

Lorbeeröl - Wertvolles aus der Natur

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, Lorbeer Ausschnitt (c) Andrea Wilhelm - Fotolia.com

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrrauch, 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 Lorbeeröl



**Herta-Maria
Oberrrauch
2015, 2016**

verwendet, häufig kam es aber zu einer Kontaktdermatitis, daher wird es inzwischen nicht mehr angewendet. Gegen Euter-Erkrankungen und als Brunstmittel für Schweine und Kühe werden die Lorbeerfrüchte noch heute verwendet. Einreibungen am Huf von Pferden regt das Hornwachstum an. Auch in der bekannten Aleppo-Seife ist neben Olivenöl Lorbeeröl enthalten – hierbei handelt es sich allerdings nicht um das ätherische Öl sondern um das Öl aus den Früchten.

Lorbeeröl ist ein idealer Begleiter in der Erkältungszeit, sei es, um eine Erkältung gar nicht erst aufkommen zu lassen oder um Husten in den Griff zu bekommen. Dabei wird das Lorbeeröl innerlich angewendet. Hat man sich beim Sport übernommen hilft er gegen Muskelschmerzen, entweder als Einreibung zusammen mit einem Basisöl oder in einem Bad. Beides ist auch eine gute Therapiebegleitung bei Rheuma und Arthritis. In Kombination mit Nelke oder als alternative dazu ist Lorbeeröl ein guter Begleiter bei Zahnschmerzen.

In der Küche ist der Lorbeer eine geschätzte Gewürzpflanze die Essig, Sülzen, eingelegte Gurken und Heringe aromatisiert.

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, "Himmliche 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

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

Wie wirkt Lorbeeröl?

Lorbeeröl wirkt stark schmerzlindernd, schleimlösend und entkrampfend. Daher verwundert es nicht, dass es ein gutes Mittel bei Husten beziehungsweise Infektionen der oberen Atemwege ist. Seine schmerzlindernde Wirkung macht es interessant bei Zahnschmerzen, Rheuma, Muskelschmerzen sowie Arthritis und Arthrose. Lorbeeröl wirkt antibakteriell, insbesondere auf allerlei Arten von Kokken wie Staphylokokken, Streptokokken, Pneumokokken, Gonokokken und Enterokokken sowie Klebsiella und Kolibakterien. In der Hautpflege hat es sich bei Akne und fettiger Haut bewährt und auch Furunkel sprechen auf die Behandlung mit Lorbeeröl gut an. Es ist leicht rückfettend und öffnet die Poren. Lorbeeröl entlastet das Lymphsystem und entlastet damit geschwollene und entzündete Drüsen. Erkrankungen wie virale Hepatitis und Nervenentzündungen, die durch Viren hervorgerufen wurden, lassen sich mit Lorbeer ebenfalls behandeln. Es hilft bei Prellungen, Verstauchungen und rheumatischen Schmerzen.

Auf seelischer Ebene kann es Angstzustände lösen. Zudem wirkt es leicht anregend auf das Nervensystem. Sinnbildlich ist der Lorbeer etwas für Sieger und Menschen die wissen was sie wollen. Und genau hier wirkt der Lorbeer auch auf der seelischen Ebene. Er hilft uns Prüfungen zu durchstehen, damit wir aus ihnen als Sieger hervorgehen können. Er macht uns stark, richtet uns auf und hilft dabei, Entscheidungen zu treffen die uns im Leben voranbringen.

Wo hat sich der Lorbeer bewährt ?

Lorbeer ist seit Jahrhunderten eine beliebte Gewürzpflanze und wird in Suppen, Eintöpfen sowie bei Fleisch- und Fischgerichten verwendet. In der französischen Küche ist es ein Bestandteil des Bouquet garni, ein Kräutersträußchen bestehend aus Petersilie, Thymian und Lorbeer. Man bindet sie zusammen oder gibt sie in ein kleines Säckchen aus Baumwolle (alternativ geht auch ein Teebeutel) und gibt das Bouquet garni mit in den Topf. Vor dem servieren wird es dann entfernt. Lorbeer hat auch eine insektenabwehrende Wirkung und in südlichen Ländern werden die Fenster mit Lorbeeröl behandelt, um Fliegen fernzuhalten. Die Früchte des Lorbeer wurden früher gegen Läuse und Krätzmilben in Salben

Lorbeer (=Laurus nobilis)**HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Lorbeeröl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter des Echten Lorbeers gewonnen. Um einen Liter Öl zu gewinnen braucht man 50 bis 70 kg Lorbeerblätter.

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

Der Duft des Öls ist würzig, warm mit einer herben Note und leichten Kampfergeruch.

Botanik

Die Art Lorbeer (*Laurus nobilis*) ist eine immergrüne Pflanze und gehört der Familie der Lorbeergewächse an. Er ist als Echter Lorbeer oder als Gewürzlorbeer bekannt und kann eine Höhe bis zu 10 Metern erreichen. Die Blätter sind ledrig, haben eine glänzende Oberfläche und verströmen den charakteristischen Duft. Ab Mai blüht der Lorbeer mit sehr kleinen, weißen Blüten. Aus den weiblichen Blüten bilden sich schwarze Beeren.

Herkunft

Lorbeer kommt ursprünglich aus Vorderasien und hat sich über den Mittelmeerraum und Nordamerika verbreitet. In unseren Breitengraden überlebt er den Winter nur am Bodensee und im Rheinland. Einzig in Helgoland gibt es einige Exemplare, die seit 1980 ohne Winterschutz gedeihen. Die Herkunft seines Namens ist unbekannt. Im altgriechischen lautet sein Name Daphne, erinnernd an die Nymphe mit dem gleichen Namen die sich in einen Lorbeerstrauch verwandelte, um Apoll, dem griechischen Gott des Lichts, zu entgehen. Als Zeichen seines Kummers über die unerwiderte Liebe von Daphne trägt er einen Kranz aus Lorbeerblättern. Auch die Römer hatten einen besonderen Bezug zu Lorbeerkränzen die vor allem von römischen Kaisern getragen wurden oder – bis heute – als besondere Auszeichnung verliehen werden (in Deutschland beispielsweise das silberne Lorbeerblatt, das vom Bundespräsidenten als höchste sportliche Auszeichnung vergeben wird).

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

INHALTSSTOFFE

Oxide (1,8 Cineol) **Monoterpene**(Pinene, Sabinen)**Monoterpenole** (Linalool) **Ester** (Terpinylacetat) **Ether** (Methyleugenol)

Oxide wie Cineol sorgt für einen Champherartigen Geruch. Sie wirken schleimlösend, auswurffördernd, entzündungshemmend und gegen Viren und Bakterien. Menschen mit Asthma profitieren von Cineol das in der Lage ist, die Verengung der Bronchien zu verhindern. Cineol ist viel in Eukalyptus und Lorbeer enthalten, in kleineren Mengen auch in Minze, Thymian, Basilikum und Teebaum.

Monoterpene wie Pinene und Sabinen 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

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

Ester wie Terpinylacetat wirkt beruhigend, entkrampfend aber auch belebend.

Ether wie Methyleugenol wirkt antidepressiv.