

Ysopöl - 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

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 Ysopöl



Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016

zeigt das Öl seine guten Eigenschaften. Zudem ist Ysop leberwirksam und soll bei leichter Leberinsuffizienz einsetzbar sein. Das Öl ist Verdauungsregulierend und regt den Magen-Darmtrakt an.

In der Aromatherapie wird Ysopöl bei nervösen Depressionen und Angstzuständen eingesetzt. Die Anwendung kann über ein wohltuendes Ölbad oder eine Massage sowie in der Duftlampe zur Raumbeduftung erfolgen.

Wo hat sich der Ysop bewährt ?

In der Kosmetikindustrie wird Ysopöl zur Erzielung würziger und krautiger Nuancen in der Herstellung von Parfums verwendet.

In Pharmazeutischen Produkten ist es in Mundwasser, Augenwasser oder in Expektorantien als Wirk- und Duftstoff zu finden.

In der Küche wird Ysop zum Aromatisieren verwendet- Insbesondere ist es in Kräuterlikören enthalten. Das frische oder getrocknete Kraut wird als Gewürz für Suppen, Fisch und Fleischgerichte eingesetzt.

Geschichte

Ysop wird bereits seit dem Mittelalter als Heil und Würzmittel verwendet. Als Heilmittel standen die Anwendungen der Atemwege im Vordergrund. Hyppokrates gab dem Ysop seinen Namen, abgeleitet vom hebräischen Wort esop oder azop, "heiliges Kraut". Ysop wird im Alten Testament als reinigende Pflanze beschrieben. Hyppokrates empfahl Ysop bei Wunden, Atmungsenerkrankungen und Magen-Darm-Störungen.

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:

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

enterische Nervensystem dem sogenannten "Bauchhirn" (=Magen-Darmtrakt) ein.

Auf körperlicher Ebene hat der Wirkstoff epithelisierende und granulationsfördernde Wirkung. Das begünstigt die Wundheilung und den Vernarbungsprozess. Den Atemwege kommt der Inhaltstoff durch seine ausgesprochene schleimverflüssigende Eigenschaften zu gute. Die spasmolytische Eigenschaft dient dem Magen-Darm Trakt bei Völlegefühl und Blähungen. Monoterpenketone wirken stark antibakteriell sowie antiviral.

Früher wurden Pflanzen mit hohem Monoterpenketongehalt wie Schopflavendel, Salbei und Ysop zum Räuchern eingesetzt. Vor allem die Schamanen verwendeten ihn, damit sie durch Einatmen des Rauchs in tranceähnliche Zustände kamen. In zu hoher Dosierung vor allem bei regelmäßig innerlicher Anwendung kann der Inhaltstoff neurotoxisch wirken.

Sesquiterpene machen die hautfreundlichen 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.

Ester wird in Parfums und Deodorants verwendet. Körperlich sind Ester sehr hautverträglich, insbesondere bei Hautproblemen im Anfangsstadium entzündungshemmend und antimykotisch. Sie fördern die Serotoninausschüttung, sind ausgesprochen schmerzstillend und schlafunterstützend. Sie wirken auf das Herz-Kreislaufsystem positiv ein

Wirkung des Ysopöl

Dem Ysopöl werden starke antiinfektiöse, viruzide und mukolytische Wirkungen zu geschrieben. Besonders bei Erkrankungen der Atemwege

Ysop (=Hyssopus officinalis)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Ysopöl wird durch Wasserdampfdestillation des blühenden Krautes gewonnen. 100kg - 300Kg Pflanzengut 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 Ysopöl ist eine meist gelblich bis grünliche Flüssigkeit und riecht aromatisch - süß-herb.

Botanik

Der Ysop (=Hyssopus officinalis) gehört zur Gattung Hyssopus in die Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Er wird auch Bienenkraut, Eisenkraut, Duftisoppe, Eisop, Esope, Gewürzysop, Essigkraut und Josefskraut genannt. Ysop ist ein mehrjähriger Halbstrauch und kann bis zu 60 cm hoch werden. Seine Äste sind aufrecht und besitzen eine abblätternde Rinde. Die stumpfen oder zugespitzten Blätter stehen gegenständig angeordnet. Die

Ober und Unterseite der Blätter sind mit Öldrüsen besetzt. Der Ysop blüht zwischen Juli und Oktober. Die Blüten können unterschiedliche Farben besitzen, wie blau, violett, weiß oder rosa gefärbt sein.

Herkunft

Ysop wächst wild in Süd, Mittelsüd und Osteuropa.

Arten des Ysopöls

- **Ysop officinalis** hat einen hohen Gehalt an Monoterpenketone und ist dadurch stark antibakteriell v.a. gegen Staphylokokken und Pneumokokken.
- **Ysop decumbens** ist genauso antibakteriell und antiviral wie der Ysop officinalis jedoch milder.

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

INHALTSTOFFE

Oxide (1,8 Cineol), **Monoterpene** (beta - Pinen), **Monoterpenole**, **Monoterpenketone** (Isopinocamphon), **Sesquiterpene**, **Sesquiterpenole**;

Oxide wie 1,8 Cineol sorgt für einen Champherartigen Geruch. Er 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 Erkältungserkrankungen und Atemwegserkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen und COPD.

In der Zahnmedizin wird das 1,8 Cineol bei der Revision von Wurzelfüllungen verwendet. Auch in der Veterinärmedizin zeigt der Inhaltsstoff Erfolge.

Monoterpene wie beta - Pinen 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.

Monoterpenketone wie Isopinocamphon wirken vor allem auf die Psyche ein. Sie haben einen starken Einfluss auf unseren Gehirnstoffwechsel, sind stimulierend aber auch entspannend. Sie beeinflussen den Neurotransmitter Acetylcholin und Serotonin positiv. Das kommt nicht nur dem zentralen Nervensystem zugute, sondern wirkt auch auf das