

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
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, Weihrauch (c) hjschneider - 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 Weihrauchöl



Herta-Maria
Oberrrauch
2015, 2016

Auf psychischer Ebene wirkt es Stimmungsaufhellend, stärkt den eigenen Willen und wirkt Antidepressiv.

Wo hat sich das Weihrauch bewährt ?

Der indische Weihrauch ist als pflanzlicher Arzneistoff im europäischen Arzneibuch beschrieben. Jedoch gibt es keine zugelassenen Fertigarzneimittel in den EU-Ländern. Ausgenommen sind homöopathische Zubereitungen. In Deutschland können die Apotheken auf Verordnung Weihrauchkapseln oder Rezepturen herstellen.

In der indischen Volksmedizin Ayurveda werden die Extrakte des Weihrauchharzes gegen chronische Arthritis und Chronische Bronchitis eingesetzt. Der Weihrauch ist in der ayurvedischen Medizin von großer Bedeutung und keine Pflanze wurde so genau untersucht wie er.

In der Kosmetikindustrie wird Weihrauchöl für Parfums als Kopfnote für holzige Noten verwendet. Meist ist es auch in verschiedenen orientalischen Düften zu finden sowie in Kosmetikartikel wie Cremes enthalten.

Das Weihrauchöl hat schon seit langer Zeit auch religiöse Bedeutung. In vielen Kirchen wird der Weihrauch als Räucherwerk zur Gottesverehrung eingesetzt. Zu diesen Kulthandlungen wird er meist mit anderen Räuchermittel vermischt, wie Benzoe, Myrrhe, Zistrose, Styrax und Lorbeer..

NEBENWIRKUNGEN

In Physiologischer Anwendung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Achtung: In der Schwangerschaft sollte das Öl nicht angewendet werden. Direkte Sonnenbäder sollten nach Auftragen von Weihrauchöl vermieden werden. Es kann zu Hautirritationen kommen.

Beachten sie auch die Angaben in "Allgemeine Information", welche separat veröffentlicht wurde.

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 psychischer Ebene wirken sie sehr konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und fördern logisches Denken.

Oxide wie **1,8 Cineol**. wirkt auf die Atmungsorgane vor allem in der Lunge und den Nebenhöhlen bakterizid und schleimlösend ein. Cineol hemmt sogar Neurotransmitter die für die Verengung der Bronchien verantwortlich ist. Der Wirkstoff unterstützt bei Erkältungskrankungen und Atemwegserkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen und COPD.

Wie wirkt Weihrauchöl?

In Ägypten wurden die Mumien mit dem Harz balsamiert damit sie nicht verwesen sondern nur austrocknen konnten.

Seit 5000 Jahren wurde die Verwendung des Weihrauchöls dokumentiert. Hippokrates und andere römisch-griechische Ärzte setzten den Weihrauch zur Wundreinigung, gegen Atemwegserkrankungen und bei Verdauungsproblemen ein. Über die Wirkung war noch nicht viel bekannt, doch die praktischen Erfolge zeigten genug Beweis auf.

Durch die Jahrhundertealte Erfahrung mit Weihrauchöl als Phytotherapeutikum und die Ergebnisse der modernen Weihrauchforschung weisen auf zahlreiche Einsatzmöglichkeiten bei chronischen Entzündungen hin. Polyarthritis, Asthma, Morbus Chron und Colitis ulcerosa scheinen so therapierbar. Seit der Einführung von Antibiotika und Kortikoide, geriet der Weihrauch als Arzneimittel in Vergessenheit.

Das Öl kann bei unterschiedlichen Darm sowie Rheumatischen Beschwerden für Linderung sorgen. Besonders bei Atemwegserkrankungen kann das Öl nützlich sein. In neuen Studien wurden die schleimlösenden Eigenschaften erwiesen. Bei Bronchitis oder Asthma sorgen Inhalationen, Einreibungen oder Ölbäder für Erleichterung. Weihrauch hat wundheilende Eigenschaften. Das Öl wirkt anregend auf die Neubildung von Haut bei Wunden und Narben. Weihrauchöl ist daher sehr hautfreundlich.

Weihrauchöl (= *Boswellia serrata*)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Weihrauchöl wird durch Wasserdampfdestillation des Weihrauchgummiharzes gewonnen. 10-20Kg Harz ergeben ca. 1 Liter Öl.

Destillation

Vor der Destillation muss das Harz gewonnen werden. Zwischen März und Anfang April beginnt die Ernte. Dabei werden dem Weihrauchbaum Schnitte am Stamm sowie an den Ästen zugefügt damit das Harz austritt. Die erste Ernte ergibt ein weniger wertvolles Harz, dass früher sogar weggeworfen wurde. Heute wird es allerdings mehr geschätzt und vermarktet. Drei Wochen später erfolgt die nächste Ernte mit dem kostbareren Harz. Die Qualität wird mit weiteren Wochen immer besser und reiner. Die Ausbeute hängt von Alter, Größe und Zustand des Baumes ab und liegt zwischen 3-10kg. Nach mehreren Ernten muss für den Baum eine mehrjährige Pause erfolgen.

Durch Wasserdampfdestillation wird das gewonnen Harz zum ätherischen Weihrauchöl.

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 Harz befindet. Der Wasserdampf löst nun die Öltropfen aus dem Harz, 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 Weihrauchöl ist eine leicht viskose, gelbliche Flüssigkeit. Es besitzt einen charakterischen holzig-balsamischen Duft mit leichter Zitrusnote.

Botanik .

Der indische Weihrauchbaum (*Boswellia serrata*) im Volksnamen "Olibanum" genannt, gehört der Gattung Weihrauch der Familie der Balsamgewächse an. Er wird auch als Salphalbaum oder Sabalbaum bezeichnet. Der Weihrauchbaum bevorzugt trockene, gebirgige Gebiete. Der Baum bildet eine flach ausgebreitete Krone und kann bis zu 8 Meter hoch werden. Die Blätter sind gefiedert und stehen 9-fach paarig zueinander. Die sternförmigen kleinen Blüten gibt es in unterschiedlichen Farben von weiß, grünlich-weiß, bis zu zartrosa und leuchtenden Gelbtönen. Die Blütezeit findet meist im April statt. Die grünlich bis graue Rinde löst sich papierartig vom Stamm. Bei Verletzung sondert der Baum das Gummiharz ab, das an der Luft sehr schnell aushärtet.

Herkunft

Ursprünglich stammt der Weihrauchbaum aus den Indischen Gebirgen. Mittlerweile wächst er in Somalia, Oman und Jemen.

Arten des Weihrauch

Die drei wichtigsten Sorten aus denen ätherisches Öl gewonnen wird sind:

- Weihrauch Indien (= *Boswellia serrata*)
- Weihrauch Eritrea / Äthiopien
- Weihrauch Aden/Jemen

Sie sind in Ihrer Wirkung unterschiedlich, besitzen trotzdem ähnliche Eigenschaften.

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

INHALTSSTOFFE

Boswelliasäuren (5-8%) **Monoterpene** (Pinen und Limonen), **Oxide** (1,8 Cineol)

Boswelliasäuren sind einer der chemischen Verbindungen die im Harz des Weihrauchbaumes enthalten und von hoher Wirksamkeit sind. In wissenschaftlichen Studien wurde herausgefunden, dass diese Substanzen Entzündungen stoppen können. Vor allem bei chronischen Entzündungen wie Rheuma und Polyarthrit. Weitere Erkenntnisse über die Hemmung von Entzündungsmechanismen wurden in klinischen Untersuchungen bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa und Morbus Chron festgestellt.

Monoterpene wie Pinen und 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.