
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
Was Fettsäuren in unserem Stoffwechsel bewirken	22
Fettbegleitstoffe: Kleine Menge, große Wirkung	34
Ölgewinnung und Qualität	48
Was steckt in unserer Nahrung?	54
Unverwechselbares Kennzeichen: Das Fettmuster	57
Systembiologie: die Intelligenz der Natur	66
In aller Munde: Die Omega-Fettsäuren	68

II Portraits der Öle und ihrer Pflanzen 77

Über 50 starke Helfer	79
Algenöl statt Fischöl – umweltfreundlich und vegan	79
Aprikosenkernöl – »bringt die Haut zum Leuchten«	81
Arganöl – das flüssige Gold der Berber	82
Avocadoöl – seit 10 000 Jahren bewährt	84
Babassuöl (Babassufett) – pflegt die Haut wie Kokosfett	86
Baobaböl – ein perfektes Hautschutzöl	86
Borrettsamenöl – reich an Gamma-Linolensäure	89
Calophyllumöl (Tamanuöl) – fast ein Allheilmittel	90
Distelöl – reich an Linolsäure	92
Erdnussöl – bereits die Inkas wussten es zu schätzen	92
Granatapfelsamenöl – eine kostbare Rarität	94
Hagebuttenkernöl – Kostbares aus Wildrosen	97
Hanföl – Gesundheit pur für Haut und Hirn	99
Haselnussöl – verwöhnt Haut und Sinne	101
Johannisbeersamenöl – sehr ungewöhnlich und wertvoll	102
Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	103

Jjobaöl (Jjobawachs) – das flüssige Gold der Indianer	103
Kakaobutter – sinnlicher Schokoladenduft für die Haut	105
Kokosöl (Kokosfett) – hilfreich durch kleine Fettmoleküle	105
Kürbiskernöl – das grüne Gold für Feinschmecker	109
Leinöl (Flachsöl) – altbewährt, doch nicht immer heißgeliebt	111
Leindotteröl – Gesundheit pur, schon bei den Kelten beliebt	114
Macadamianussöl – die Königin der Nüsse	118
Maiskeimöl – der Klassiker in der Küche	120
Mandelöl – Klassiker in der Hautpflege	120
Mangobutter (Mangokernöl) – Gutes für die trockene Haut	122
Marulaöl – ein Hautschmeichler	123
Mohnöl – sehr pflegend, aber auch sehr empfindlich	125
Moringaöl (Behenöl) – Öl vom Baum des Lebens	126
Nachtkerzenöl – Hilfe für Haut und Psyche	128
Olivenöl – ein göttliches Geschenk	130
Palmöl und Palmkernöl – zwei Fette aus einer Pflanze	135
Perillaöl – reich an Omega-3-Fettsäuren	136
Pfirsichkernöl – die Schwester des Mandelöls	137
Pflaumen- oder Zwetschgenkernöl – dem Mandel-, Aprikosen- und Pfirsichkernöl sehr ähnlich	138
Rapsöl – eine Delikatesse aus Deutschland	139
Sanddornöl – Haut- und Gesundheitspflege par excellence	141
Schwarzkümmelöl – ein aromatisches Heilöl	144
Sesamöl – seit Jahrtausenden begehrt	146
Sheabutter – Hautpflege vom »heiligen Baum des Lebens«	149
Sojaöl – viel Lecithin für Haut und Hirn	151
Sonnenblumenöl – gespeicherte Sonnenenergie	153
Traubenkernöl – Anti-Aging-Öl erster Güte	156
Walnussöl – für Gourmets	157
Weizenkeimöl – der Vitamin-E-Spender	158
Zedernussöl – die Königin der Taiga	160
Pflanzenöle plus Heilpflanzen: Mazerate	162
Aloe-vera-Öl	163
Arnikaöl	164
Centellaöl	164

Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	166
Ringelblumenöl	168
Lavendelmazerat in Kokosfett	170
Ingwermazerat	170
Rosmarinmazerat	171

III Genießen, pflegen und heilen mit Pflanzenölen 173

Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden	176
Beschwerden von A bis Z mit Pflanzenölen lindern und behandeln	179
Leber und Darm – Drehscheibe für die Gesundheit	196
Beschwerden des Verdauungstraktes von A bis Z	200
Die Haut – unsere wunderbare Hülle	203
Schutzschild Haut – für Gesundheit und Abwehrkraft	203
Die Haut: Teil des Gesamtimmunsystems	209
Hautpflege: optimal gepflegt mit Pflanzenölen!	213
Konventionelle versus biologische Hautpflege	213
Biologische Hautpflege mit Pflanzenölen und -fetten	221
Körperreinigung	226
Rundum ein Genuss: Haut- und Haarpflege mit Pflanzenölen . .	231
Beschwerden der Haut von A bis Z	245
Fitness-Drink: Gut geölt lebt es sich besser!	253
Weitere Anwendungen mit Pflanzenölen	257
Ölziehen für eine gesunde Mundschleimhaut	257
Massage und Streicheln – die Macht der Berührung	260
Bauchwickel – Leberwickel	266
Rezepte für die Küche	268

IV Anhang 270

Glossar	270
Fettsäuretabellen Übersichtstabellen Öle	275
Quellen- und Literaturangaben	284
Zum Weiterlesen Bezugsquellen Bildnachweis Danksagung . .	287
Die Autorin	291