

Fischer-Rizzi S. / Ebenhoch P. Himmlische Düfte

Reading excerpt
[Himmlische Düfte](#)
of [Fischer-Rizzi S. / Ebenhoch P.](#)
Publisher: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b14088>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



EISENKRAUT



*»Herr, kommt dieser süße Duft
von der Wiese der Seele,
oder ist es eine Brise, die von jenseits
der Welt herüberweht?«*

Rumi



Das duftende Eisenkraut, auch Zitronenverbene genannt, ist ein bis zu zwei Meter hoher Strauch, licht und leicht gewachsen. An den zarten, etwas gebrechlich wirkenden Zweigen stehen die länglichen, maigrünen Blätter. An den Zweigspitzen sitzen kleine weiße Blüten mit einem winzigen gelben Tüpfel in der Mitte. Wenn man die Blätter berührt oder verreibt, verströmen sie einen wunderbaren, frischen Duft.

Das ätherische Öl aus dem duftenden Eisenkraut wirkt wie ein frischer Morgen voller unverbrauchter Energie; wenn alles noch neu ist und man neugierig darauf ist, was alles Schöne kommen mag. Es kühlt und erfrischt, gibt Energie und Dynamik und hilft bei Ermüdungserscheinungen. Dieser Duft eignet sich für schwüle Sommertage, graue Werkstage im Büro und lange Flugreisen. Er wirkt anregend und erfrischend auf die Gehirnfunktion und fördert die Konzentration. Im Lesesaal jeder Bibliothek sollte eine Duftlampe mit Eisenkrautöl stehen. Das ätherische Öl wirkt kühlend, ohne kalt zu sein. Seine frische Spitze umgibt ein warmer Kranz. Es ist ein wunderbarer Duft für Momente, in denen man durchhalten muss. Eisenkrautöl eignet sich deshalb ganz hervorragend als Zugabe für erfrischende Raumdüfte. Je nachdem, wie Eisenkraut dosiert wird, kann es in niedriger Dosierung beruhigen und Stresssymptome, Schlaflosigkeit und Ängste lindern. In höherer Dosierung wirkt Eisenkraut anregend und konzentrationsfördernd und kann bei nervöser Erschöpfung, bei Depression und Müdigkeitssymptomen heilend wirken.

Eisenkraut ist ein Heilmittel für Frauen. Früher gaben die Hebammen den Frauen in der letzten Phase der Geburt einen starken Teeaufguss aus Verbenablättern, um die Uteruskontraktionen anzuregen. Die moderne Wissenschaft hat diese Wirkung nachträglich bestätigt: Heute gebrauchen in der Aromatherapie erfahrene Hebammen Eisenkrautöl zur Geburtseinleitung. Während der Schwangerschaft sollte dieses Öl deshalb nicht für Bäder und Massagen verwendet werden. Für erfrischende Fußmassagen mischt man das ätherische Öl mit Basisöl oder verarbeitet es in einer Creme. Als Sportöl tonisiert es Haut und Muskeln, erfrischt und stärkt. Hierfür wird es mit einem Basisöl vermischt.

Hundertprozentig reines ätherisches Öl des duftenden Eisenkrautes ist rar und teuer. Viele angebotene Öle werden mit dem billigen Lemongrassöl gestreckt und als »indisches Eisenkraut« angeboten. Im Handel wird außerdem eine kostengünstigere Variante, »Eisenkraut Grasse«, angeboten. Dieses Ölgemisch enthält 10% Eisenkrautöl und 90% Lemongrassöl. Diese Mischungen haben jedoch nicht die Wirkung des reinen Eisenkrautöls.



Eisenkraut (Zitronenverbene, Verbena)

Botanischer Name

Lippia citriodora (*Aloysia citriodora*)

Familie

Verbenaceae, Familie der Eisenkrautgewächse, meist in den Tropen und Subtropen beheimatet

Ursprungsland

Pflanze aus Südamerika (Chile), heute Anbau in Südfrankreich, Südosteuropa, Algerien, Marokko, Tunesien, Peru

Beschreibung

Bis zu 2 Meter hoher Strauch mit ganzrandigen, lanzettförmigen Blättern, Oberseite etwas rau, hellgrün; weißliche, kleine Blüten an den Zweigspitzen

Ätherisches Öl

Wasserdampfdestillation aus den Blättern; klar bis leicht gelblich; feiner, zitronenartiger Duft. Aus 100 kg Pflanzen erhält man 300-700 g ätherisches Öl

Inhaltsstoffe

Monoterpene (5-15%), Sesquiterpene, Monoterpene, Sesquiterpene, Aldehyde, Ester

Mischt sich gut mit

Neroli, Jasmin, Orange, Wacholder, Myrte, Tonka, Zeder, Tolu, Geranie, Lavendel, Rose



Wirkungen

körperlich

entzündungshemmend, magenanregend, herzstärkend, wehenfördernd, stimulierend auf das hormonelle System

psychisch

anregend oder beruhigend, je nach Dosierung harmonisierend, ausgleichend

Haut

tonisierend, antiseptisch, hautregenerierend

Anwendungsbereiche

körperlich

nervös bedingte Verdauungsstörungen, Enterokolitis, Morbus Crohn, Arthritis, Geburtshilfe

psychisch

Stresssymptome, Motivationslosigkeit, Ängste, Schlaflosigkeit, nervöse Erschöpfung, Depressionen

Haut

fettige Haut, Akne, Psoriasis, schwaches Bindegewebe

Vorsichtsmaßnahmen

Nicht während der Schwangerschaft einnehmen. Eisenkrautöl kann auf sensibler Haut (besonders bei Sonneneinstrahlung) Irritationen und allergische Reaktionen hervorrufen. Nicht unverdünnt auf die Haut auftragen! Zitronenverbene nicht verwechseln mit dem einheimischen Eisenkraut. *Verbena officinalis*. Von dieser einheimischen Pflanze gibt es kein ätherisches Öl.



Fischer-Rizzi S. / Ebenhoch P.

[Himmlische Düfte](#)

Das grosse Buch der Aromatherapie

166 pages, hb
publication 2014



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com