

## 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 Muskatellersalbeiöl



**Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016**

Muskatellersalbeiöl wird in Massageölen, Ölbädern und in der Duftlampe benutzt.

### **Geschichte**

Schon der Botaniker Nicholas Culpeper beschrieb 1652 die entspannende Wirkung des Muskatellersalbeis. Früher wurde die Pflanze von den Weinbauern zwischen die Reben gepflanzt und wurde zum Veredeln und Aromatisieren der Weine genutzt.

### **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, Bärbü 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

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

Serotoninausschüttung, sind ausgesprochen schmerzstillend und schlafunterstützend. Sie wirken auf das Herzkreislaufsystem positiv ein

### **Wirkung des Muskatellersalbeiöl**

Der Muskatellersalbei war schon bei den Kelten eine wichtige heilige Pflanze. Durch den Inhaltstoff Sclareol wird der Hormonhaushalt beeinflusst. Er hat östrogenähnliche Strukturen und Studien haben gezeigt, dass das ätherische Öl hormonähnliche Eigenschaften aufweist. Daher regt es den Verlauf der Monatsblutung an und löst Komplikationen auf. Das Muskatellersalbeiöl wirkt krampflösend und positiv auf das Gefäßsystem ein. Es kann bei Krampfadern, Hämorrhoiden und Durchblutungsstörungen für Linderung sorgen.

In der Aromatherapie ist seine stark entspannende Wirkung bekannt. Diese Eigenschaft wird in der Geburtsvorbereitung genutzt. Auch bei Hämorrhoiden wirkt Muskatellersalbei schmerzlindernd und entkrampfend. Seine pilzabtötende Eigenschaft macht ihn bei der Behandlung von Hautpilzen interessant.

Auf psychischer Ebene wirkt das ätherische Öl beruhigend auf das Zentralnervensystem ein. Es wird bei nervöser Müdigkeit, Erschöpfung oder allgemeiner Nervosität eingesetzt. Außerdem wirkt Muskatellersalbei euphorisierend und ist gegen depressive Verstimmungen. Bei allgemeiner Angst, Anspannung und Stress ist das Öl in der Duftlampe ein guter Begleiter.

### **Wo hat sich der Muskateller bewährt ?**

In der Kosmetikindustrie wird der Muskatellersalbei in Phantasie Noten, Ambra-, Chypre- und Tabak - Noten verwendet.

Muskatellersalbei wird zur Aromatisierung von alkoholischen Getränken verwendet. Die Kelten haben Wein und andere alkoholische Getränke damit aromatisiert um eine zusätzlich berauschende Wirkung zu erzielen.

Die Blätter werden wie beim Salbei für die Küche zum Würzen und zur Dekoration von Speisen genutzt.

## **Muskatellersalbei (=Salvia sclarea)**

### **HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Das ätherische Muskatellersalbeiöl wird durch Wasserdampfdestillation des Krautes gewonnen. 100kg frisches Kraut ergeben einen 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.

### **CHARAKTERISIERUNG**

Das Muskatellersalbeiöl ist eine leicht gelbliche Flüssigkeit und besitzt einen aromatischen, balsamisch würzigen Duft mit Zitronen-Noten.

### **Botanik**

Der Muskatellersalbei (=Salvia sclarea) gehört zur Gattung Salbei (Salvia) in die Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Er wird auch Muskat-Salbei oder Römischer Salbei genannt. Muskatellersalbei ist eine zwei oder mehrjährige krautige Pflanze und erreicht eine Höhe von 50 -100 cm. Die Stängel sind aufrecht und verzweigt und im oberen Bereich befinden sich Drüsen. Die Blätter sind herzförmig und grau behaart.

Seine Blüten sind Rosa, Violett und Lila können auch Magenta und Blau sein. Die ganze Pflanze verströmt einen intensiven Duft. Blütezeit ist von Mai bis September.

**Hinweis:** Der Muskatellersalbei ist Botanisch gesehen mit dem normalen Gartensalbei (=Salvia officinalis) verwandt. Das ätherische Öl der beiden unterscheidet sich jedoch in den Inhaltsstoffen und dürfen deshalb nicht verwechselt werden.

### Herkunft

Er stammt Ursprünglich aus Mittel- und Osteuropa sowie Asien.

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

### INHALTSTOFFE

**Monoterpene ,Monoterpenole (Linalool),Sesquiterpene (Germacren), Sesquiterpenole und Diterpenole (Sclareol), Ester (Linalylacetat);**

**Monoterpene** wirken schmerzstillend, erwärmend und entzündungshemmend. Sie beeinflussen das vegetative Nervensystem positiv. Vor allem die glatte Muskulatur der verschiedenen Organsysteme (Nieren und Magendarm). Die Monoterpenole 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.

**Monoterpenole** wie Linalool fördern den Reparaturmechanismus der Hautzellen. Sie haben ausgeprägte antibakterielle, antivirale und antimykotische Eigenschaften. Dieser Inhaltsstoff wirkt entgiftend und harntreibend, ohne dabei Mineralstoffe (Elektrolyte) auszuschwemmen.

Auf psychischer Ebene sind **Monoterpenole** stimmungsaufhellend.

**Sesquiterpene** wie Germacren 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.

**Sesquiterpenole** stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und wirken positiv auf den Hormonhaushalt ein. Sie besitzen gute hautregenerierende Eigenschaften und haben sich schon bei Hauterkrankungen bewährt.

**Diterpenole** wie Sclareol kommen in ätherischen Ölen nur in Spuren vor. Sie wirken ähnlich wie die Sesquiterpenole und haben stark stresslösende Eigenschaften und beeinflussen die Sexualhormone positiv.

**Ester** wird in Parfums und Deodorants verwendet. Körperlich sind Ester sehr hautverträglich, insbesondere bei Hautproblemen im Anfangsstadium entzündungshemmend und antimykotisch. Sie fördern die