

Rosmarinöl- 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, Foto Rosmarin (c) Michael Hinterauer

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 Rosmarinöl



Herta-Maria
Oberrrauch
2015, 2016

In der Küche passt Rosmarin besonders gut zu Fisch, Lamm, Zucchini und Kartoffeln. Es ist Bestandteil von Kräutern der Provence und Kräuterbutter. Zudem wird es zur Aromatisierung von Bier verwendet.

Als Haarpflegemittel wirkt Rosmarin durchblutungsfördernd und hilft gegen Haarausfall sowie Schuppen. Außerdem ist er Bestandteil von Kölnisch Wasser.

Geschichte

Der Name leitet sich vermutlich vom lateinischen *ros maris* (=Meerestau) ab. Da Rosmarin bevorzugt in Küstenregionen wächst sammelt sich der „Tau des Meeres“ in den Blüten. Eine andere Namensherkunft besagt, dass er sich vom griechischen *Rhops Myrinus* ableitet was balsamischer Strauch bedeutet. Symbolisch steht Rosmarin schon immer für die Liebe und in der Antike war er Aphrodite geweiht. Im Mittelalter überreichten Troubadoure der Dame ihres Herzens einen Rosmarinzweig und in Deutschland trugen Bräute oft einen Kranz aus Rosmarin bis er von der Myrte abgelöst wurde. Einer Legende zu Folge waren die Blüten des Rosmarin früher weiß bis Maria ihr blaues Gewand zum trocknen auf einen Rosmarinbusch zum Trocknen aufhängte. Seitdem blüht er blau. Neben der Liebe hat er auch eine Bedeutung im Andenken an die Toten, sowohl im alten Ägypten als auch in Griechenland. So wie man heute Blumen auf den Sarg wirft war es im 18. Jahrhundert in London üblich, Rosmarinzweige mit ins Grab zu werfen.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. ACHTUNG: Bei Epilepsie, Asthma, Kleinkindern und Schwangeren sollte das Öl nicht angewendet werden. Es kann Krämpfe verstärken oder bei Epileptikern auslösen.

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

Erschöpfungszuständen, "Morgenmuffel" oder bei zu niedrigem Blutdruck wirkt der Rosmarin entgegen.

Der Borneon-Typ wirkt in physiologischer Dosis anregend, zu hoch dosiert kann er das Gegenteil bewirken und kann den Blutdruck bei Erhöhung zu schnell senken lassen. Das Rosmarinöl stimuliert unser Nervensystem, sowie Herz-Kreislauf und Atmungssystem.

Der Verbenon-Typ hat eine krampflösende Wirkung die sich bei Husten ebenso bewährt wie bei Menstruationskrämpfen- Darmkrämpfen und überhaupt allem, was mit der Verdauung zu tun hat. Gerade Verdauungsbeschwerden haben ihren Ursprung oft in der Leber und dort setzt der Rosmarin an.

Auf seelischer Ebene wirkt er ebenso anregend wie auf körperlicher Ebene. Er klärt die Gedanken, fördert die Konzentration und hilft bei geistiger Erschöpfung. Immer wenn wir uns auch auf geistiger Ebene verkrampfen kann Rosmarin helfen, wieder klar zu sehen.

Wo hat sich der Rosmarin bewährt ?

Die Anwendung von Rosmarin als Heilmittel reicht bis ins 1. Jahrhundert zurück. Genannt seien hier vor allem Dioskurides, ein griechischer Militärarzt und Plinius, ein römischer Gelehrter dem wir das enzyklopädische Werk „Naturalis historia“ zu verdanken haben in dem unter anderen Pflanzen und deren Heilwirkung beschrieben werden. Ein unbekannter Autor des 4. Jahrhunderts schrieb einige Rezepte rund um den Rosmarin nieder. Dabei wurde beispielsweise die Wurzel gegen Zahnschmerzen empfohlen, Auszug aus dem Kraut gegen Leber- und Eingeweideschmerzen, das zerstoßene Kraut gegen juckende, grindige Wunden, Rosmarin-Honig-Pastillen gegen Husten und zerstoßenes Kraut mit Fett zur Behandlung von Wunden.

Heute wird Rosmarin als Tee gegen Blähungen, zur Appetitanregung und um die Unterleibsorgane anzuregen verwendet. Äußerlich findet vor allem Rosmarinspiritus als Einreibung bei Rheuma und Gicht Verwendung und als Bad wirkt es durchblutungssteigernd und fördert den Wundheilungsprozess.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Rosmarinöl wird durch Wasserdampfdestillation der Zweige und Blätter gewonnen. Um einen Liter Öl zu gewinnen braucht man 50 kg Kraut.

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 Rosmarinöl ist eine klare bis grünliche Flüssigkeit und duftet aromatisch, würzig -erfrischend.

Botanik

Der Rosmarin (Rosmarinus officinalis) gehört zur Gattung Rosmarinus in die Familie der Lippenblütler. Er ist ein immergrüner buschiger Strauch der aromatisch duftet und bis zu 2 Meter groß werden kann. Die Blätter oder auch Nadeln sind 1 bis 4 Zentimeter lang. Seine Äste besitzen eine braune Rinde die bei älteren Ästen abblättern kann. Der Rosmarin kann zu jeder

Jahreszeit über blühen, meist in hellblau aber auch rosa oder weiß. Er bevorzugt trockene, kalkreiche und sonnige Standorte.

Herkunft

Rosmarin kommt aus dem Mittelmeerraum und wird dort seit der Antike angebaut. In Mitteleuropa ist er seit etwa 800 n. Chr. bekannt. Heute wird der Rosmarin weltweit als Gewürzpflanze angebaut.

Arten des Rosmarinöl

Bei Rosmarinöl unterscheidet man zwischen drei verschiedenen Chemotypen.

- Rosmarin Cineol (Marokko)
- Rosmarin Verbenon (Korsisch, gesamte Mittelmeerraum)
- Rosmarin Borneon (Spanisch)

Ausschlaggebend dafür sind Standort, Höhenlage, Klima und Boden. In ihrer Wirkung sind sie sehr ähnlich, z.B. wirken alle schleimlösend, das Rosmarin Cineol zusätzlich auswurfördernd.

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 Rosmarinöl 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, Champhen) **Monoterpenketone** (Borneon =Kampfer) **Monoterpenole** (Borneol)

Oxide wie 1,8-Cineol wirkt schleimlösend, auswurfördernd, 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 Pinen und Champhen kommen in über 400 Ölen vor. Sie wirken antiseptisch, antibakteriell, antiviral und haben einen würzig-herben Duft der an Fichten erinnert.

Monoterpenketone wie Campher wirkt durchblutungsfördernd und schleimlösend, auf das zentrale Nervensystem, die Niere und das Atemsystem.

Monoterpenole wie Borneole wirken gegen Bakterien, Pilze und auf das Immunsystem. Es ist in einigen Gewürzen mitverantwortlich für Geruch und Geschmack (beispielsweise in Baldrian)

Wie wirkt Rosmarinöl?

Rosmarin hat wie viele andere ätherische Öle auch ein sehr breites Wirkungsspektrum. Es wirkt durchblutungsfördernd, antibakteriell und wird bei rheumatischen Beschwerden sowie zur Anregung des Kreislauf verwendet.

Rosmarin Cineol ist besonders antibakteriell (Staphylokokken) und gegen Pilze (Candida albicans) wirksam. Er ist sehr schleimlösend und fördert das Abhusten. Bei Schmerzen verursacht durch Muskelkater oder Rheuma vermag er ebenso zu wirken wie bei Nervenschmerzen. Bei