

Anna Handlbauer

Pflanzenöle

für Gesundheit und Schönheit



Weltbild

Mit über 300 Rezeptideen

Anna Handlbauer

Pflanzenöle

für Gesundheit und Schönheit

Weltbild

Einführung4

Syntetische Kosmetik 4, Natürliche Kosmetik 6

Die Haut6

Nahrung 6, Wasser 6, Sauerstoff 7, Entspannung 7, Aufbau der Haut 7, Normale Haut 8, Fette Haut 8, Trockene Haut 9, Mischhaut 9, Alterne Haut 9, Empfindliche Haut 10, Pflegen und reinigen 10, Massagen 11

Pflanzliche Öle 11

Wie wird Öl gewonnen? 12, Aprikosenöl 13, Avocadoöl 13, Arnikaöl 14, Aloe-vera-Öl 14, Borretschsamenöl 14, Bucheckernöl 14, Distelöl 14, Erdnussöl 15, Hagebuttenöl 15, Hanföl 15, Haselnussöl 16, Jojobaöl 16, Johannisbeersamenöl 17, Johanniskrautöl 17, Kürbiskernöl 18, Leinöl 18, Mandelöl 18, Macadamianussöl 19, Nachtkerzenöl 19, Niembaumöl 19, Olivenöl 20, Sanddornöl 21, Sesamöl 21, Sojaöl 21, Schwarzkümmelöl 22, Sonnenblumenöl 22, Traubenkernöl 22, Walnussöl 23, Weizenkeimöl 23, Heilkräuter 23

Honig und Bienenprodukte 24

Verschiedene Honigarten 24, Bienenwachs 25, Propolis 25, Gelée royale 25, Blütenpollen 25, Konsistenzgeber – Trägersubstanzen 26

Ätherische Öle 27

Tipps für Aufbewahrung und Gebrauch 28, Vorsicht bei Krankheiten 29, Aromatherapie 30

Massage 31

Massage-Techniken 32, Herstellung von Massageölen 35

Ätherische Öle von A bis Z 36

Agarholz, Akazienblüte, Algenessenz, Amyris, Angelika 36, Anis, Atlaszederholz, Basilikum, Bay 37, Benzoe Siam, Bergamotte, Bergamotteminze, Bitterorange 38, Blutorange, Brennessel, Cajeput, Cistrose, Citronellagras 39, Clementine, Dill, Douglasfichte, Eichenmoos, Eisenkraut, Elemi 40, Estragon, Eukalyptus, Fenchel, Fichtennadel, Fichtennadel sibirisch 41, Frangipani, Galbanum, Gartennelke, Geranie, Gewürznelke 42, Ginster, Grapefruit, Heuessenz, Bergwiesenheu, Himalajatanne 43, Hobblatt, Honig, Immortella, Indian Lime, Ingwer 44, Iriswurzel, Jasmin, Johanniskraut, Kakaoextrakt 45, Kamille, Kamille, Römische, Kampfer, Kardamon, Karottensamen 46, Kiefernadel, Koriander, Lariciokiefer 47, Lavandin, Lavendel extra, Lavendel spica, Speiklavendel, Lemongras 48, Limette, Linaloeholz, Litsea cubeba, Lorbeer Magnolienblätter

49, Magnolienblüte, Mairose, Majoran, Mandarine, Mandarinenholz, Manuka 50, Melisse, Mimose, Moschuskörner, Muskatellersalbei 51, Muskatnuss, Myrre, Myrte, Nanaminze 52, Narde, Narzisse, Neroli, Niaouli, Orange, süß 53, Oregano, Oud, Palmarosa, Patschuli 54, Petersilie, Petitgrain, Petitgrain Clementinier, Pfefferminze, Pfeffer, schwarzer 55, Ravensara, Riesentanne, Rose centifolia, Rose damascena, Rosenholz 56, Rosmarin, Salbei, Sandelholz 57, Schafgarbe, Schopflavendel, Schwarzkümmel, Selleriesamen 58, Spearmint, Styrax, Tagetes, Teebaum, Thymian 59, Tolu, Tonka, Tuberose, Tulsi, Vanille, Veilchenblätter 60, Verbena, Vetiver, Wacholder 61, Weihrauch, Weißtanne, Wiesenkönigin, Ylang Ylang, Ysop 62, Zeder, Zimt, Zirbelkiefer, Zitrone 63, Zitroneneukalyptus, Zypresse 64

Behandlungen mit Aromatherapie 65

Abwehrschwäche 65, Abszesse 66, Akne 67, Allergien, Angstzustände 69, Arteriosklerose 70, Arthritis 71, Bandscheiben 72, Besenreiser, Blasenentzündung 73, Blutdruck 74, Bronchitis 76, Cholesterinwerte, Depressionen 77, Diabetes 78, Durchfall 79, Ekzeme 80, Entschlackung 81, Finger- und Fußnägel, Fußprobleme 82, Grippe 83, Hämorrhiden 84, Haarprobleme 85, Hautprobleme 86, Herpes 87, Hexenschuss und Ischias, Hornhaut, Hühneraugen 88, Insektenstiche, Knochen, Muskeln und Gelenke 89, Kopfschmerzen, Migräne 90, Krampfader 91, Krebs, Kreislaufprobleme, Leber und Galle 92, Lymphsystem, Lymphstau, Magen- und Darmprobleme 93, Menstruationsbeschwerden 94, Mund und Zähne, Neuralgien 95, Neurodermitis 96, Nierenerkrankungen 97, Ödem, Prämenstruelles Syndrom (PMS) 98, Prellungen, Blutergüsse, Prostata 99, Rheuma, Raucher, Rückenschmerzen 100, Scheidenpilz, Candida, Schlafstörungen 101, Schleimbeutelentzündung, Schuppenflechte 102, Schwitzen, Sexuelle Probleme, Stress 103, Verbrennungen, Sonnenbrand 104, Verletzungen, Wunden, Verstopfung 105, Warzen, Wechseljahre 106, Zellulitis 107

Selbst gemachte Kosmetik 108

Reinigungsmilch, -öl, -kreme 108, Gesichtswasser 109, Gesichtsmasken 110, Kremen für alle Hauttypen 112, Gesichtsmilch, Gesichtöle 120, Haarkuren und Shampoos 121, Körperpuder, Bäder 122, Lippenpflege 125, Handpflege 126, Pflegende Nagelöle, Fuß- und Beinpflege 130, Essig für die Schönheit 134

Würzessenzen in der Aromaküche 135

Worauf Sie beim Kauf achten müssen, Würzöle 136, Würzsalz, Würzhonig, Würzsirup 137, Rezepte zum Ausprobieren 138, Aphrodisische Genüsse 142

Literaturhinweise, Impressum, Bezugsadresse 144

Das Buch soll Ihnen helfen, Basiswissen über pflanzliche und über ätherische Öle zu erlangen.

Bevor wir uns der Kosmetik, der äußeren Pflege, widmen, werfen wir einen kurzen Blick auf die Fertigungskosmetik. Vergleichen wir einmal synthetische und natürliche Kosmetik miteinander.

Einführung

Mit Kräutern, Blüten und Früchten sowie einer Fülle anderer Rohstoffe aus der Schatztruhe der Natur lassen sich hochwertige Pflegemittel für Ihre Haut selbst herstellen. Dieses Buch beschreibt die Wirkungen hochwertiger Basisöle (pflanzliche Öle) und ätherischer Öle und die Möglichkeiten ihrer Anwendung in der natürlichen, sanften Kosmetik. Mehr und mehr wird sich der Mensch bewusst, dass er nicht gegen die Natur leben kann, sondern nur mit ihr. Noch bis in dieses Jahrhundert hinein war es üblich, kosmetische Präparate vom Apotheker anrühren zu lassen oder selbst herzustellen. Leider sind Atemluft, Trinkwasser und Nahrungsmittel heute durchwegs mit chemischen Stoffen belastet. Sollten wir nicht besser darauf verzichten, uns auch noch freiwillig mit Kosmetik überflüssige Chemikalien zuzuführen?

Klarerweise ist dieses Buch nicht das erste, das sich mit Kosmetik auf Basis von pflanzlichen und ätherischen Ölen befasst. Die Fülle an Büchern hat den Nachteil der Unübersichtlichkeit. Mit dem vorliegenden Exemplar habe ich versucht, in komprimierter Form das Gebiet der Naturkosmetik abzudecken.

In diesem Buch finden Sie Rezepte, die im Gegensatz zur synthetischen Kosmetik sich nur mit natürlichen Inhaltsstoffen befassen.

Auch behandelt es die natürliche Pflege von Haut und Haar. Nachdem ich mich seit langer Zeit mit der Naturkosmetik beschäftigt hatte, war es mir ein Bedürfnis, meine Erfahrungen mit diesen Kostbarkeiten weiterzugeben.

Synthetische Kosmetik

Die Fertigungskosmetik entwickelt ständig neue Substanzen, die hautfreundlich, hautpflegend und heilend sind – sagt die Werbung. Das Industrieprodukt begnügt sich entweder mit chemischen Abwandlungen aus dem Naturprodukt oder minimalen Mengen des natürlichen Rohstoffs. Diese Kosmetika enthalten tatsächlich äußerst wirk-

same synthetische Stoffe, die so in der Natur nicht zu finden sind und auch so preiswert wie im industriellen chemischen Herstellungsprozess nicht zu gewinnen sind.

Im Labor ist es heute schon möglich, die Natur nachzuahmen und Substanzen herzustellen, die ihren natürlichen Vorbildern gleich sind. Daneben verwendet man bei der industriellen Herstellung auch solche Rohstoffe, die dem Laien als Wundermittel erscheinen mögen. Zum Beispiel: Kollagen.

Kollagen ist reiner tierischer Leim und wird aus Tierknochen und tierischer Haut gewonnen. Wir bezeichnen es als Gelatine. Unter der Bezeichnung Kollagen findet man Gelatine in vielen kosmetischen Fertigprodukten. Diese Stoffe sind billig und jedem zugänglich; man könnte sie durchaus auch in die hausgemachte Kosmetik einarbeiten, wenn man nicht wüsste, dass diese Mittel auf der Haut nicht nur dienlich, sondern auch schädlich sind.

Die synthetische Kosmetik kann man grundsätzlich nicht als schlechte Kosmetik ablehnen, doch gibt es wichtige Punkte, die mich bewegen, reine Naturkosmetik zu verwenden. Der Fertigkosmetik fehlt die Lebenskraft.

Grundsätzlich enthält Fertigkosmetik Konservierungs- und Desinfektionsmittel, welche die Wirksamkeit der natürlichen Substanzen (wenn vorhanden) beeinträchtigen können. Konservierungs- und Desinfektionsmittel sind körperfremde Substanzen, die nichts auf der Haut zu suchen haben (Formaldehyd). Diese Stoffe greifen die Haut, Hautflora und den Säureschutzmantel an. Sie töten auf unserer Haut nicht nur alle hautfeindlichen Keime und Bakterien, sondern auch die notwendigen hautfreundlichen Mikroorganismen, die uns schützen, indem sie körperfremde Keime und Bakterien bekämpfen. Außerdem lassen sie die Haut altern, indem sie das Wasserbindevermögen verringern. Sie dringen in die Hautschichten ein, gerben die Haut und nehmen ihr die Elastizität.

Da die Kosmetik Monate oder Jahre halten muss, kommt die Industrie leider ohne Konservierungsmittel nicht aus.

Die Naturkosmetik ist groß in Mode. Auch die Industrie hat sich dieses Trends bemächtigt. Als Verbraucherin würde ich es begrüßen, wenn auf der Verpackung die Inhaltsstoffe und deren Mengen angegeben sind.

Leider ist die Lagerfähigkeit dieser Produkte sehr begrenzt. Mit chemisch konservierten Produkten kann die Haltbarkeit natürlicher Kosmetika nicht konkurrieren. Das ist ihr einziger Nachteil; die Vorteile aufzuzählen, erübrigt sich an dieser Stelle wohl.

Besonders kalt geschlagene Pflanzenöle sollten in keiner Küche fehlen. Fleisch, Fisch und Eier sollten nur gelegentlich Zuzut sein. Folgen Sie auch Ihrer Natur; essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben.

Natürliche Kosmetik

Naturkosmetik ist frei von Konservierungsmitteln. Sie wird aus hochwertigen pflanzlichen Ölen (biologischer Anbau), wertvollen ätherischen Ölen, harmonisierenden, pflegenden Blütenessenzen, Vitaminen und Mineralstoffen hergestellt.

Bienenprodukte wie zum Beispiel Honig, Propolis, Gelée royale und Bienenwachs haben einen wichtigen Stellenwert in der Naturkosmetik. Auch Lanolin (Wollfett) findet in der Naturkosmetik Verwendung.

Was in der Naturkosmetik erreicht werden soll, ist, sich wohl zu fühlen und unsere Haut schön und lebendig zu erhalten.

Hautpflege bedeutet wesentlich mehr als Kremen und Lotionen, obwohl diese ein wesentlicher Bestandteil der Pflege sind. Wir sollten der Haut ein abwechslungsreiches Reizprogramm bieten.

Zum Beispiel: Massagen, kalte und warme Duschen, heiße Kompressen, frische Luft.

Die Bausteine der Haut

Nahrung

Ein wichtiger Baustein zur Pflege der Haut ist die Nahrung. Keineswegs ist es für unser Aussehen unwichtig, was wir essen. Ein Großteil unserer Nahrung sollte naturbelassen sein. Jede Mahlzeit sollte mit Frischkost beginnen, wie sie die Jahreszeit gerade bietet – eine Nahrung, in der Vollkornschrot, Milch, Milchprodukte, Nüsse, Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln und Südfrüchte bevorzugt werden.

Wasser

Wasser ist auch sehr wichtig für unsere Haut. Der Organismus besteht aus 70 % Wasser. Nur Wasser hat die Fähigkeit, unseren Körper zu reinigen und zu entgiften. Die Feinde der Haut sind eine ungenügende Entgiftung und Feuchtigkeitsmangel.

Sauerstoff

Ein weiterer Baustein der Haut ist die Luft. Sie ist eines der wichtigsten Schönheitsmittel der Haut. Um sich zu regenerieren, braucht die Haut Sauerstoff wie alle Organe. Darum sollten Sie für ausreichende Sauerstoffzufuhr im Körper sorgen. Das erreichen Sie nur durch regelmäßige intensive Bewegung an der frischen Luft.

Entspannung

Entspannung ist das vierte Element, das unser Aussehen beeinflusst. Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie sich fallen für einen Augenblick oder ein paar Minuten. Vergessen Sie alle Probleme und Sorgen und genießen Sie das süße Nichtstun. Nichts ist wirkungsvoller und heilsamer für die Schönheit. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, probieren Sie einmal autogenes Training aus. Auch Musik kann dazu beitragen, sich zu beruhigen. Von den Wellen der Musik getragen, öffnen wir uns, und es kommt zur inneren Entspannung. Auch Düfte können entspannend wirken.

Aufbau der Haut

In groben Umrissen werde ich Ihnen den Aufbau der Haut schildern. Die Oberhaut (Epidermis) besteht aus einer Hornschicht von abgestorbenen Zellen und darunter liegenden lebenden Zellen, die aber bereits im Absterben sind und langsam nach oben vordringen, sodass sie später die äußerste Schutzschicht bilden. In diesen Zellen befinden sich die Hauptpigmente, die uns vor Strahlungseinflüssen schützen und dafür sorgen, dass sich unter dem Einfluss des Sonnenlichts Vitamin D bildet.

Die Lederhaut (Corium) besteht aus Bindegewebe, welches durch Papillen fest mit der Epidermis verbunden ist. In diesen Papillen befinden sich die Kapillaren und die Sinnesnerven. Etwas tiefer in der Lederhaut liegen die Schweißdrüsen, die Haare und die Talgdrüsen.

Die Ergänzung und Bereicherung der musikalischen Welt mit der Welt der Düfte führt unsere Sinne in eine neue Dimension. Diese Verbindung von Duft und Musik eignet sich zur Tiefenentspannung und für alle Formen der meditativen Einkehr.

Wie wir alle wissen, ist die Babyhaut weich und zart. Aber im Laufe der Zeit wird die Haut härter, bedingt durch Veränderungen des Kollagengehalts. Die Haut wird trockener und es bilden sich Falten. Das sind die offensichtlichsten und unvermeidlichen Veränderungen.

Das Unterhautzellgewebe (Sutcutis) bestimmt unser Aussehen. Dort werden Fett, Feuchtigkeit und Abfallprodukte gespeichert. Das Unterhautgewebe stellt eine zusätzliche Schutzschicht gegen Temperatureinflüsse, Verletzungen und so weiter dar. Die Haut ist unser wichtigstes und größtes Organ – eine Tatsache, derer wir uns nur selten bewusst werden. Unsere Haut verändert sich ständig. Jeder Mensch steckt in seiner eigenen Haut. Doch es gibt gewisse Ähnlichkeiten, die es erlauben, die Eigenschaften in drei Hauttypen einzuteilen.

Normale Haut

Sie ist vollkommen gesund. Normale Haut kann man an einer guten Durchblutung und einer guten Funktion der Talgdrüsen erkennen. In der Jugend ist sie glatt und feinporig. Im zunehmenden Alter wird die Haut immer trockener und faltiger. Es erscheinen oft auch so genannte Altersflecken. Da die Talgabsonderung durch Hormone gesteuert wird, kommt es kurzfristig zu Veränderungen und Irritationen. Im Laufe des Lebens nimmt der Wasserhaushalt um die Hälfte ab: von durchschnittlichen 13 % beim Kind auf weniger als 7 % beim alten Menschen. Nach einigen Jahren kommt die Zeit, in der man der Natur mit natürlicher Kosmetik etwas nachhilft. Ansonsten bedarf es keiner aufwändigen speziellen Pflege für die Haut.

Fette Haut

Fette Haut erkennt man daran, dass sie viele große Poren aufweist. Ihre Talgdrüsen produzieren zu viel Talg, und ihre Hornschicht ist dicker als sie sein sollte. Fette Haut ist oft ein kosmetisches Problem, denn sie geht mit Pickeln und Akne einher. Durch verstopfte Poren kommt es leicht zu Entzündungen und deshalb sollte man die Haut regelmäßig und gründlich reinigen. Allerdings einen Vorteil hat fette Haut: In den späteren Jahren gibt es deutlich weniger Falten. Die fette Haut kann, so paradox es auch klingt, mit pflanzlichen Ölen behandelt werden. Diese Öle erlauben dem Talg einen sanften Abfluss.

Zu viel Fett kann die Folgeerscheinung eines hohen Östrogenspiegels sein.

Trockene Haut

Die trockene Haut hat eine dünne Hornschicht und eine feine Struktur mit wenig sichtbaren Poren. Durch eine unzureichende Produktion der Talgdrüsen kommt es zu einem Mangel an Fett bzw. Feuchtigkeit. Die Fettschicht der Haut ist nicht stark genug, um übermäßige Verdunstung zu verhindern. Der Säurehaushalt ist nicht im Gleichgewicht. Trockene Haut neigt eher zur Faltenbildung als alle anderen Hauttypen.

Mischhaut

Die Mischhaut besteht aus zwei Hauttypen, der trockenen und der fetten Haut. Vor allem Stirn, Nase und Kinn sind fett und die restlichen Partien sind trocken. Die trockenen Bereiche verlangen nach gründlicher Pflege, während die fetten Stellen besonders sorgfältig gereinigt werden müssen. Jedoch ist es nicht nötig, zwei verschiedene Pflegeprodukte zu verwenden. Mit einem trockenen Öl und einigen hochwertigen ätherischen Ölen kann man die Talgproduktion ausgleichen.

Alternde Haut

Die reife Haut ist gekennzeichnet durch Feuchtigkeitsverlust und fortschreitende Kollagenvernetzung, was sich durch Faltenbildung äußert. Jedoch wer bereits mit 30 Jahren eine solche Haut hat, sollte sich zu Recht Sorgen um die Hautbeschaffenheit machen. Bevor überhaupt ein aufwändiges Pflegeprogramm beginnt, muss man sich auch Gedanken über die Ernährung machen. Das bedeutet unter anderem auch Vermeidung von Koffein, Alkohol und Nikotin. Wichtig ist weiters die Frischluftzufuhr und Bewegung. Stress sollte verhindert werden.

Der reifen Haut führt man unterstützend Feuchtigkeit und Sauerstoff zu. Spezielle Packungen und Kompressen eignen sich gut dazu. Auch

Im Gesicht findet man trockene und fette Bereiche.

Alternde, müde Haut ist wie der Alterungsprozess selbst eine normale Erscheinung.

eine regelmäßige Rubbelmaske löst Verhärtungen in der Haut, indem sie den Lymphfluss und die dem Alter entsprechende verminderte Durchblutung anregt. Dadurch werden Abfallprodukte schneller abtransportiert und Nährstoffe werden zu den Zellen geleitet.

Empfindliche Haut

Der empfindliche Hauttyp leidet oft an allergischer Haut. Die Haut reagiert oft stärker auf Berührungen, leidet unter Juckreiz, ist oft verfärbt, rauh und anfällig für Ekzeme. Die sensible Haut spricht stärker als alle anderen Hauttypen auf viele Substanzen in Medikamenten und synthetischer Kosmetik, Witterungseinflüsse, hormonelle Veränderungen, Stress, psychische Belastung usw. an.

Dieser Hauttyp verlangt eine genaue Beobachtung, besonders wenn die Irritationen auftreten.

Pflegen und reinigen

Eine vernünftige Hautpflege ist sinnvoll und sogar nötig, um die natürlichen Funktionen der Haut zu erhalten und zu unterstützen. Wichtig ist, dass die Pflegemaßnahmen weder die Atmung der Haut noch die Feuchtigkeitsregulierung beeinträchtigen. Die natürliche Kosmetik bietet in dieser Hinsicht deutliche Vorteile. In Kremen und Lotionen kommen nur Kräuter, Blüten und Pflanzenöle vor, welche von der Haut leicht aufgenommen werden. Die Schweißdrüsen und Poren können somit nicht verstopft werden. Ein wesentlicher Punkt ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr; rund 2 Liter Wasser oder Kräutertee sind dabei die Untergrenze, die Sie zu sich nehmen sollten. Nachts muss die Haut frei atmen können. Auch soll sie im Stande sein, die durch den Stoffwechsel entstandenen Schlacken abzusondern. Das Duschbad eignet sich am besten für die tägliche Anregung und Reinigung. Bei heiß-kalten Wechselkompressen belebt sich die Haut, und sie fängt an, zu kribbeln und zu arbeiten. Sehr empfehlenswert ist die sanfte Bürstenmassage mit 2 Gesichtsbürsten. Durch

Da eine gute Durchblutung das A und O einer gesunden Haut ist, empfehle ich auch öfters eine Ganzkörpermassage.

das Bürsten von unten nach oben werden Hautschuppen abgestoßen. Dadurch wird die Haut zu schnellerem Umsatz angeregt, was sie frisch und jung hält.

Massage

Massage ist eine Form der Therapie, die Entspannung bringt und die innere Ruhe wiederherstellt. Sie ist eine uralte Heilkunst, die in vielen Kulturen praktiziert wird.

Sie regt den Lymphfluss an, der den Körper von Giften befreit, sorgt für eine bessere Durchblutung, verleiht der Haut strahlendes Aussehen und belebt den Körper. Sie löst Anspannungen und Schmerzen in der Muskulatur. Das Immunsystem wird angeregt und die Abwehrkräfte werden gestärkt.

Pflanzliche Öle

Pflanzliche Öle sind ölartige Substanzen, die aus den Pflanzen gewonnen werden. Es gibt zwei Arten von Ölen, nämlich flüchtige Öle und nicht flüchtige Öle. Flüchtige Öle finden die Anwendung in der Aromatherapie. Fette Öle sind die Grundsubstanzen der Naturkosmetik. Verwenden Sie bitte nur qualitativ hochwertige kaltgepresste Öle (KbA).

Jedes Öl hat seine eigene typische Kennzeichnung und einen einmaligen Geschmack. Darum möchte ich an dieser Stelle etwas genauer darauf eingehen. Warum soll man pflanzliche Öle dem Mineralöl oder tierischem Fett vorziehen? Ich möchte es einmal so erklären: Mineralöle werden aus Erdöl gewonnen und unterscheiden sich völlig von pflanzlichen Ölen. Mineralöl ist ein gereinigtes, leichtes Petroleum, das nicht ranzig werden kann. Es wird vom Hautfett nicht aufgelöst und bildet eine dichte Schutzschicht; die verhindert einerseits die Verdunstung der Feuchtigkeit, andererseits bleibt sie wie ein Ölfilm auf der Haut stehen. Dadurch wird die Hautatmung verhin-

Seit ich mich mit pflanzlichen Ölen beschäftige, bin ich immer wieder überrascht und beeindruckt, welche Heilkraft in diesen Substanzen steckt. Pflanzenöle enthalten Stoffe, die dazu beitragen, Organe und Gewebe zu schützen. In mehr oder weniger großer Menge enthalten Pflanzenöle die Vitamine A, D, E, F und K. Die Haut kann Pflanzenöle zur Gänze aufnehmen.

Pflanzliche Öle

Ungesättigte Fettsäuren sind für die gesunde Ernährung sehr wichtig. Sie sind ein wertbestimmender Bestandteil der Pflanzenöle.

dert. Tierische Fette sollte man auch meiden, da sie vorwiegend aus gesättigten Fettsäuren bestehen (werden von der Haut nicht aufgenommen).

Ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig für den Körper, denn er braucht sie für seinen Stoffwechsel. Man unterscheidet zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden häufig auch als Vitamin F bezeichnet, was aber nicht korrekt ist. Die Fettsäuren werden vom Körper gut aufgenommen, das heißt er kann sie schnell in Stoffe umwandeln, die ihm nützlich sind.

Wie wird Öl gewonnen?

Warmpressung

❖ Durch die Erhitzung des Öls entstehen chemische Verbindungen, die zum Teil gesundheitsschädlich sind. Darum muss dieses Öl, um es genießbar zu machen, einer Reinigung unterzogen werden, es wird raffiniert.

Extraktion

❖ Bei der Extraktion werden Früchte oder Saatgut zerkleinert und mit Lösungsmitteln wie Leichtbenzin oder Hexan herausgelöst. Da Hexan ein Nervengift ist, müssen anschließend die Lösungsmittel herausdestilliert werden. Natürlich können noch geringe Rückstände im Öl zurückbleiben. Durch diese Gewinnung wird meiner Meinung nach dem Öl die ganze Lebenskraft genommen.

Raffination

❖ Um das Rohöl auch genießbar zu machen, muss es durch aufwändige Verfahren gereinigt werden. Dabei werden Säuren und Laugen ebenso wie Wärme und starker Druck angewendet. Die meisten Speiseöle werden so gewonnen. Jedes Öl ist geschmacklos, geruchlos und gleich im Aussehen.

Kaltpressung

❖ Die beste Qualität wird durch die erste Pressung erreicht. Die Ausbeute des so gewonnenen Öls ist zwar gering, aber alle Inhaltsstoffe bleiben dadurch erhalten. Das Öl besitzt Energie, es birgt noch alle Kräfte der Natur. Jedes Öl hat seinen ausgeprägten Geruch und Geschmack und muss nicht mit Kräutern angereichert werden.

Der einzige Nachteil der kalt gepressten Öle ist ihr Ablaufdatum. Kalt gepresste Öle sind leider nicht lange haltbar.

Aprikosenkernöl

Ist ein blassgelbes, geschmeidiges Öl und gehört zu den hochwertigen Ölen. Aprikosenöl wird von der Haut gut aufgenommen. Es fettet nicht und enthält Spuren von Vitamin A, B, E, Fettsäuren wie Linolsäure, Linolensäure, Ölsäure, Palmitinsäure.

Anwendung: Hautprobleme (fette, rissige, trockene, alternde, entzündete Haut), Schuppen, Verwendung als Massageöl.

Avocadoöl

Dieses Öl ist dunkelgrün und zähflüssig. Es wird aus der fetthaltigen Frucht des Avocadobaumes durch erste Kaltpressung gewonnen. Es wird sehr leicht von der Haut aufgenommen, dringt tief in die Hautschichten ein. Das Öl ähnelt dem Hautfett und verbindet sich mit ihm. Die Avocado enthält einen hohen Anteil an essenziellen Fettsäuren (Ölsäure, Linolsäure, Linolensäure, Palmitinsäure, Palmitoleinsäure, Phytosterine) und ist reich an Vitaminen (vor allem A, B₁, B₂, C, geringere Mengen D und F) sowie an Lecithin. Ihre heilenden Eigenschaften regenerieren die geschädigte Haut, lindern Ekzeme und begünstigen die Hautneubildung und Vernarbung. Das Öl ist ein mildes Antibiotikum, es bildet eine Schutzschicht auf der Haut und macht rauhe Haut wieder geschmeidig. In therapeutischen Anwendungen wird Avocadoöl eingesetzt, um verhärtetes Gewebe zu erweichen. Neuere Untersuchungen ergaben, dass eine Creme aus einem Wirkstoff der Avocados Akne zu heilen vermag. Die Wirkung wird dem hormonähnlichen Phytosterol zugeschrieben. Auch bei anderen entzündlichen Hautleiden wie Neurodermitis werden Erfolge erzielt. Da Avocadoöl eine enorme Tiefenwirkung hat, kann man es besonders gut zur Behandlung des Unterhautgewebes und gegen viele Erkrankungen des Bindegewebes einsetzen. Anwendung: Hautprobleme (trockene, rissige, spröde, stumpfe Haut, Fältchenbildung, Schuppen). Avocadoöl ist ein nicht trocknendes Öl. Das heißt

Kalt gepresste Öle sind im Stande, den Cholesterinspiegel zu senken. Das gleiche Öl, nur anders gewonnen, würde das Gegenteil bewirken. Ist es nicht bemerkenswert, dass Pflanzenöle gänzlich von der Haut aufgenommen werden und nach einiger Zeit im Körper nachzuweisen sind? Meine Devise: Gutes Öl macht frisch und munter und nicht fett.

Avocadoöl hat einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 3 bis 4 (leichter UV-Filter aufgrund seiner gesättigten Fettsäuren).

**Kennen Sie diese
Spezialität unter
den fetten Ölen?**

Gutes Salatöl!

**Dieses Öl bekommt
man unter der Be-
zeichnung »Saflor-
öl« oder »Färber-
distelöl« in der
Apotheke.**

es bildet einen zarten, geschmeidigen Ölfilm auf der Haut. Das Öl kann auch innerlich genommen werden.

Arnikaöl

Ist ein Mazerat aus Olivenöl, darf nur äußerlich angewendet werden. Dieses Öl verwende ich meistens als Einreibung bei Verstauchungen, Quetschungen, Rheuma, Verletzungen, Gelenksentzündungen, Zerrungen.

Aloe-vera-Öl

Aloe-vera wird in Sojaöl angesetzt. Dieses Öl hat wundheilende, hautpflegende Eigenschaften. Aloe-vera-Öl eignet sich zur äußerlichen Anwendung in Kosmetikprodukten. Anwendungsgebiete: Neurodermitis, Schuppenflechte, Sonnenbrand, Allergien, Hautprobleme, Verletzungen.

Borretschsamenöl

Ist dem Hautfett sehr ähnlich, ein sehr hochwertiges Öl und eignet sich gut zur Hautpflege. Es kann äußerlich und innerlich angewendet werden. Wird bei Schmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit, Hautproblemen, Nervosität eingesetzt. Hat ähnliche Eigenschaften wie Nachtkerzenöl.

Bucheckernöl

Es wird schonend aus dem Samen der Buche gepresst. Für die Ernährung hat Bucheckernöl heute keine Bedeutung mehr. Es wird jedoch noch für medizinische Anwendungen genutzt (Rheumatherapie). Wenige Ölmühlen stellen noch das Bucheckernöl her. Zu Wildgerichten passt dieses Öl sehr gut.

Distelöl

Distelöl hat eine kräftige gelbe Farbe und einen intensiven Geschmack. Es wird durch Kaltpressung der Samen des Saflors aus einem aus Ägypten stammenden Korbblütler gewonnen. Distelöl kann man äußerlich und innerlich anwenden. Innerlich eingenommen sorgt

Distelöl für einen guten Ablauf des Stoffwechsels. Es senkt den Cholesterinspiegel und fördert die Produktion wichtiger Hormone, die für die Arbeit des Immunsystems und zum Aufbau neuer Zellstrukturen nötig sind. Distelöl wirkt regulierend, entzündungshemmend und immunstärkend. Bei Menschen mit Hautproblemen würde ich Distelöl innerlich als Kur empfehlen. 1 bis 2 Teelöffel (TL) Distelöl, im Wechsel mit Olivenöl, am besten morgens. Genauere Anleitung im Rezeptteil. Distelöl ist ein trockenes Öl und daher sehr gut geeignet als Basisöl in Kremen für fette Haut. Für die Kosmetik hat Distelöl noch einen anderen Zweck.

Erdnussöl

Die Färbung ist blassgelb. Geruch und Geschmack sind intensiv und unverwechselbar. Erdnussöl ist ein nicht zur Oxidation neigendes Öl, das heißt es hält relativ lange. Meistens wird es zur Hautpflege und in Massageölen verwendet. Auch bei Hautproblemen wird es häufig eingesetzt.

Hagebuttenkernöl (Wildrosenöl)

Ein besonders wertvolles Basisöl mit einem auffallend hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ausgeprägt blassgelbes, geschmeidiges Öl. Reich an Vitaminen, Fettsäuren wie Linolsäure und Linolensäure. Hochwertiges Wildrosenöl, das keiner chemischen Behandlung unterzogen und nicht mit antioxidativ wirkenden Ölen (wie zum Beispiel Jojobaöl) versetzt wurde, ist aufgrund des hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht lange haltbar. Wildrosenöl stärkt das Immunsystem, regt die Zellerneuerung an. Es wirkt nährend, glättend, ist gut bei Ekzemen, Schuppenflechte, Akne, Altersflecken, Falten, trockener, rissiger Haut. Es ist ein trockenes Öl. Das heißt es zieht sehr rasch in die Haut ein, daher für fette Haut geeignet.

Hanföl

Die Hanfpflanze liefert wertvolle Rohstoffe zur Kosmetikherstellung. Durch seinen hohen Gehalt an essenziellen (wesentlichen) Fettsäuren

Der aus den getrockneten Blütenblättern der Pflanzen gewonnene Farbstoff, das Karthamin, gilt als natürlicher Farbzusatz von Schminken, Lippenstiften und Pudern. Auch in der Küche ist Distelöl hervorragend geeignet (für Salate, Rohkost, Topfen-/Quarkgerichte; kann über Gemüse und Kartoffeln gegossen werden).

Oxidation nennt man die Verbindung eines chemischen Stoffes mit Sauerstoff.

Pflanzliche Öle

Überlieferungen aus China bezeugen, dass sich die Chinesen vom Verzehr des Hanföls ein langes Leben versprochen.

ist es ein hochwertiges Pflegeprodukt für die Haut. Hanföl pflegt, regeneriert und bewahrt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust. Dieses Öl ist auch für Neurodermitiker bestens geeignet, da ein hoher Anteil an Gamma-Linolensäure vorhanden ist (ca. 4 %). Vor allem verwende ich es für beanspruchte und feuchtigkeitsarme Haut, normale Haut, fette Haut, da es sehr schnell in die Haut einzieht. Im medizinischen Bereich erstreckt sich die Anwendung auf eine stabile Gesundheit (Verdauungsstörungen, Darmträgheit, Durchfall). Hildegard von Bingen erkannte Hanf als krampflösendes und schmerzlinderndes Mittel an.

Haselnussöl

Ist ein blassgelbes Öl von geschmeidiger Konsistenz mit ausgeprägt nussigem Aroma. Haselnusskerne weisen einen hohen Ölgehalt auf. (ca. 65 %), wobei die einfach ungesättigte Fettsäure den Ton angibt. Haselnussöl enthält Vitamine, Mineralien, Proteine und essenzielle Fettsäuren einschließlich Linolensäure und Linolsäure. Das Öl zieht sehr rasch in die Haut ein, darum verwende ich es bei trockener, fetter, strapazierter Haut. Es hat einen natürlichen Sonnenschutz und wird deshalb gerne in Sonnenölen verwendet.

Die Heimat der Pflanze liegt in der Sonorawüste (südwestlicher Teil der USA bis in das nördliche Mexiko). Der Jojobastrauch sieht sehr unattraktiv aus und kann mit seinen verzweigten Ästen bis zu drei Meter hoch werden.

Jojobaöl

Jojobaöl ist eigentlich kein Öl, obwohl es immer so bezeichnet wird. Es ist ein flüssiges Wachs. Das Öl wird auch »flüssiges Gold« genannt. Jojoba ist ein sehr widerstandsfähiger Wüstenstrauch. Botaniker ordnen ihn in die Familie der Buchsbaumgewächse ein. Die Pflanze beginnt erst im dritten Lebensjahr Früchte zu tragen. Im Sommer reifen die 2 cm langen Früchte. Die Jojobanüsse müssen kalt und schonend gepresst werden. Das Öl hat eine hellgelbe Farbe und einen fruchtigen Geruch. Es ist sehr lange haltbar, dünnflüssig und zieht sehr schnell in die Haut ein. Jojobaöl ist der Grundstoff vieler Kosmetikprodukte. Achten Sie beim Kauf stets darauf, dass es sich um ein 100 % naturreines und vor allem kalt gepresstes Produkt handelt. Im Jojobaöl ist viel Vitamin A enthalten, das die natürlichen Haut-

funktionen fördert, ebenso Vitamin E, das die Zellerneuerung unterstützt, Vitamin F zur allgemeinen Stärkung der Haut. Ich staune immer wieder, welch pflegende und schützende Wirkung Jojobaöl hat. Es erhält den Säureschutzmantel, kann auch bei fettiger sowie trockener Haut angewendet werden, da es ausgleichend wirkt. Ideal als Massageöl und Badeöl, in Haarpackungen pflegt es das Haar und die Kopfhaut. Schützt die Haut vor UV-Strahlung (Sonnenschutzfaktor 4 bis 6). Hat eine bakterienhemmende Wirkung und wirkt heilend bei Akne, Ekzemen und Schuppenflechte. Ich verwende es auch gerne als Nasenöl, gemischt mit Avocadoöl (Schnupfen) und ätherischen Ölen. Bei Blasenentzündung, als Brustwickel und bei Krampfadern leistet es gute Dienste.

Johannisbeersamenöl

Blätter und Beeren sind bei uns schon seit Jahrhunderten bekannt und werden in der Naturheilkunde sehr geschätzt. Das Öl ist bei uns noch weniger bekannt. Therapeutisch interessant ist es wegen seines beträchtlichen Gehaltes an Gamma-Linolensäure (ähnliche Wirkung wie Nachtkerzenöl und Borretschsamenöl).

Johanniskrautöl

Johanniskrautöl ist ein Mazerat aus Olivenöl – wird auch Rotöl genannt. Dieses Öl wirkt beruhigend, nervenstärkend und seelisch aufhellend (besonders an trüben Tagen, bei Winterdepression, Angst, Schlafstörungen, Erregungszuständen, Konzentrationsschwäche, Nervenschwäche, Stress usw.). Johanniskrautöl hat entzündungshemmende, schmerzlindernde, wundheilende Eigenschaften (Bandscheibenschäden, Entzündungen, Gicht, Gliederschmerzen, Hämorrhiden, Hautkrankheiten, Rheuma, Migräne, Prellungen, nervöser Magen usw.). Das Öl hat eine besonders große Tiefenwirkung. Johanniskrautöl bewirkt die gesteigerte Ausscheidung von Natrium und Wasser.

Der Wüstenstrauch muss mit extremen Temperaturunterschieden zurechtkommen. Auch die lang anhaltenden Dürreperioden übersteht er mithilfe seiner sehr langen Pfahlwurzel, die er auf der Suche nach Wasser tief in den Wüstenboden gräbt. Der Strauch kann bis zu 200 Jahre alt werden.

Ich konnte schon gute Erfolge mit diesem Öl erreichen. Oft denke ich mir, es geht bis in die Knochen.