

## Zitronenöl- Wertvolles aus der Natur

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 Zitrone (c) alexlukin - 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](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 Zitronenöl



**Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016**

oder Limone. Als Limone wird sie heute auch noch in Österreich bezeichnet. Davon leitet sich auch die Limonade ab die früher ausschließlich aus Zitrone beziehungsweise Limone hergestellt worden ist. Über Sizilien und Spanien kam die Zitrone etwa im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Es gibt allerdings Hinweise darauf, dass schon die alten Römer Zitronen benutzten. Im Mittelalter wurde der Zitronensaft statt Verjus – einem Saft aus unreifen, sauren Trauben, benutzt. In der Barockzeit waren Zitronenpflanzen vor allem dekorative Elemente und im 17. und 18. Jahrhundert entwickelten sich daraus Orangerien, Gärten speziell für Zitruspflanzen. Zitronen findet man auf vielerlei Gemälden als Stilleben. Früh erkannte man auch schon, dass sich die Schalen der Zitrone zum aromatisieren eignen. Dazu wurden sie in Pokale, Gläser oder direkt in Wein eingelegt.

#### **NEBENWIRKUNGEN**

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

**ACHTUNG:** Zitronenöl kann bei äußerlicher Anwendung die Lichtempfindlichkeit der Haut nach oben setzen. Sonnenbaden sollte man daher für 72 Stunden meiden.

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, "Himmliche Düfte", AT Verlag  
 Hinterauer, Michael, "Kräuter in deinem Garten und deiner Umgebung", Eigenverlag  
 Hönl, 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

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

**Wo hat sich das Zitronenöl bewährt ?**

Es ist eine beliebte Zutat in Crememischungen gegen Cellulite, da Zitronenöl das Gewebe entwässert und bei der Entgiftung unterstützt. Auch in vielen Mischungen zur Nagelpflege ist Zitronenöl enthalten, weil es die Nägel stärkt.

Auszüge aus der Zitrone werden vor allem zur Aromatisierung eingesetzt und hier gibt es faktisch nichts, was sich nicht mit Zitrone aromatisieren lässt. Bekannt ist die Frucht natürlich vor allem als guter Vitamin-C-Lieferant. Seefahrer in früheren Zeiten profitierten auf ihren Reisen von Zitronen, die schon bald als Mittel gegen das gefürchtete Skorbut bekannt wurde.

In der Küche ist Zitronensaft ebenso wenig wegzudenken wie der Abrieb der Schale. Zitrone lässt sich als Ersatz für Essig benutzen, gibt Tee Sommers wie Winters eine erfrischende, spritzige Note und zahlreiche süße Schlemmereien wie Kuchen, Torten und Desserts kommen ohne den Geschmack von Zitrone nicht aus. Mit der Schale lassen sich Kuchen, Desserts und Saucen aromatisieren und bekommen so einen intensiv zitronigen Geschmack. Allerdings sollte wir dafür immer nur Bio-Zitronen verwenden.

Die Säure wirkt außerdem wunderbar gegen Kalk und ist daher in vielen Reinigungsmitteln enthalten. Zitronensaft ist außerdem ein echter Geruchskiller und befreit Hände rasch von Knoblauch- oder Fischgeruch.

Als Hausmittel bekannt ist auch die heiße Zitrone mit Honig bei Erkältungskrankheiten. Allerdings sollte das Wasser nicht zu heiß sein, da Vitamin C sehr hitzeempfindlich ist. Morgens auf nüchternen Magen regt Zitronenwasser die Verdauung an und versorgt uns gleichzeitig mit Vitaminen und Mineralstoffen.

**Geschichte**

Bei der uns heute bekannten Zitrone handelt es sich um eine Kreuzung aus Zitronatzitrone und Bitterorange . Die Zitrone ist seit dem Jahr 1000 in China und dem Mittelmeerraum bekannt. Früher wurde mit der Zitrone die Zitronatzitrone gemeint und die uns heute bekannte Zitrone als Lemon

**Zitronenöl (Citrus limon)****HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Wie alle anderen ätherischen Öle aus der Familie der Zitrusfrüchte wird Zitronenöl durch Kaltpressung der Schale gewonnen. 3000 Zitronen ergeben ca. 1 Liter Öl.

**Kaltpressung**

Bei der Kaltpressung werden die Schalen der Früchte in einer mechanischen Presse ausgepresst. Dabei handelt es sich um ein sehr schonendes Verfahren das auch bei der Herstellung von Olivenöl verwendet wird. Beim Auspressen entsteht eine Mischung aus ätherischen Ölen und Wachsen aus der Schale. Um diese voneinander zu trennen wird die entstandene Essenz mit Wasser gespült und anschließend in einer Zentrifuge in ihre Bestandteile zerlegt. Übrig bleibt das ätherische Öl.

**CHARAKTERISIERUNG**

Das Öl ist hellgelb und duftet frisch, spritzig unverwechselbar nach Zitrone.

**Botanik**

Der Zitronenbaum ist ein immergrüner, klein- bis mittelgroßer Baum der im Gegensatz zu anderen Zitruspflanzen rasch wächst. Er gehört zur Gattung der Zitruspflanzen (Citrus). Seine jungen Triebe sind mit Dornen besetzt. Er trägt über das ganze Jahr hindurch wunderschöne weiße fünfblättrige Blüten die einen aromatischen Duft verströmen. Zugleich trägt er länglich ovale Früchte in verschiedenen Reifegraden. Seine Laubblätter sind ledrig-glatt und besitzen einen welligen Rand.

**Herkunft**

Ursprünglich kommen die Zitronenbäume aus China, dort werden sie schon seit dem 10. Jahrhundert vor Christus kultiviert. Später kam die Zitrone über Indien nach Persien und durch Alexander den Großen nach Griechenland. Mittlerweile ist sie vor allem in Sizilien/Italien, Israel, Brasilien, Afrika und in den USA zu finden.

**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.

Zitrone gehört zu den ätherischen Ölen, welche die Lichtempfindlichkeit der Haut beeinflussen. So kann es schon bei geringer Sonneneinstrahlung zu Rötungen und Jucken führen, ähnlich wie bei einem Sonnenbrand.

**Wirkungsspektrum**

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

**INHALTSTOFFE**

**Cumarine** (Furocumarine), **Monoterpene** (Limonen, Pinen, Champhen)  
**Monoterpenole** (Terpinen), **Monoterpenaldehyde** (Citral)

**Cumarine wie Furocumarine** kommen in Doldenblütler wie Bärenklau und Arzneiengelwurz, sowie in Rautengewächsen wie Zitruspflanzen, Orange, Zitrone, Limette, Bergamotte und Grapefruit vor. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und dienen als Abwehrstoffe. In Kombination mit starker Sonnenbestrahlung kann es zu einer phototoxischen Reaktion kommen. In der Medizin wird der Inhaltstoff bei Erkrankungen wie Psoriasis im Rahmen der Phototherapie eingesetzt

**Monoterpene wie Limonen** wird vor allem als preiswerter Duftstoff geschätzt. Auch in Lösungsmitteln kommt es zum Einsatz, vor allem in der Lackindustrie. Zusammen mit dem Bakterium *Pseudomonas putida* wird daraus ein Konservierungsmittel für Kosmetik. Auch als pflanzliches Insektizid hat es sich bewährt. In Studien hat sich isoliertes Limonen als antikanzerogen gezeigt. **Pinen** kommen in über 400 Ölen vor. Sie wirken antiseptisch, antibakteriell, antiviral und haben einen würzig-herben Duft. **Camphen** wirken antiseptisch, beruhigend sowie gegen Bakterien und Viren.

**Monoterpenole wie Terpinen** können das Immunsystem rasch gegen unterschiedliche Stressfaktoren schützen. Sie wirken ausgesprochen harmonisierend auf Hormon-,Herzkreislauf-und Nervensystem.

**Monoterpenaldehyde wie Citral** ist weit verbreitet in ätherischen Ölen. Es wirkt gegen Viren, Bakterien, Insekten und Pilze.

**Wie wirkt Zitronenöl?**

Zitrusdüfte haben allgemein eine aufhellende Wirkung auf das Gemüt. Zudem fördern sie die Konzentration. Ein paar Tropfen in der Duftlampe wirken sich nicht nur erfrischend auf die Raumluft aus, sondern lassen uns auch konzentrierter arbeiten. Zitronenöl kann die Raumluft reinigen und vertreibt Insekten. Gerade zur Erkältungszeit und wenn es draußen dunkel und kalt ist, sollten wir immer an Zitronenöl denken. In Büros kann es daher in einem Aromastreamer nicht nur für gute Laune, Heiterkeit und konzentrierteres Arbeiten sorgen sondern verhindert auch, dass Erkältungen von einem zum anderen springen.

Zitronenöl ist sehr wirkungsvoll gegen entzündliche Prozesse. Zitrone wirkt entwässernd und fördert die Gallenproduktion. Auch wenn die Zitrone sauer schmeckt wirkt sie im Körper basisch und kann so einen gestörten Säure-Basen-Haushalt bei regelmäßiger Verwendung wieder ins Lot bringen. Es stärkt das Hormon-, Herzkreislauf-und Nervensystem.

Außerdem hält Zitrone durch den Inhaltstoff Citral Ungeziefer fern. Auf der Haut kann es in Kombination mit Sonneneinstrahlung zur phytotoxischen Reaktion kommen.