

Palmarosaöl - Wertvolles aus der Natur

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 www.hinterauer.info info@hinterauer.info

Wertvolles aus der Natur Das Palmarosaöl



**Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016**

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, "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

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

auf den Hormonhaushalt. Durch ihren pheromonähnlichen Charakter fördern sie das seelische Gleichgewicht und regulieren die Sexualhormone

Wie wirkt Palmarosa?

In Indien ist das Palmarosaöl ein beliebtes Mittel in der Medizin. Überwiegend wird es zur Hautpflege eingesetzt. Neue Studien haben das große antibakterielle Spektrum des Öls entdeckt. Besonders bei Erkrankungen der Haut, wie bei Akne oder Ekzemen zeigt Palmarosa seine wertvolle Eigenschaft. Es kämpft gegen Viren und Pilze an. Seine Eigenschaften wirken sich positiv auf das Immunsystem, Herz-Kreislauf und das Nervensystem aus.

Palmarosa ist durch den hohen Gehalt an Geraniol eines der Hautfreundlichsten Öle und regeneriert bei Beschädigung die eigene Hautflora. Das Öl spendet der Haut Feuchtigkeit und regt gleichzeitig die Zellregeneration an. Es hält die Haut elastisch und verjüngt sie.

Bei müden Füßen tut ein Fußbad mit Palmarosa wohl. Durch seine antimykotische Wirkung hilft es neben dem Teebaumöl gegen Fuß- und Nagelpilze.

In der Erkältungszeit senkt es Fieber, und stärkt das Immunsystem!

Auf psychischer Ebene hilft es Stress abzubauen. Bei starker Müdigkeit, Lustlosigkeit und depressiven Verstimmungen wirkt es stimulierend und aufbauend. Es regt die Sinne an und lässt Lebensmut schöpfen. Der an Rose riechende Duft ist auch bei Kindern sehr beliebt.

Wo hat sich Palmarosa bewährt ?

In der Kosmetikindustrie ist Palmarosa als Rosenduft-Komponente sehr beliebt. Es wird für entsprechende Parfümnoten und zur Beduftung von Kosmetikartikeln wie z.B. Seifen verwendet.

Palmarosa (=Cymbopogon martinii)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Palmarosaöl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter des Palmarosagrases während der Blüte gewonnen.

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

Das Palmarosaöl ist eine hellgelbe Flüssigkeit und besitzt einen fruchtig-süßen Duft mit deutlichem Rosenaroma.

Botanik

Palmarosa (*Cymbopogon martinii*) gehört zur Gattung der Zitronengräser in die Familie der Süßgräser. Das Palmarosagras ist eine mehrjährige Pflanze, aus deren Wurzelstock sich aufrechte Halme entwickeln. Sie können bis zu 150 und 300cm breit werden. Palmarosagras bildet 20-30cm lange Blütenstände, welche von roten Blüten besetzt sind.

Herkunft

Palmarosagrass kommt in Afrika, Asien (vor allem China und Indien) sowie in Australien vor.

Arten

Es gibt ca. 50 Arten verschiedene Süßgräser. Das Palmarosa wird aus dem indischen Süßgras gewonnen. Dort wird es auch "Ostindisches Geraniumöl" genannt, weil es eine rosenähnliche Duftkomposition hat.

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

INHALTSSTOFFE

Monoterpenole (Geraniol) , **Ester** (Geranylacetat), **Monoterpenaldehyde**
Sesquiterpenole

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.

Der hohe Anteil an Geraniol macht das Palmarosaöl zu den Hautfreundlichsten ätherischen Ölen. Sie regenerieren die Hautzellen und verhindern Narbenbildung.

Ester wie Geranylacetat sind körperlich sehr hautverträglich, insbesondere bei Hautproblemen im Anfangsstadium entzündungshemmend und antimykotisch. Sie fördern den Serotoninausschüttung und sind ausgesprochen Schmerzstillend und Schlafunterstützend. Sie wirken auch positiv auf das Herzkreislaufsystem ein.

Monoterpenaldehyde 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 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 wirken **Aldehyde** beruhigend, in normaler Dosierung anregend und belebend.

Sesquiterpenole hemmen die Bildung von Bakterien der Sorte Staphylokokken .Sie stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend