

Orangenöl - 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, Foto Orange - (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 www.hinterauer.info info@hinterauer.info

Wertvolles aus der Natur Das Orangenöl



**Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016**

Auf psychischer Ebene wirkt das Orangenöl bei Ängsten, Nervosität sowie Schlafstörungen. In einer Duftlampe verströmt Orange ein Gefühl von Weite und führt zu einer tiefen Entspannung.

Wo hat sich die Orange bewährt ?

Das ätherische Orangenöl wird als erfrischende Raumbeduftung und zur Neutralisierung von unangenehmen Gerüchen angewendet. In der Aromapflege- und Aromatherapie wird das entspannende Öl bei Menschen mit Unruhezuständen eingesetzt.

In der Kosmetikindustrie wird das Orangenöl vielseitig eingesetzt. Es ist in unzähligen Cremes und Lotion enthalten und wird natürlich auch in der Seifen- und Shampoo-Herstellung verwendet. In der Parfümerie liefert es Duftkomponenten zu Citrus-, Chypre und Fougèredüften und es ist in Kölnisch Wasser enthalten.

Das Orangenöl wird als Aromatisierung von Süßwaren, Getränken und Backwaren eingesetzt. Es ist in verschiedenen Haushaltsprodukten enthalten und wird gerne zur antiseptischen Reinigung von Gegenständen angewendet.

Orangenöl ist in biologischen Holzschutzmitteln enthalten und ist Hauptbestandteil in vielen Etikettenentferner.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. In zu hoher Dosierung wirkt das Öl durch seinen hohen Anteil an Monoterpenen reizend. Aufgrund des Inhaltsstoff Furocumarin kann die Haut in Kombination mit Sonneneinstrahlung phototoxisch reagieren. Achtung: bei Menschen mit empfindlicher Haut (Kindern und ältere Menschen.)!

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:

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

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 Inhaltstoff anregend, erfrischend, löst innere Spannungen, fördert neue Ideen und Kreativität. In geringer Dosierung wirkt **Neral** 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.

Sesquiterpene wie Valancen wirken mild entzündungshemmend und leicht schmerzstillend. Sesquiterpene haben pheromonähnliche Wirkung, sie sind allgemein angstlösend, entspannend und reduzieren übermäßige Erregbarkeit. Der Inhaltstoff fördert und reguliert das Zusammenspiel unterschiedlicher Botenstoffe, sodass sie sowohl beruhigend als auch stimulierend wirken können.

Sesquiterpenaldehyde wie Sinesal kommen nur in geringen Mengen vor und besitzen einen intensiven Geruch. Nur 5g Sinesal ist noch in 100Milliarden Liter Wasser wahrnehmbar. Sie wirken sehr ausgleichend.

Wie wirkt Orangenöl?

Das Orangenöl ist durch seinen Erfrischenden Duft eines der beliebtesten ätherischen Ölen. Es hat Aufmunternde Eigenschaften und kann bei Unruhezustände entgegen wirken. Körperlich unterstützt es den Lymphabfluss, ist also entstauend. In Cremes oder Lotions ist Orange ein Mittel gegen Zellulite. Außerdem regt es die Durchblutung der Haut an. In Zeiten von Erkältungskrankheiten kommt seine immunstimulierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften zum Einsatz. Bei Verdauungsproblemen, Appetitmangel, Erbrechen und Übelkeit kann das ätherische Orangenöl als Massageöl oder Ölbad durch seine krampflösenden und Verdauungsfördernden Wirkungen angewandt werden. Bei entzündlichen Hauterkrankungen wie z.B. Akne wird Orangenöl in Form einer Auftragung eingesetzt.

Orange (=Citrus sinensis)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Orangenöl wird durch Kaltpressung der äußeren Fruchtschalen der Früchte gewonnen. 200-300kg Schalen ergeben ca. 1 Liter Öl.

Die Fruchtschalen sind ein Nebenprodukt der Orangensaftherstellung und fallen in großen Mengen an. Diese werden zur Pressung des ätherischen Öls genutzt. Das ätherische Orangenöl ist das am meisten produzierte Öl weltweit. Neben Nelkenblättersöl und Eukalyptusöl gehört es zu den preiswertesten ätherischen Ölen.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Schalen der Früchte in einer mechanischen Presse ausgepresst. Dabei handelt es sich um ein sehr schonendes Verfahren. 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.

CHARAKTERISIERUNG

Das Orangenöl ist eine gelblich bis orangefarbige Flüssigkeit und besitzt einen fruchtig, frischen Duft, mit charakteristischen Citrusnoten.

Botanik

Die Orange (Citrus sinensis) auch süße Valencia Orange oder Apfelsine genannt, gehört zur Gattung der Citrusfrüchte zu der Familie der Rautengewächse. Die Orange ist ein Hybrid aus der Pampelmuse (Citrus maxima) und der Mandarine (Citrus reticulata) und entstand vermutlich in China. Die Orange ist ein immergrüner Baum und kann eine Höhe bis zu 10m erreichen. Die Zweige sind mit bis zu 8cm langen Dornen besetzt. Zur Blütezeit trägt der Orangenbaum hübsche kleine Blüten aus denen später sich die Früchte entwickeln.

Herkunft

Ursprünglich entstand die Orange in China. Heutige Verbreitungsgebiete sind der Mittelmeerraum, die Westindischen Inseln und Brasilien.

Orangensorten und Orangenöle

Die Orangensorten werden unterteilt in

- Bitterorangen (Pomeranzen)
- vier Gruppen von Süßorangen wie die Blondorangen (Rundorangen), die Navelorangen (Nabelorangen) die pigmentierten Orangen (Blut- und Halbblutorangen) sowie die säurefreien Orangen

Zu den ätherischen Ölen gehören:

- Orangenöl süß (Citrus sinensis)
- Orangenöl bitter (Citrus aurantium)

Das ätherische Öl aus den Bitterorangenschalen unterscheidet sich von den Süßorangenschalen durch seinen höheren Estergehalt. Beide Öle sind sich jedoch in Ihren therapeutischen Eigenschaften sehr ähnlich.

Das **Neroliöl** wird durch Destillation der Orangenblüten gewonnen.

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

INHALTSTOFFE

Furocumarine, Monoterpenole, Monoterpene (Limonen)

Monoterpenaldehyde (Neral) **Sesquiterpene** (Valancen)

Sequiterpenaldehyde (Sinesal)

Furocumarine kommen in Doldenblütler wie Bärenklau und Arzneiengelwurz, sowie in Rautengewächsen wie Zitruspflanzen, Orange, Zitrone, Limette, Bergamotte und Grapefruit vor. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und dienen als Abwehrstoffe. In Kombination mit starker Sonnenbestrahlung kann es zu einer phototoxischen Reaktion kommen. In der Medizin wird der Inhaltstoff bei Erkrankungen wie Psoriasis im Rahmen der Phototherapie eingesetzt.

Monoterpenole können das Immunsystem rasch gegen unterschiedliche Stressfaktoren schützen. Sie wirken ausgesprochen harmonisierend auf Hormon-, Herzkreislauf- und Nervensystem.

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

Monoterpenaldehyde wie Neral sind vor allem für den Zitrusartigen Geruch verantwortlich. Sie sind sensibel gegenüber Licht und Luft. Bei zu hoher Dosierung und besonders empfindlicher Haut wirkt der Inhaltstoff