
Inhaltsverzeichnis

Geleitwort und Vorworte 8

I Wissenswertes rund um Pflanzenöle 13

Faszination Pflanzenöl	15
Pflanzliche Fette und Öle und ihre Rolle für unsere Gesundheit	17
Ölgewinnung und Qualität	48
Was steckt in unserer Nahrung?	54
In aller Munde: Die Omega-Fettsäuren	67

II Portraits der Öle und ihrer Pflanzen 79

Über 50 starke Helfer	81
Algenöl statt Fischöl – eine mögliche Alternative	81
Aprikosenkernöl – »bringt die Haut zum Leuchten«	83
Arganöl – das flüssige Gold der Berber	84
Avocadoöl – seit 10 000 Jahren bewährt	86
Babassuöl (Babassufett) – pflegt die Haut wie Kokosfett	88
Baobaböl – ein perfektes Hautschutzöl	89
Borretschsamenöl – reich an gamma-Linolensäure	91
Calophyllumöl (Tamanuöl) – fast ein Allheilmittel	93
Distelöl – reich an Linolsäure	95
Drachenkopföl – dem Leinöl sehr ähnlich	95
Erdnussöl – bereits die Inkas wussten es zu schätzen	97
Granatapfelsamenöl – eine kostbare Rarität	99
Hagebuttenkernöl – Kostbares aus Wildrosen	102
Hanföl – Gesundheit pur für Haut und Hirn	104
Haselnussöl – verwöhnt Haut und Sinne	106
Johannisbeersamenöl – sehr ungewöhnlich und wertvoll	107
Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	108
Jojobaöl (Jojobawachs) – das flüssige Gold der Indianer	109

Kakaobutter – sinnlicher Schokoladenduft für die Haut	111
Kokosöl (Kokosfett) – hilfreich durch kleine Fettmoleküle	111
Kürbiskernöl – das grüne Gold für Feinschmecker	115
Leinöl (Flachsöl) – altbewährt, doch nicht immer heißgeliebt . .	116
Leindotteröl – Gesundheit pur, schon bei den Kelten beliebt . .	119
Macadamianussöl – die Königin der Nüsse	123
Mandelöl – Klassiker in der Hautpflege	125
Mangobutter oder Mangokernöl – Gutes für die trockene Haut	127
Marulaöl – ein Hautschmeichler	128
Mohnöl – sehr pflegend, aber auch sehr empfindlich	130
Moringaöl (Behenöl) – Öl vom Baum des Lebens	131
Nachtkerzenöl – Erste Hilfe für die Haut	133
Olivenöl – ein göttliches Geschenk	135
Palmöl und Palmkernöl – zwei Fette aus einer Pflanze	140
Perillaöl – reich an Omega-3-Fettsäuren	142
Pfirsichkernöl – die Schwester des Mandelöls	143
Pflaumen- oder Zwetschgenkernöl – dem Mandel-, Aprikosen- und Pfirsichkernöl sehr ähnlich	143
Rapsöl – eine Delikatesse aus Deutschland	144
Sanddornöl – Haut- und Gesundheitspflege par excellence . . .	146
Schwarzkümmelöl – ein aromatisches Heilöl	150
Sesamöl – seit Jahrtausenden begehrt	152
Sheabutter – Hautpflege vom »heiligen Baum des Lebens« . . .	155
Sojaöl – viel Lecithin für Haut und Hirn	157
Sonnenblumenöl – gespeicherte Sonnenenergie	159
Traubenkernöl – Anti-Aging-Öl erster Güte	161
Walnussöl – für Gourmets	163
Weizenkeimöl – der Vitamin-E-Spender	164
Zedernussöl – die Königin der Taiga	165
Pflanzenöle plus Heilpflanzen: Mazerate	167
Aloe-vera-Öl	169
Arnikaöl	169
Centellaöl	170
Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	172
Ringelblumenöl	174

Lavendelmazerat in Kokosfett	175
Ingwermazerat	176
Rosmarinmazerat	177

III Genießen, pflegen und vorbeugen mit Pflanzenölen 179

Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden	182
Beschwerden von A bis Z mit Pflanzenölen lindern und behandeln	185
Leber und Darm – Drehscheibe für die Gesundheit	202
Beschwerden des Verdauungstraktes von A bis Z	206
Die Haut – unsere wunderbare Hülle	209
Hautpflege: optimal gepflegt mit Pflanzenölen!	219
Körperreinigung	232
Rundum ein Genuss: Haut- und Haarpflege mit Pflanzenölen	237
Beschwerden der Haut von A bis Z mit Pflanzenölen lindern	252
Fitness-Drink: Gut geölt lebt es sich besser!	260
Weitere Anwendungen mit Pflanzenölen	264
Ölziehen für eine gesunde Mundschleimhaut – Gesundheit fängt im Mund an	264
Massage und Streicheln – die Macht der Berührung	267
Bauchwickel – Leberwickel	273
Rezepte für die Küche	275

IV Anhang 277

Glossar	277
Übersichtstabellen Fettsäuren fette Öle	283
Literaturangaben	291
Bezugsquellen Zum Weiterlesen Bildnachweis Danksagung	294
Die Autorin	299
Register	300