

Zirbenöl - Wertvolles aus der Natur

Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärbli Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege.com Thomas Grasl, 2013

Joanneum -Research, Institut für nicht Invasive Diagnostik, Wissenschaftliche Studie über Zirbe 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 - Marta Teron - 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 Zirbenöl



Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016

Bei Mottenbefall oder anderen Ungeziefer sorgt Zirbenöl für Abhilfe.

Wo hat sich das Zirbenöl bewährt?

Inzwischen ist das Zirbenöl weit verbreitet und überall begehrt. In Wellnesshotels wird es gerne als Saunaaufguss oder zu Beduftung in Ruheräumen angeboten.

Kleinbetriebe stellen Zirbenkissen in allen möglichen Formen und Farben her. Sie sorgen für einen ausgewogenen Schlaf und können zusätzlich mit Zirbenöl beträufelt werden.

Als Dekoration gibt es aus Zirbenholz geschnitzte Würfel, Kugeln und andere Figuren. Auf diese wird ebenfalls das wohltuende Öl aufgetragen .

Die **Zapfen und Samen** werden in der **Lebensmittelproduktion** und der Produktion von Zirbenlikör und Zirbenschnaps verwendet.

Das **kostbar duftende Holz** wird als Möbel- und Schnittholz verwendet. Viele Tischlereien, bieten das kostbare Zirbenöl zusätzlich ihren Kunden an. Mit dem Öl kann das Möbelstück, sei es ein Zirbenbett oder Kasten beträufelt werden. Dies verstärkt den frischen Zirbenduft des Holzes.

Schon seit Jahrhunderten wird das Holz zur Innenausstattung für Zirbenstuben in Gaststätten oder Schlafräume verwendet. Die beruhigende Wirkung ist all Zeit bekannt.

Nebenwirkungen

Das Zirbenöl kann zu Hautreizungen führen. Es ist nicht für die innerliche Anwendung geeignet.

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

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

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. Unterstützt bei Erkältungserkrankungen und Atmungserkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen und COPD.

b-Phellandren sorgen für einen frischen Minz - und nach Terpentinarartigen Geruch. Gehört auch zu den eher reizenden Stoffen.

Limonen riecht in der Zirbe Terpentinarartig, in andern Pflanzen Zitronig. In der Kosmetikindustrie wird es als Haltbarkeitsmittel verwendet. Außerdem wird es als Pflanzliches Insektizid verwendet.

Bornylacetat sorgt für den charakterischen nadeligen Duft der Zirbe.

Wirkung des Zirbenöls

Nadelhölzer sind allgemein reinigend und klärend. Das Zirbenöl unterstützt uns in erschöpften Phasen des Lebens. Vor allem bei Schlaflosigkeit tun ein paar Tropfen des Berggoldes gut. Diese Entspannung können wir in Form eines Bades erzielen oder wir geben ein paar Tropfen auf ein Tuch und legen es neben das Kopfkissen oder aufs Nachtkästchen.

Außerdem wirkt Zirbenöl regulierend auf unser Herz-Kreislaufsystem ein.

Bei Erkältungen ist eine Inhalation empfehlenswert, den das Zirbenöl wirkt positiv auf unsere Atmungsorgane ein.

Auf der Haut wirkt es reizend (Achtung bei Empfindlichkeit), d. H. dass es sehr Durchblutungsfördernd ist und Schmerzen lindern kann! In Kombination mit einem feinen Trägeröl z.B. Jojoba oder Mandelöl kann es gut auf die Haut aufgetragen werden. In Form einer Einreibung können Muskelentspannende Erfolge erzielt werden.

Das Öl unterstützt auch bei Nervenschmerzen oder Rheumatischen Beschwerden.

Bei unangenehmen Gerüchen, sei es in der Küche oder Tabakrauch wirkt das Zirbenöl neutralisierend.

Zirbenöl (=Pinus cembra)

Herstellungsverfahren

Das kostbare Zirbenöl wird schon seit Jahrhunderten traditionell durch Wasserdampfdestillation aus den zerkleinerten Teilen des Holzes, der Nadeln, Zweigen und Zapfen gewonnen. Ca. 100kg ergeben 1-1,5 L 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 die ätherischen Öle. 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

Der Duft des Öls, erinnert an einen Waldspaziergang Umgeben von einem Hauch balsamischer Note und harzigen Geruch. Die Farbe des Öls ist klar bis gelblich, seine Konsistenz ist dünn-flüssig.

Botanik

Die Zirbenkiefer (Pinus cembra) wird auch Arbe, Arve, Zirbe oder Zirbel genannt. Sie gehört der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae) an. Der immergrüne Baum kann bis zu 25m hoch werden. Er besitzt Kurztriebe, diese tragen viele Büschel mit jeweils fünf Nadeln. Die Samen werden Zirbelnüsse genannt, obwohl sie keine sind. Die Zapfen werden bis zu 9cm

lang und 4-6cm dick. Anfangs sind sie aufrecht und bläulich-grün, nach einem Jahr reifen sie und verfärben sich hellbraun. Die Rinde der Zirbenkiefer ist rot-bräunlich und duftet stark aromatisch.

Herkunft

Der langsam wachsende urige Nadelbaum ist in den Alpenregionen Europas beheimatet. In einer Höhenlage von 1600 und 2300 Metern über dem Meeresspiegel kann man die robusten Zirbenkiefern finden.

Der einladende Duft der zur tiefen Einatmung verleitet, die rötlich-braune starke Rinde und das satte Grün der robusten Nadeln, lassen die wertvolle Wirkung des Baumes erahnen.

WISSENSWERTES

Natürlich sind in ätherischen Ölen sehr viel unterschiedliche Wirkstoffe enthalten, die einerseits für den Charakterischen 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

In den Alpenregionen vertraut man schon seit Jahrhunderten auf die beruhigenden Eigenschaften des Zirbenkieferöls. Sie sind sogar wissenschaftlich bewiesen, und die Wirkung des Öls leitet sich von den Inhaltsstoffen ab. Es wirkt auf das Herz-Kreislaufsystem ein, unterstützt

bei Erschöpfung und sorgt für einen ausgewogenen Schlaf. Das Öl fördert außerdem eine tiefere Atmung.

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Zirbenöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des ätherischen Öls.

Inhaltsstoffe

Ein äußerst erwähnenswerter Inhaltsstoff ist das Enzym **Pinosylvin**:

Pinosylvin wirkt nicht nur antibakteriell, sondern er sorgt auch für einen tieferen Schlaf und wir fühlen uns am Morgen viel ausgeruhter. Wissenschaftliche Studien (am Institut für Nichtinvasive Diagnostik, Joanneum Research) haben gezeigt, dass sich der Mensch ca. 3500 Herzschläge erspart, d. H. unser Herz hat etwa eine Stunde weniger Arbeit pro Tag. Auch auf unser Gemüt wirkt es positiv.

In dieser Studie wurde fest gestellt, dass Menschen die sich in Räumen aus Zirbenholz aufhalten, einen erholsameren Schlaf, ein besseres Allgemeinbefinden und eine "soziale Extravertiertheit" mitbringen. Vielleicht ist das ein Grund dafür, dass schon früher die Menschen Gaststätten mit Zirbenstuben hatten. Der Mensch fühlt sich umgeben von Zirbenduft einfach wohler.

So angenehm dieses Enzym für uns sein mag, Ungeziefer können sich an diesem nicht erfreuen. Deshalb wirkt Zirbenöl stark gegen Motten und andere Ungeziefer.

Weitere Hauptinhaltsstoffe

Pinen, Cineol, b-Phellandren, Limonen, Bornylacetat

Pinen haben eine Hautreizende Eigenschaft. Bei einer Behandlung eines verspannten Rücken, kann dies eine erwünschte Reaktion sein z.B. für Hauteinreibungen bei Muskelverspannungen. Die Haut wird dadurch angeregt und besser durchblutet, dies kann gleichzeitig Schmerz lindern und Verspannungen lösen.