

## 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 Wintergrünöl



**Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016**

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  
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, Bild: Wintergrün (c) Stefan Körber - Fotolia

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

bringt Wintergrünöl Erleichterung. Sportler profitieren in Form eines Massageöls bei Anstrengung und Muskelschmerzen. Es belebt die Sinne und wirkt auf unsere Psyche anregend.

Wintergrünöl ist in der Aromatherapie als Schmerzöl bekannt. Durch seine entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften eignet sich das Öl für Massagen und Hauteinreibungen. Durch den Inhaltstoff Methylsalicylat wird die Haut gut durchblutet und sorgt für Linderung der Beschwerden.

Auf psychischer Ebene belebt es unsere Sinne. Es stärkt uns nach Erschöpfungszuständen und ist ein kleines Antidepressivum.

### **Wo hat sich das Wintergrünöl bewährt ?**

Schon die Ureinwohner kannten seine wundervollen Eigenschaften. Sie verwendeten die Blätter als Heilmittel gegen Schmerzen und Fieber. Laut Überlieferung haben sie die Blätter gekaut und stellten Erfrischungsgetränke her. Auch heute ist der kanadische Wintergrüntee ein beliebtes Getränk.

In der Kosmetikindustrie wird das Wintergrünöl vielseitig verwendet. Es ist auch in Kaugummis und Zahnpasten zu finden.

Im amerikanischen Getränk Root- Beer ist Wintergrün eine geschmacksgebende Zutat.

### **Geschichte**

Wintergrün wird von den nordamerikanischen Indianer schon seit Jahrhunderten wegen seiner vielseitigen therapeutischen Eigenschaften eingesetzt.

### **NEBENWIRKUNGEN**

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

**Achtung:** Bei Allergie oder Unverträglichkeit auf Salicylate sollte auf das Öl verzichtet werden.

## **Wintergrün (=Gaultheria procumbens)**

### **HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Das ätherische Wintergrünöl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter gewonnen. 145kg ergeben ca. 1 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 Wintergrünöl ist eine farblose bis gelbliche Flüssigkeit und duftet sehr intensiv aromatisch.

### **Botanik**

Wintergrün (=Gaultheria procumbens) auch niedrige Steinbeere oder Teppichbeere genannt ist eine kleinwüchsige krautige Pflanze aus der Familie der Heidenkrautgewächse (Ericaceae). Er ist ein immergrüner breitblättriger Strauch und besitzt kleine weiße bis rosafarbene glockenförmige Blüten. Daraus entwickeln sich dann die roten Beeren die ein angenehmes Aroma verströmen. Sie werden im Sommer gebildet und

die kleinen Samen im Herbst aus den Samenkapseln entlassen. Es kommt zur vegetativen Vermehrung durch Ausläufer. Die Blätter sind in Rosetten angeordnet sind derb und wintergrün. Wintergrünarten mögen schattige, feuchte und nährstoffarme, aber basenreiche humose Standorte. Sie bevorzugen vor allem Waldböden.

### Herkunft

Wintergrün ist in Europa, Asien und Nordamerika beheimatet.

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

### INHALTSTOFFE

**Aromatische Ester** (Methylsalicylat), **Monoterpene**, **Monoterpenole**, **Sesquiterpene**;

**Aromatischen Ester** wie Methylsalicylat lindern chronische Schmerzen und besitzen entzündungshemmende sowie antibakterielle Eigenschaften. Auf psychischer Ebene wirkt der Inhaltsstoff euphorisierend und hilft das Leben leichter zu nehmen.

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

### Wirkung des Wintergrünöls

Das Wintergrünöl ist bekannt für seine antiseptische, entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften. Es soll auch entwässernd sein, harntreibend und entgiftend ohne dabei Elektrolyte auszuschwemmen. Bei Bauchkrämpfen und Menstruationsbeschwerden