

ROSINA J.

PFLANZENÖLE

DAS HANDBUCH ZUR GESUNDHEITS- UND KÖRPERPFLEGE



Pflanzenöle / fette Öle

Das Handbuch zur Gesundheits- und Körperpflege mit wertvollen Pflanzenölen.

Basiswissen & Grundlagen, Steckbriefe, Wirkweisen und Anwendungsmöglichkeiten, Grundrezepte und Rezeptvorschläge.

1. Auflage

Wichtiger Hinweis - Haftungsausschluss:

Für Fehler kann nicht gehaftet werden, diese Rezepturen sind nur Empfehlungen. Bei Krankheiten bitte unbedingt immer vom Arzt abklären lassen! Dieses Buch kann nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen. Es ist vielmehr ein praktischer Leitfaden mit erprobten Rezepten als Orientierungshilfe für Erwachsene. Jede Dosierung und Verwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Für Kinder als Beispiel halbiere die Rezepte wenn es nicht anders angegeben ist oder halte Dich an die Dosierungstabelle.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort/Einführung

Teil 1 - Grundwissen:

Was sind fette Öle?

Welche Arten von Öl gibt es?

Was ist beim Einkauf zu beachten?

Die Herstellung

Fettsäuren in Pflanzenölen

Reaktionsverhalten von Pflanzenölen

Basisöle, Wirkstofföle, Mazerate

Das Spreitverhalten fetter Öle

Wichtige Fettbegleitstoffe

Teil 2 - Die Steckbriefe der wichtigsten Pflanzenöle:

Arganöl

Arnikaöl

Aloe-Vera-Öl

Aprikosenkernöl

Avocadoöl

Babassuöl

Baobaböl

Borretschsamenöl

Calophyllumöl (Tamanuöl)

Distelöl
Erdnussöl
Granatapfelsamenöl
Hagebuttenkernöl (Wildrosenöl)
Hanföl
Haselnussöl
Himbeersamenöl
Johanniskrautöl
Jojobaöl
Kakaobutter
Kokosöl
Kürbiskernöl
Leinsamenöl
Macadamianussöl
Mandelöl süß
Moringaöl
Nachtkerzenöl
Olivenöl
Sanddornfruchtfleischöl
Schwarzkümmelöl
Sesamöl
Sheabutter
Sojaöl
Sonnenblumenöl
Traubenkernöl
Walnussöl
Weizenkeimöl

Teil 3 - Mazerate selber herstellen:

Wie kannst Du Mazerate selber herstellen?

Kaltextraktion, Heißextraktion
Johanniskraut-Mazerat
Ringelblumen-Mazerat
Schafgarben-Mazerat
Kamillen-Mazerat
Zitronenmelissen-Mazerat
Lavendel-Mazerat
Ingwer-Mazerat
Rosmarin-Mazerat
Aloe-Vera-Mazerat
Löwenzahn-Mazerat
Gänseblümchen-Mazerat
Vanille-Mazerat
Knoblauch-Mazerat

Teil 4 - Pflanzenöle in der Küche:

Bedeutung von Pflanzenölen in der Ernährung
Temperaturen in der Küche, Rauchpunkt
Welche Öle lassen sich wofür in der Küche einsetzen?

Teil 5 - Pflanzenöle in der Körperpflege:

Haut- bzw. Körperpflege ist auch Gesundheitspflege
Die richtige Pflege je Hauttyp, Normale Haut
Fettige, fette Haut
Rissige, spröde Haut
Trockene, empfindliche Haut
Altershaut
Gesichtspflege
Falten
Augenfältchen

Lippenpflege
Herpes labialis, Fieberblase
Fußpflege
Hornhaut
Fußpilz
Handpflege
Haarpflege
Haarausfall
Schuppen
Babypflege, Säuglingspflege

Teil 6 - Pflanzenöle für die seelische und körperliche Gesundheit:

Hautprobleme:

Juckreiz
Schuppenflechte
Ekzeme
Neurodermitis
Narbenpflege
Akne
Zellulite
Warzen
Sonnenbrand
Pflege sonnenstrapazierter Haut
Verbrennungen

Schmerzen, Entzündungen:

Arthritis
Gicht, Rheuma
Nervenschmerzen, Nervenentzündung
Schmerzen

Muskelkater, Muskelschmerzen
Bluterguss, Hämatome
Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen
Krampfadern
Heuschnupfen
Allergien
Zähne, Zahnfleisch, Mundgesundheit
Ölziehen
Migräne, Kopfschmerzen
Konzentrationsstörungen

Bauch-, Magen-, Darmbeschwerden:

Bauch- und Magenschmerzen
Sodbrennen, Blähungen
Verstopfung, Träge Verdauung
Verdauungsbeschwerden
Entgiftung
Übergewicht
Hoher Blutdruck

Niere, Blase, Prostata:

Hämorrhoiden
Nierenerkrankungen, Nierenkoliken
Blasenentzündung
Reizblase, Prostataleiden

Insekten:

Insekten, Insektenabwehr
Zeckenabwehr, Kopfläuse

Seelische Beschwerden:

Angst

Nervosität
Stress, Anspannung
Burnout
Depression, depressive Verstimmung
Schlafstörungen
ADHS

Erkältungsbeschwerden, grippaler Infekt:

Erkältung, grippaler Infekt
Immunsystem stärkend
Schnupfen
Atemwegserkrankungen, Husten, Bronchitis
Halsschmerzen, Mandelentzündung
Ohrenschmerzen

Frauenbeschwerden:

Zyklusstörungen, hormonelles Ungleichgewicht
Zu schwache Menstruation
Menstruationsbeschwerden
PMS
Unerfüllter Kinderwunsch
Wechseljahre
Hitzewallungen, zu viel Hitze
Schwangerschaft
Wasser in den Beinen
Dampfpflege, Dammschutz
Schwangerschaftsstreifen

Teil 7 - Die wichtigsten Grundrezepte:

Haut-und Körperpflege, die wichtigsten Grundrezepte
Dosiertabelle

Balsame
Fußbalsam
Körperbutter, Körpercreme, Körperöl
Grundrezepte zur Haarpflege
Badeöl
Peeling
Schmerz- und Massageöle
Ölkompresen
Gesichtsmaske
Schüttellotion
Lippenpflegestifte
Lippenbalsam
Roll-Ons

Teil 8 - Anhang:

Die besten Bezugsquellen
Bezugsquellen der einzelnen fetten Öle
Quellenangabe
Literaturverzeichnis
Über die Autorin
Beschwerdenregister

VORWORT / EINFÜHRUNG

Fette Öle bzw. Pflanzenöle sind uns ja eigentlich allen bekannt. In der Küche kommen wir nicht ohne sie aus. Sie verfeinern Salate, wir brauchen sie zum Kochen, etc... Und auch wundervolle Urlaubserinnerungen verbinden wir mit ihnen. Denk nur mal an das wundervolle Olivenöl, aus Griechenland als Souvenir mitgebracht, zum Beispiel.

Aber hast Du Dir schon mal Gedanken darüber gemacht, dass Du genau diese fetten Öle bzw. Pflanzenöle auch für Deine Hautpflege, Körperpflege oder zur Gesundheitspflege einsetzen kannst?

Diese fetten Öle kombiniert mit den richtigen ätherischen Ölen, kann eine ganz wertvolle heilsame Mischung sein. Und wie einfach das geht, was Du alles für die beste Qualität wissen musst und wie Du Dir sogar selber zu Hause Mazerate ansetzen kannst, zeige ich Dir alles in diesem Buch.

Zu diesem Buch:

In Teil 1 zeige ich Dir das wichtigste Grund- bzw. Basiswissen. Was fette Öle überhaupt sind, wie und woraus sie gewonnen werden, welche Inhaltsstoffe wichtig sind und worauf Du speziell bei der Qualität, dem Einkauf und der Lagerung aufpassen musst.

Der Teil 2 enthält dann die Steckbriefe der wichtigsten Pflanzenöle. Diese 36 umfangreich beschriebenen fetten Öle sind die gängigsten auf dem Markt. Geben tut es da natürlich noch einige mehr. Wähle hier einfach die für Dich passendsten, wirksamsten Öle aus. In diesem Teil findest Du

zur Erleichterung der Auswahl auch die Wirkung der Öle und deren Anwendungsmöglichkeiten innerlich und äußerlich.

Wie Du ganz einfach selber Mazerate zu Hause herstellen kannst, findest Du im Teil 3. Auch dazu dann wieder genau beschrieben wofür die selbstgemachten Mazerate am besten anwendbar sind.

Im Teil 4 beschreibe ich Dir dann kurz die Anwendung der Pflanzenöle in der Küche. Kennst Du den Rauchpunkt? Weißt Du welche Öle Du wie weit erhitzen kannst, dass sie nicht gesundheitlich bedenklich sind, oder die Wirkstoffe verlieren? Genau dafür gibt es die Tabelle auf der Seite →. Damit kannst Du die Pflanzenöle perfekt in Deiner Küche nutzen.

Der Teil 5 zeigt die Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzenöle hauptsächlich zur Körperpflege mit vielen dazu passenden Rezepten.

Sowie dann im Teil 6 findest Du die wichtigsten Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten für fast alle Beschwerden zusammengefasst. Die dazu passenden ätherischen Öle stehen auch jeweils dabei. Bitte beachte, alle Anwendungsmöglichkeiten und alle ätherischen Öle kann ich hier nicht anführen leider, das wäre einfach zu umfangreich...

Aber Du findest mithilfe der Steckbriefe der Öle ganz einfach heraus, ob es innerlich und/oder äußerlich angewendet werden kann und dann mit den Grundrezepten zb. bei Teil 7 kannst Du ganz kreativ Dir selber Balsame, Cremes, Körperöle, Massageöle, und noch vieles mehr mischen. Da kannst Du kreativ werden und ganz Deiner Nase nach mischen!

Auf der Seite → findest Du auch die Dosierungsempfehlung. Wähle hier aus, für wen die Mischung ist (Kinder und alte Menschen benötigen eine andere Dosierung) und mische ganz nach Belieben, Duftempfinden und auch welche Pflanzenöle und ätherischen Öle Du vorrätig hast.

Im Teil 8 findest Du dann nur noch Wissenswertes zur weiterführenden Literatur, die besten Bezugsquellen, etc...

Die wissenschaftlichen Studien und auch die Chemie habe ich bewusst hier in diesem Buch nicht erwähnt. Dafür gibt es dann die Literaturempfehlungen auf der Seite →, dort findest Du ganz tolle Bücher wo in der Hinsicht Chemie, Inhaltsstoffe und Studien um einiges mehr in die Tiefe gegangen wird. Was auch sehr spannend sein kann.....

Nun wünsche ich Dir viel Freude damit und gutes Gelingen
beim
Selbermischen.
Alles Liebe, Rosina J.

TEIL 1 - GRUNDWISSEN





WAS SIND FETTE ÖLE?

Genauso wie ätherische Öle auch, sind fette Öle Stoffwechselprodukte der Pflanze. Sie sind zwar in der Naturkosmetik, Aromatherapie und Aromapflege als Trägersubstanzen für ätherische Öle bekannt, sie können aber so viel mehr als nur ätherische Öle verdünnen.

Äußerlich wirken fette Öle:

- regenerierend auf Haut und Schleimhaut.
- mildernd auf den Juckreiz (speziell Kokosöl!)
- entzündungshemmend.
- regulierend auf den Verhornungsprozess der Haut.
- die Haut wieder ins Gleichgewicht bringend.
- helfend bei Reparaturprozessen
- schmerzlindernd und erwärmend (Rheuma, etc...)
- pflegend und die Haut mit Feuchtigkeit versorgend.
- die Haut gesundhaltend.

Innerlich wirken fette Öle:

- schützend vor freien Radikalen.
- Cholesterin senkend
- den Blutdruck wieder ins Gleichgewicht bringend
- unterstützend auf die Lern-, Merk- und Denkfähigkeit.
- Herz und Kreislauf, Nerven- und Immunsystem stärkend.

Denn Fette sind Grundbausteine des menschlichen Körpers, sie sind lebenswichtige Bausteine aller Zellmembranen und schützen sowie pflegen das Immunsystem der Haut.

Durch ihre wertvollen Wirkstoffe nähren sie die Haut von außen und innen, pflegen und reparieren sie. Sie schützen und pflegen die guten Keime der Haut.

Somit kann man sagen, Pflanzenöle oder fette Öle sind einfach das "Non plus Ultra" in einer biologischen Haut- und Gesundheitspflege.

Aber nicht nur auf die Haut wirken fette Öle positiv. Sie stärken auch Herz, Kreislauf und ganz besonders wichtig auch unser Immunsystem, wirken somit also vorbeugend und heilend bei vielen Beschwerden.

Die fetten Öle selbst, besitzen nämlich selbst auch sehr eindrucksvolle Heilwirkungen.

Gewonnen werden fette Öle meist aus Samen und Früchten. Durch die mechanische Kaltpressung wird die beste Qualität erreicht, diese Öle bezeichnet man dann als native kaltgepresste Öle. Mehr zur Herstellung findest Du gleich auf den weiteren Seiten.



HINWEIS!

Achte bitte unbedingt auf die Bezeichnung auf der Flasche: **nativ** und **1. Kaltpressung und** wenn möglich **BIO** - dann hast Du die beste Qualität.

Raffinierte und industriell hergestellte Pflanzenöle enthalten nicht mehr die wertvollen Inhalts- bzw. Wirkstoffe. Diese werden nämlich mit Hilfe von Lösungsmitteln, Wasser, Lauge und Wasserdampf entfernt. Die Öle werden nämlich gereinigt (raffiniert) um sie haltbarer zu machen. Leider verschwinden eben bei dieser Reinigung (Raffination) auch die so wertvollen Inhalts- und Wirkstoffe welche das Pflanzenöl dann wertvoll macht. Sie enthalten auch kaum mehr die so wichtigen ungesättigten Fettsäuren.

Deshalb sei für die Qualität sehr kritisch. Sind Öle zu günstig, hinterfrage die Herstellung und den Händler. Discounter verkaufen oft nur raffinierte Öle. Wähle auch nur Bio-Qualität aus. Denn sonst kann es passieren, dass das Öl mit Pestiziden verunreinigt ist. Und mit der Anwendung gelangen dann diese auf die Haut und in Deinen Körper.

WELCHE ARTEN VON ÖL GIBT ES?

Wenn wir über Öl sprechen, dann passt dies auf 3 unterschiedliche Produkte. Einerseits die Pflanzenöle, andererseits ätherische Öle und dann noch Mineralöle. Aber was ist der Unterschied?

PFLANZENÖL / FETTE ÖLE

In der Aromapflege nennt man Pflanzenöle zur besseren Unterscheidung zu den ätherischen Ölen oft einfach nur fette Öle.

Der Unterschied: Fette Öle sind Wenigstoffsysteme im Vergleich zu den ätherischen Ölen. Rein physikalisch sind fette Öle nämlich sehr gut von ätherischen Ölen zu unterscheiden. Auf dem Löschpapier hinterlassen zwar beide einen Fleck, jedoch verschwindet der Fleck von ätherischen Ölen wieder vollständig, während der Fleck von den fetten Ölen erhalten bleibt. Sie sind sehr hautverträglich, und schleusen die ätherischen Öle und Mischungen durch die Hautschichten bis hin zu den kleinsten Blutkapillaren. Von dort aus werden die ätherischen Öle dann in den gesamten Körper transportiert.

ÄTHERISCHE ÖLE

Diese Öle hingegen werden nur in wirklich kleinen Mengen von Pflanzen produziert und durch Methoden wie zb. die Destillation gewonnen. Sie sind stark duftende, sehr konzentrierte, sich wieder verflüchtigende Substanzen.

MINERALÖLE

Dies ist die 3. Kategorie die es gibt. Mineralöle werden aus Erdöl hergestellt. Allerdings stehen diese immer mehr in der Kritik, denn unsere Zellen können diese Substanzen kaum verarbeiten. Sie besitzen eine wirklich komplett andere Zusammensetzung als die wertvollen Pflanzenöle, womit dann unser Stoffwechsel nicht wirklich umgehen kann. Diese Öle sind sehr oft in der herkömmlichen Kosmetik enthalten.

WAS IST BEIM EINKAUF ZU BEACHTEN?

Die meisten fetten Öle die man im Supermarkt findet, sind raffinierte Öle. Denn diese sind lange haltbar, geschmacksneutral, relativ hitzestabil, hygienisch einwandfrei und vor allem was heutzutage das wichtigste ist, billig. Doch einen positiven Effekt auf die Gesundheit des Menschen haben diese raffinierten Öle nicht. Es fehlen einfach die ursprünglichen Inhaltsstoffe, insbesondere die wichtigen Fettbegleitstoffe. Deshalb sei sehr kritisch in der Auswahl Deiner Pflanzenöle.



An folgenden Qualitäts Hinweisen auf dem Etikett erkennst Du die beste Qualität:

- **Botanischer Name** - dies ist die lateinische Bezeichnung der Pflanze, aus der das Öl gewonnen wurde.
- **Herkunft** - von wo stammt das Öl oder der Samen?
- **Gewinnungsart** - wie wurde das Öl gewonnen? Kaltpressung, Extraktion, etc...
- **Qualität des Saatguts** - bio, kbA oder aus ökologischem Anbau?
- **Chargennummer** - damit kann man den Ursprungsort des Öls zurückverfolgen.
- **Aufbrauchsfrist** - zeigt Dir wie lange ein Öl bei guter Lagerung haltbar ist.
- eventuelle **Anwendungsempfehlungen**.

DIE HERSTELLUNG

Öle und Fette sind wie Du schon weißt Stoffwechselprodukte, enthalten in Samen, Keimlingen und auch Nüssen. Der Pflanze dienen sie als Lockmittel für Tiere zur Verbreitung der Samen und auch als wichtiger Energiespeicher.

Jede Pflanze gibt seinem Keimling ein sehr wertvolles Päckchen für gutes Gedeihen mit - das ist der Samen. Darin steckt die geballte Lebenskraft und Energie, welche die Pflanze für einen idealen Start ins Leben braucht.

Und genau diese Energie tut natürlich auch uns Menschen gut. Somit können wir mit Pflanzenölen einfach unser Wohlbefinden steigern und ganz natürlich unsere Gesundheit stärken.



Die Ausgangssubstanz für die Gewinnung von fetten Ölen sind deren Pflanzen oder Früchte, bzw. sehr oft deren Kerne, oder auch das Fruchtfleisch (Avocado, etc...). Bei den Herstellungsverfahren unterscheidet man unter Kaltpressung, Warmpressung, Raffination und der Extraktion mit Lösungsmitteln.

GEWINNUNGSMÖGLICHKEITEN

- Kaltpressung - sehr empfehlenswert
- Hochdruckextraktion (mit Kohlendioxid) - sehr empfehlenswert
- Warmpressung/Heißpressung - bedingt empfehlenswert
- Lösungsmittelextraktion - nicht empfehlenswert
- Raffination - nicht empfehlenswert

KALTPRESSUNG

Die wichtigste und beste Methode ist das rein mechanische Verfahren der Kaltpressung. Diese Methode kommt nämlich ganz ohne eine äußere Wärmezufuhr aus. Allerdings erwärmt sich durch den hohen Druck das Material der Pflanzenpresse auf ca. 60 Grad. Nur dann, wenn diese Pressanlage dann auch gekühlt wird, erhält man wirklich unveränderte fette Öle, welche in der Therapie eingesetzt werden können.

Das native Pflanzenöl wird also durch Pressen aus dem Saatgut herausgelöst und anschließend dann nur schonend gefiltert um ein klares Öl zu gewinnen (durch entfernen von Schwebepartikeln). Diese Methode ist die absolut empfehlenswerteste bezüglich der enthalten gebliebenen Wirkstoffe.

WARM- ODER HEISSPRESSUNG

Die Methode ist grundsätzlich dieselbe wie bei der Kaltpressung, jedoch wird das Saatgut vor dem Pressen etwas erhitzt. Dies ergibt mehr Öl aus dem Samen und das Öl wird dadurch auch dünnflüssiger. Jedoch gelangen Stoffe in das Öl, welche Farbe, Qualität und Geruch bzw. den Geschmack beeinträchtigen. Genauso wie schädliche Transfettsäuren leider auch durch Hitze bzw. Wärme ins Öl gelangen. Nur durch Raffination wiederum können diese schädlichen Stoffe

entfernt werden, was das Öl dann leider wertlos für den Menschen macht. Diese Öle haben keine Bezeichnung wie nativ oder kaltgepresst.

LÖSUNGSMITTELEXTRAKTION

Bei dieser Methode erhalten wir die höchste Ausbeute an fettem Öl. Früher dienten dazu als Lösungsmittel zb. Schwefelkohlenstoffe, Benzin oder Benzol. Heute wird hauptsächlich Hexan (ein starkes Nervengift!) verwendet. Dadurch entsteht dann ein ungenießbares Rohöl, erst nach der Raffination - welche leider dem Öl alle wertvollen Inhaltsstoffe entzieht - können wir das Öl verwenden. Somit ist diese Methode leider nicht empfehlenswert, da sie gesundheitlich so gar keinen Nutzen hat.

HOCHDRUCKEXTRAKTION MIT FLÜSSIGEM KOHLENDIOXID

Diese Methode ist ein sehr aufwendiges und schonendes Verfahren. Mittels der Hochdruckextraktion mit überkritischem Kohlendioxid wird das Öl gewonnen. Überkritisches Kohlenstoffdioxid ist aber nur das Kohlenstoffdioxid in flüssigem Zustand. Klingt also viel gefährlicher als es eigentlich ist.

In der Nahrungsmittelindustrie Parfümerie, im kosmetischen Bereich und auch der Pharmazie werden Kohlendioxidextrakte verwendet. Auch ätherische Öle können mit dieser Extraktion gewonnen werden. Das durch diese Methode zurückbleibende Öl ist ein sehr reines, reichhaltiges Pflanzenöl das auch sehr gut haltbar ist. Oftmals findet man diese Methode auch als Co2-Extraktion bezeichnet am Etikett.

HINWEIS!

Sogenannte saubere, raffinierte Öle sind für Babys und Kinder alles andere als sauber. Sie stören das Gleichgewicht im Gehirn, welches sich ja noch in der Entwicklung befindet. Kaufe generell keine raffinierten Öle.

RAFFINATION

Um sie von unerwünschten Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffen zu reinigen werden einige Pflanzenöle der Raffination (Reinigung) unterzogen. Dies wird in den folgenden paar Schritten durchgeführt:

Entschleimung: Fettbegleitstoffe wie zb. Lecithin werden durch die Zugabe von Phosphorsäure entfernt.

Entsäuerung: Freie Säuren werden durch die Behandlung mit Alkalien gebunden und durch nachfolgendes Waschen entzogen.

Bleichung: Mithilfe von festen Adsorbtionsmitteln (Aktivkohle, Bleicherden, ...) werden dem Öl Farbstoffe entfernt.

Desodorierung: Unerwünschte Aromastoffe werden durch die im Vakuum durchgeführte Wasserdampfdestillation abgetrennt. Das Öl wird dabei mehrere Stunden auf über 250 Grad erhitzt. Aber Vorsicht, hierbei können durch die Erhitzung die natürlichen Fettsäuren in die sogenannten Fettsäuren umgewandelt werden. Diese Öle haben keinen gesundheitlichen Wert.