

Ruth von Braunschweig

Pflanzenöle

Qualität, Anwendung und Wirkung

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Pflanzenöle, ätherische Öle und Mischungen daraus eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt, ein Heilpraktiker oder eine andere qualifizierte Fachperson zugezogen werden.

Ätherische Öle und bestimmte Pflanzenöle sind hochwirksame Substanzen, die, falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert, zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

ISBN 978-3-9803760-8-2
© 2007 © Stadelmann Verlag
2. Auflage 2008
Nesso 8, 87487 Wiggensbach
Fax: 0049 – (0) 83 70 – 88 96
www.stadelmann-verlag.de
E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Umschlaggestaltung: Stadelmann Verlag
Lektorat: Eva Wagner, Kaufering
Herstellung: Thomas Stadelmann, Wiggensbach
Satz, Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier (säurefrei und chlorfrei gebleicht)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Vorworte 8

I Wissenswertes rund um Pflanzenöle 10

Faszination Pflanzenöl	13
Pflanzliche Fette und Öle und ihre Rolle in unserer Ernährung	15
Ölgewinnung und Qualität	31
Was steckt in unserer Nahrung?	36
Was ist »Bio«?	38
In aller Munde: Die Omega-Fettsäuren	44

II Portraits der Öle und ihrer Pflanzen 50

40 starke Helfer	53
Algenöl – die Alternative zu Fischöl	53
Aprikosenkernöl – »bringt die Haut zum Leuchten«	55
Arganöl – das flüssige Gold der Berber	56
Avocadoöl – seit 10 000 Jahren bewährt	57
Babassuöl – pflegt die Haut wie Kokosfett	59
Borretschsamenöl – reich an Gamma-Linolensäure	59
Calophyllumöl – stark gegen Schmerzen	61
Distelöl – reich an Linolsäure	62
Erdnussöl – bereits die Inkas wussten es zu schätzen	63
Granatapfelsamenöl – eine kostbare Rarität	64
Hagebuttensamenöl – Kostbares aus Wildrosen	67
Hanföl – Gesundheit pur für Haut und Hirn	68
Haselnussöl – verwöhnt Haut und Sinne	70
Johannisbeersamenöl – sehr ungewöhnlich und wertvoll	71
Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	72
Jojobaöl – das flüssige Gold der Indianer	72
Kakaobutter – sinnlicher Schokoladenduft für die Haut	75
Kokosöl – besonders hilfreich durch kleine Fettmoleküle	75
Kürbiskernöl – das grüne Gold für Feinschmecker	77
Leinöl – altbewährt, doch nicht immer heißgeliebt	79

INHALTSVERZEICHNIS

Macadamianussöl – die Königin der Nüsse	81
Maiskeimöl – der Klassiker in der Küche	83
Mandelöl – Klassiker in der Hautpflege	83
Mohnöl – sehr pflegend, aber auch sehr empfindlich	85
Nachtkerzenöl – Hilfe für Haut und Psyche	85
Olivenöl – ein göttliches Geschenk	88
Palmöl und Palmkernöl – zwei Fette aus einer Pflanze	91
Perillaöl – reich an Omega-3-Fettsäuren	92
Pfirsichkernöl – die Schwester des Mandelöls	93
Rapsöl – eine Delikatesse aus Deutschland	94
Sanddornöl – Hautpflege par excellence	96
Schwarzkümmelöl – ein aromatisches Heilöl	99
Sesamöl – seit Jahrtausenden begehrt	100
Sheabutter – pflegt und heilt	103
Sojaöl – viel Lecithin für Haut und Hirn	104
Sonnenblumenöl – gespeicherte Sonnenenergie	106
Traubenkernöl – Anti-Aging-Öl erster Güte	107
Walnussöl – für Gourmets	109
Weizenkeimöl – der Vitamin-E-Spender	110
Zedernöl – Perlen der Taiga	111
Pflanzenöle plus Heilpflanzen: Mazerate	113
Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	118

III Genießen, pflegen und heilen mit Pflanzenölen ... 124

Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden	128
Beschwerden von A–Z mit Pflanzenölen lindern und behandeln	131
Leber und Darm – Drehscheibe für die Gesundheit	148
Beschwerden des Verdauungstraktes von A–Z	152
Die Haut – unsere wunderbare Hülle	155
Hautpflege ist Gesundheitspflege!	160
Rundum ein Genuss: Haut- und Haarpflege mit Pflanzenölen	167
Beschwerden der Haut von A–Z	180
Der Fitness-Drink	188

Weitere Anwendungen mit Pflanzenölen 190
 Ölziehen für eine gesunde Mundschleimhaut 190
 Massage und Streicheln – die Macht der Berührung 191
 Bauchwickel – Leberwickel 198
 Rezepte für die Küche 200

IV Anhang 202

Glossar 202
 Übersichtstabellen 205
 Wer's noch genauer wissen will: Chemie für Interessierte 210
 Botanische Namen der ätherischen Öle 213
 Literaturangaben 213
 Internetadressen 214
 Adressen, Bezugsquellen und empfehlenswerte Literatur 215
 Bildnachweis 216
 Danksagung 217
 Die Autorin 218
 Register 219

Was steckt in unserer Nahrung?

Nativ, kaltgepresst, bio: Wo liegt der Unterschied?

Verwirrend sind bisweilen die Begriffe, die die Qualität von Speiseölen beschreiben. Lassen Sie mich etwas Licht ins Dunkel dieser komplizierten Materie bringen.

Raffiniert oder nativ: Es geht um die Art der Verarbeitung

In Deutschland sind die Qualitätskriterien in den *Leitsätzen für Speisefette und Speiseöle* aus dem Jahr 1997 festgehalten. Sie sind verbindlich für die Bezeichnung auf dem Etikett. In anderen Ländern gelten zum Teil leicht abweichende Vorschriften. Danach sind **native Öle** (olio vergine) naturbelassene Öle, die aus **nicht vorerwärmten** Rohstoffen **mechanisch** extrahiert werden. Sie dürfen nur gefiltert oder zentrifugiert werden. Werden die Rohstoffe oder die Öle danach weiterbehandelt, dürfen sie nicht mehr das Prädikat **nativ** tragen. Auch Öle, die vor der Pressung geröstet wurden (einige Nussöle, Kürbiskernöl, Arganöl aus gerösteten Argannüssen), dürfen nicht als nativ bezeichnet werden. Allerdings werden die Temperaturen, die bei der Pressung selbst entstehen können, nicht vorgeschrieben (einzige Ausnahme: Olivenöl). Öle mit dem zusätzlichen Prädikat *kaltgepresst* und *aus erster Pressung* sind darüber hinaus »besonders schonend« hergestellt worden. Der Begriff »schonend« ist dabei jedoch in keiner Regularie oder Vorschrift definiert und kann deshalb unterschiedlich interpretiert werden. Im Zweifelsfall müssten Sie beim einzelnen Hersteller erfragen, wie seine Kriterien dafür lauten.

Raffinierte Öle können – wie bereits beschrieben – entschleimt, entsäuert, desodoriert, gebleicht oder feinfiltriert sein. Solche Öle können wiederum zuvor *entweder* mechanisch (also durch Kalt- oder Warmpressung) *oder* durch Extraktion (also mit Lösungsmitteln) gewonnen worden sein.

Somit stehen die Bezeichnungen *nativ*, *kaltgepresst* und *aus erster Pressung* für naturbelassene, genuine Öle. Demgegenüber stehen die *raffinierten*, also durch die Bearbeitung in ihrer natürlichen



Mischen fetter Pflanzenöle

Calophyllumöl – stark gegen Schmerzen

Der kleine Calophyllum-Baum ist in den Küstengebieten von Indien über Südostasien und Polynesien beheimatet. In Polynesien wird er als heiliger Baum verehrt und spielt eine große Rolle in der traditionellen Heilkunst. Aus den Samen der Früchte wird ein bräunlich grünes Öl mit einem intensiven würzigen Duft gewonnen, der ein wenig an Liebstöckel erinnert.

Die Besonderheit des Calophyllumöls sind nicht unbedingt die unterschiedlichen Fettsäuren, sondern der hohe Anteil an **Fettbegleitstoffen**, in diesem Fall vor allem Harze und ätherische Öle. Sie sind für die Heilwirkung hauptsächlich verantwortlich. Calophyllumöl ist in diesem Sinne kein klassisches Massage- oder Pflegeöl, sondern ein von mir sogenanntes »Wirkstoff- bzw. Heilöl« (siehe Seite 165). Punktuell können Sie es pur auf die Haut geben, großflächig aufgetragen entwickelt sich allerdings ein etwas unangenehmer Geruch. Erfahrungen zeigen, dass das Öl in Mischungen (mit Oliven- oder Johanniskrautöl) seine positiven Eigenschaften besonders gut entfaltet und so auch sehr viel angenehmer riecht.

Gutes für den ganzen Körper

In Deutschland ist das fette Öl mit der enormen Heilkraft noch wenig bekannt. In Frankreich ist es jedoch fester Bestandteil der Aromamedizin. Zahlreiche Studien belegen seine Wirksamkeit. Anwendungsgebiete sind entzündliche Hauterkrankungen, Akne, Hautverletzungen, schlecht heilende Wunden. Darüber hinaus ist das Öl ein Spezialist bei der Behandlung von frischen Narben (zusammen mit Hagebuttensamenöl im Verhältnis 1:3, also ein Teil Calophyllum- und 3 Teile Hagebuttensamenöl). Als Einreibung wirkt es stark schmerzstillend bei Ischias und rheumatischen Beschwerden.

Besonders bewährt hat sich das venenstabilisierende Öl auch bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Es sorgt durch seine leicht anti-

Calophyllumöl

Botanischer Name:

Calophyllum inophyllum

Pflanzenfamilie: Hartheu-
gewächse (Hypericaceae)

Wichtige Anbaugelände:
Indien, Polynesien

**Kaltpressung aus den
Kernen**

Farbe: braungrün

Geruch/Geschmack:

intensiv kräuterartig,
aufdringlich

Charakter: nichttrocknend

Haltbarkeit: sehr gut,
wird an der Luft nicht schnell
ranzig; gekühlt, verschlossen:
bis zu 2 Jahre

Anwendung: äußerlich

Inhaltsstoffe:

Ölsäure ca. 30–35 %

Linolsäure ca. 17–39 %

gesättigte Fettsäuren ca. 30 %

Fettbegleitstoffe ca. 14–20 %
(vor allem Harze und
ätherische Öle)



Früchte des Calophyllum-Baums

- Nehmen Sie Nachtkerzen- oder Borretschsamenölkapseln etwa 8 Tage lang vor der Menstruation ein (2-mal täglich 500 mg). Sie sind auch als Kombipräparat (Apotheke oder Reformhaus) erhältlich.
- Trinken Sie in dieser Zeit 2-mal täglich zwischen den Mahlzeiten den Fitness-Drink. Die naturbelassenen Öle bauen den Hormonhaushalt und die Seele wieder auf.
- Bewährt hat sich auch Granatapfelsamenöl, punktuell auf Nacken, Handgelenk oder die Herzgegend aufgetragen.
- Verwöhnen Sie sich mit duftenden Ölmischungen aus Sesam-, Jojoba- oder Macadamianussöl und ätherischen Ölen.

Rheumatische Beschwerden

Rheuma ist der Oberbegriff für viele unterschiedliche Krankheitsformen wie Arthrose, Arthritis, Gicht, aber auch Osteoporose. Immer mehr Menschen leiden unter rheumatischen Beschwerden. Schmerzende Gelenke und Muskeln sind auf unterschiedliche Ursachen zurückzuführen, beruhen aber letztlich auf der vermehrten Ausschüttung von Botenstoffen, die für Entzündungen und Schmerzen verantwortlich sind. Die Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Algen-, Lein- und Hanfölen) greifen regulierend ein und lindern, langfristig eingenommen, die Beschwerden.

- Stellen Sie Ihre Ernährung um auf obst- und gemüsereiche sowie basenreiche Kost mit naturbelassenen Pflanzenölen.
- Nehmen Sie regelmäßig den Fitness-Drink mit Leinöl oder Rapsöl und Kurkuma ein. Als Nahrungsergänzung bieten sich Algen- oder Nachtkerzenöl an, kurmäßig über einen längeren Zeitraum eingenommen.
- Die nebenstehende Mischung hilft als äußerliche Anwendung.

Übergewicht

Erwarten Sie hier bitte keine Diätvorschläge, die Sie mit Sicherheit schon längst ausprobiert haben, sondern einige Tipps, die ich selbst

Rheumaöl

Geben Sie in 90 ml Johanniskraut und 10 ml Calophylolumöl folgende ätherischen Öle:

20 Tr. Lavendel fein*

30 Tr. Cajepuť*

10 Tr. Muskatellersalbei*