um ein sehr schonendes Verfahren das auch bei der Herstellung von Olivenöl verwendet wird. Beim Auspressen entsteht eine Mischung aus ätherischen Ölen und Wachsen aus der Schale. Um diese voneinander zu trennen wird die entstandene Essenz mit Wasser gespült und anschließend in einer Zentrifuge in ihre Bestandteile zerlegt. Übrig bleibt das ätherische Öl.

**Destillation oder Kaltpressung?**

In der Parfümerie hat das durch Destillation gewonnene Limettenöl einen höheren Stellenwert und ist preisgünstiger. Das Kaltgepresste Öl besitzt das natürliche Bouquet, dass bei der Destillation verloren geht. Der terpenartige Charakter bleibt jedoch bei beiden Herstellungsverfahren erhalten.

**CHARAKTERISIERUNG**

Das Öl ist eine farblose bis gelbliche Flüssigkeit und besitzt einen frischen Duft, mit charakteristischen Citrus- und Terpennoten.

**Botanik**

Der Limettenbaum (=Citrus aurantifolia) gehört zur Gattung der Citrusfrüchte (=Citrus), in die Familie der Rautengewächse (Rutaceae) in der Ordnung der Seifenbaumartige (=Sapindales). Die Limette wird außerdem echte Limette, saure Limette oder mexikanische Limette genannt. Der Begriff Limette bedeutet so viel wie kleine Zitrone. Die Limette gehört zu den immergrünen Bäumen und kann bis zu 10 Metern hoch werden. In den Blattachsen befinden sich kleine Dornen. Die Blätter erscheinen eiförmig und zur Spitze hin etwas ausgezogen. Sie haben eine ledrige Oberfläche, sind glatt mit einem satten dunkelgrün. Seine Blattstiele sind 2-3 cm lang und herzförmig verbreitert. Der Limettenbaum entwickelt wunderschöne weiße, intensiv duftende Blüten. Aus ihnen entwickeln sich die rundlichen, etwas abgeflachten Früchte. Wenn sie reif sind ist die Schale gelb. Sie werden jedoch überwiegend unreif mit grüner Schale geerntet.

**Herkunft**

Heute ist die Limette vor allem im Mittelmeerraum, Brasilien, Australien und auf den Westindischen Inseln zu finden.

**Limettenarten**

Neben der hier beschriebenen "Echten Limette" gibt es weitere Limettenarten weltweit:

- **Australische Wüstenlimette**- Sie stammt aus der Trockenzone Australiens und gehört zu der einzigen Citrusart, die in Wüsten

monatelang ohne Wasser auskommen kann. Sie ist eine Wildform und wird nur für Kreuzungsversuche verwendet.

- **Gewöhnliche Limette** wird auch Persische Limette oder Tahiti Limette genannt. Sie gelangte im Mittelalter mit den Kreuzfahrten nach Italien, Spanien und Frankreich. Sie ist ein immergrüner Strauchartiger Baum. Wie die Echte Limette, wird sie zur Gewinnung von Saft und ätherischen Ölen verwendet.
- **Kaffernlimette** -Sie stammt aus dem tropischen Asien. Sie wächst strauchartig, trägt die kleinsten Limettenfrüchte und duftet sehr intensiv nach Zitrone. Durch ihre Größe sind sie Saftarm und sind für die Herstellung von Frischgetränken nicht geeignet. In der Küche werden meist ihre Blätter genutzt. Sie werden ähnlich wie bei uns Lorbeerblätter in Saucen und Suppen zum Aromatisieren verwendet. In Malaysia und Indonesien werden die grob zerschnittenen Kaffernfrüchte in Schmorgerichten mit gekocht.
- **Limequats** oder **Limquats** ist ein Hybrid der durch Kreuzung der Echten Limette mit zwei Formen der Kumquat entstanden ist. Sie ist 1909 durch Züchtung des Botanikers Walter Tennyson Swingle entstanden. Ihr Vorteil gegenüber den anderen Limettenarten ist, dass sie eine höhere Kältetoleranz besitzt. In den USA, Spanien, Italien und Südafrika dient sie als Zierpflanze. Die wirtschaftliche Bedeutung ist sehr gering.

**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