Palmarosa (Cymbopogon martinii)

Überblick:

- **Synonyme:** Ostindisches Geranium, Indische/türkische Geranie, Andropogon martinii, Motia, Rusagras
- gehört zur Familie der Süßgräser (Cymbopogon) zu der auch Zitronengras, Citronella und Ingwergras gehören und die mind. 50 Arten umfasst. Merkmal vieler Arten sind die aromatischen Blätter.
- **Herkunft**: Indien, Pakistan, Java, Südamerik , Madagaskar, Seychellen. Heute gilt das Palmarosaöl aus Madagaskar als das Beste.
- **Herstellung:** Wasserdampfdestillation aus dem wildwachsenden oder kultiviertem Gras während der Blüte
- **Aroma:** süß, fein, blumig-rosig, geranienähnlich mit sanften Zitrusnoten
- **Hauptbestandteile:** Monoterpenole: 80-85 %, insbesondere Geraniol, Ester: 10-15 %, vor allem Geranylacetat und –formiat, Monoterpenaldehyde: bis zu 5 %, Sesquiterpene: bis zu 2 % (u.a. ß-Caryophyllen bis zu 1,8%) und Sesquiterpenole: 1,5 %
- **Nebenwirkungen:**
- - in physiologischer Dosierung treten **keine Nebenwirkungen** auf
- **Eines der hautfreundlichsten Öle**, auch in höheren Konzentrationen. Ideal für die empfindliche Haut (auch bei Kleinkindern und älteren Menschen)
- **Nicht für die innere Einnahme geeignet**

Körperliche Wirkung:

Entspannt und schützt Herz, Nerven und Haut

- **Stärkt das Immunsystem** (mildes und doch vielseitiges Mittel bei unterschiedlichen Infektionen der Haut und des Atemtraktes - auch bei Kindern). Hochwirksam gegen Viren und Bakterien
- Wirksam gegen **Würmer** wie **Nematoden** und **insektizid** (durch das enthaltene Geraniol) v.a. Zecken, Moskitos,
- Spezialist zur **Behandlung von Pilzinfektionen**. Auch Aspergillus niger (schwarzer Schimmelpilz), A. nomius
- **Eines der hautfreundlichsten Öle** (auch in höherer Konzentration), ideal für empfindliche Haut (Kinder, ältere Menschen) weil es die Hautflora wieder aufbaut und **bei Hautproblemen aller Art:** entzündungshemmend, anregend, feuchtigkeitsspendend wirkt und eine regulierende Wirkung auf die Talgproduktion hat. Es unterstützt die Bildung von neuem Gewebe und verjüngt und regeneriert die Haut. Es ist sehr nützlich bei der Bekämpfung einer zu trockenen Haut.
- **Wirkt ausgleichend auf Herz-Kreislauf- und Nervensystem**
- **Wirkt adaptogen** und regulierend auf eine übermäßige Produktion von Stresshormonen

Psychisch/emotionale Wirkung:

- **Monoterpenole** wie das Geraniol (bis zu 85%) wirken **energetisierend auf Körper und Seele, neurotonisch und stimmungsaufhellend**. Ähnlich stark vertreten in Rose, Rosengeranie, Rosenholz, Thymian, Basilikum, Citronella.
- **Ester der Monoterpenole** wie Geranylacetat und –formiat (10-15%) wirken **besänftigend, sedierend und angstlösend.** Mit bis zu 80% vertreten in Muskatellersalbei.

Wirkungen und Indikationen

Wirkeigenschaften	Indikationen und Anwendungsgebiete	Applikationen
Somatische (körperliche) Wirkungen		
Antibakteriell im großen Spektrum +++	Besonders gegen Staphylococcus aureus und E. coli Akne, Ekzeme, Bakterielle Enteritis	Einreibung, Auftragen, Bäder
Fungizid +++	Urethritis (Harnröhre), Zystitis (Blae) Vaginitis (Scheide), Zervizitis (Gebährmutterhals), Salpingitis (Eileiter)	Einreiben, Suppositorien, Bäder
Antiviral +++	Virale Enteritis +++ Bronchitis ++, Entzündungen im Nasen-Nebenhöhlen und Rachen-Ohr Bereich (Rhinopharyngitis, Sinusitis, Otitis, Oropharyngitis)	Massage, Wickel, Einreiben
Kardiotonisch ++	Funktionelle Herzbeschwerden	Einreiben auf Sternum, Bäder
Wehenfördernd	Zur Geburtserleichterung +++	LWS damit massieren, Inhalieren
Entzündungshemmend, schmerzlindernd	Herpes Zoster, Nervenverletzungen, Arthritis, Ischialgie	Einreibung, Auftragen
Entstauend auf Lymphe	Ödeme	Einreibung, Auftragen
Antidepressiv, stimmungsaufhellend	Depressive Verstimmung	Trockene Inhalation, Raumspray, Bäder, Massage, Einreibung
Stärkend, angstlösend	Angst, Stress, Erschöpfung, Nervosität, Müdigkeit	Trockene Inhalation, Raumspray, Bäder, Massage, Einreibung
Beruhigend, emotional ausgleichend	Schlaflosigkeit, Unruhe, Unsicherheit	Trockene Inhalation, Raumspray, Bäder, Massage, Einreibung

Emotional/Seelische Wirkung von Palmarosa

Das Öl des inneren Gleichgewichts und des Ausgleichs

- Der Duft schmeichelt der Psyche des Menschen. Im Diffusor kann Palmarosaöl bei der Rekonvaleszenz helfen. Es lindert Stress, Nervosität, Erschöpfung und Müdigkeit, es klärt den Geist.
- Hilfreich bei **negativen Emotionen** wie:
  Angst, Stress, mentaler Erschöpfung, Nervosität, Unsicherheit, depressive Verstimmung
- Unterstützt folgende **positive Emotionen**:
  Klarheit, inneres Gleichgewicht, Herzöffnung, Selbstsicherheit
- Empfohlene Anwendung:
  - **Aromatisch:** direkt aus der Flasche inhalieren, Handinhalation oder im Zerstäuber verwenden.
  - **Auf der Haut**: 1-3 Tropfen verdünnt auftragen (Herzbereich oder Solar Plexus)
- **Ergänzende Öle:** Blütenöle wie Ylang-Ylang, Geranie, Rose, Jasmin, Lavendel, Zitrusölen wie Bergamotte, Limette, Lemon und Grapefruit, harzig-erdigen Noten wie Rosmarin, Amyris, Eichenmoos, Rosenholz, Sandelholz, Zedernholz und Vetiver
- **Zugehöriges Element:** Wasser
- **Affirmation:** „Ich bin heiter und genieße mein Leben."

Interessante Anwendungen

- Bei der Verwendung zur **Hautpflege**: im Verhältnis von **3 Tropfen pro Esslöffel Trägeröl** (15 Gramm) verdünnen.

- **Rosig-blumiger Raumduft**:
  - 3 Tropfen Palmarosa, 4 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Grapefruit
  - 2 Esslöffel Trägeröl nach Wahl (Kokosnussöl, Olivenöl, Mandelöl, etc).

  Mische alle Öle gut und gib sie in den Diffusorflasche mit Holzstäbchen.
  Bei Verwendung eines Kaltverneblers kann das Öl weggelassen werden

- **Hausgemachtes Insektenschutzmittel**
  - 3 Tropfen Palmarosa, 2 Tropfen Citronella, 2 Tropfen Zitronengras
  - Zwei Esslöffel eines Trägeröls deiner Wahl (z.B. Jojoba-, Mandel-, Kokosnuss- oder Avocadoöl)
  - 100 ml Wasser

  Sprühe die Mischung auf die Haut und massiere sie ein, damit sie einzieht.
  Wiederhole die Anwendung alle 2 Stunden, wenn du dich im Freien aufhältst.

- **Entspannungs-Bad:** Abbau von Stress und Ängsten
  - 5 Tropfen Palmarosa, 4 Tropfen Pfefferminze, 5 Tropfen Geranie
  - Zwei Esslöffel eines Trägeröls deiner Wahl (z.B. Jojoba-, Mandel-, Kokosnuss- oder Avocadoöl)

  Mische alle Öle und gib die Mischung in dein warmes Badewasser. Badezeit: 15 bis 20 Minuten

Zur Pflanze: Palmarosa (Cymbopogon martinii)

- Familie: Poaceae, die etwa 50 Süßgräserarten umfasst
- Herkunft und Verbreitung: Tropisches Asien
- Cymbopogon martinii ist eine mehrjährige Pflanze (perennierend), die jedoch nicht frosthart ist und eine Überwinterung im frostfreien Winterquartier benötigt.
- Wuchsform und Wuchshöhe: 40 bis 70 cm hoch, aufrecht bis überhängend
- Blütezeit von August bis September, Blüte rötlich-grünlich
- Breite, gerade Blätter mit matt- bis graugrüner Farbe
- Das Palmarosa-Gras liebt sonnige bis vollsonnige Plätze. Sandige, stark durchlässige Böden sind für die Kultur empfehlenswert.
- Palmarosa-Gras kann durch die Aussaat von Samen vermehrt werden. Die Pflanze lässt sich durch Teilung im Frühjahr oder Herbst vermehren.
- Optimaler Erntezeitraum: Blätter ganzjährig
- Mögliche Verwendungen: Zutat für exotische Kräutertees, Duftpotpourris und Schlafkissen

Historische Hintergründe zum Palmarosa

- Palmarosa-Gras wird seit dem 18. Jahrhundert in Indien destilliert.
- Es wurde von Bombay aus nach Konstantinopel und Bulgarien verschifft, um das echte Rosenöl damit zu strecken. Das scheint auch heute noch der Fall zu sein.
- In der indischen Medizin (Ayurveda) kommen Gras und Öl bei Neuralgien, Hexenschuss, Ischias-Schmerzen und Hautproblemen zum Einsatz. Das Gras hilft gegen Fieber und Entzündungen im Verdauungsbereich.
- In der Parfümerie kommt Palmarosa zur Anwendung, wenn preisgünstig Rosennoten erzielt werden sollen. In Kosmetika und Seifen kommen dabei gleichzeitig die hautpflegenden Eigenschaften zum Tragen.
- In der chemischen Industrie dient das Palmarosa-Öl zur Gewinnung von natürlichem Geraniol (zu 70-80% enthalten)
- Bisweilen wird auch Tabak damit aromatisiert

Gemeinfrei: Cymbopogon martinii - Palmarosa grass at full Flower blooming stage.This photo at Sesha farms www.sfpalmarosaoil.com during the month of December.

© Gesundwissen-Sauvigny
Andrea Sauvigny, Mozartstr. 2, 89129 Langenau, Telefon: 07345-929680,
Mail: info@gesundwissen-sauvigny.de, Webseite: https://gesundwissen-sauvigny.de

Literatur

- Oliveira, C. R., Bella, L. M., Duarte, M. C., & Vieira, R. de P. (2021). Brazilian essential oil of Cymbopogon martini (Poaceae): positive effects on inflammation-induced human fibroblasts and skin aging. In Revista Fitos (Vol. 15, Issue 4, pp. 444–455). Fiocruz – Instituto de Tecnologia em Farmacos. https://doi.org/10.32712/2446-4775.2021.1127
- da Silva, M. R. M., & Ricci-Júnior, E. (2020). An approach to natural insect repellent formulations: from basic research to technological development. In Acta Tropica (Vol. 212, p. 105419). Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.actatropica.2020.105419
- https://aetherische-oele.net/WP/palmarosa-cymbopogon-martini/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35686654/ Development of a multifunctional and self-preserving cosmetic formulation using sophorolipids and palmarosa essential oil against acne-causing bacteria
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34443412/ Design of Nanostructured Lipid Carriers Containing Cymbopogon martinii (Palmarosa) Essential Oil against Aspergillus nomius
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20336210/ Antibacterial activity of essential oils from palmarosa, evening primrose, lavender and tuberose
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34615379/ Insights into the mechanism of Cymbopogan martinii essential oil in topical therapy of acne vulgaris
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21896323/ Antigenotoxic and antioxidant activities of palmarosa and citronella essential oils
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24934659/ Cymbopogon martinii essential oil and geraniol at noncytotoxic concentrations exerted immunomodulatory/anti-inflammatory effects in human monocytes

Links

- https://www.youtube.com/watch?v=z2OkJdUb8eM **Palmarosa Öl gegen Zecken im Test**
- https://zeckenhilfe.de/geraniol-gegen-zecken-muecken-floehe/
- https://www.youtube.com/watch?v=CNNLh8h2qbg doTERRA Palmarosa (Translated Subtitles)
- https://www.youtube.com/watch?v=ShCnuXljlHM Palmarosa Cultivation

Haftungsausschluss:

Die hierin enthaltenen Informationen sollen Ihnen hilfreiches und informatives Hintergrundwissen liefern. Diese Hinweise sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.
Suchen Sie immer einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Therapeuten auf, wenn Sie Beratung zu gesundheitlichen Beschwerden benötigen und stellen Sie eine professionelle medizinische Beratung nicht in Zweifel wegen etwas, das Sie auf diesen Seiten gelesen haben. Wir schließen jegliche Haftung für Schäden, Verlust oder Gefährdung aus, die durch Nutzung oder Anwendung der hier präsentierten Informationen entstanden sind.