

Ruth von Braunschweig

Pflanzenöle

Über 50 starke Helfer für Genuss und Hautpflege

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 978-3-943793-68-0

© 2007, 2018 Stadelmann Verlag

7. Auflage 2020

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: Textstudio Eva Wagner, Dorfen

Registererstellung: Textstudio Eva Wagner, Dorfen

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.

Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.



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

Jojobaöl (Jojobawachs) – 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

Alle Pflanzenfette und -öle sind nach dem gleichen Prinzip aufgebaut (siehe Abbildung 1 und 2). Der einzige Unterschied zwischen pflanzlichen Ölen und Fetten besteht darin, dass bei Zimmertemperatur Öle flüssig und Fette fest sind. Ansonsten handelt es sich bei beiden stets um eine chemische Verbindung aus einem Glycerinmolekül mit drei – meist verschiedenen – sogenannten Fettsäuren. Physiologisch bedeutsam sind vor allem die Fettsäuren. Glycerin ist unter anderem das Transportmittel für diese, denn freie – also nicht mit Glycerin verbundene – Fettsäuren sind für den Organismus schädlich. Die Unterschiede der verschiedenen Fettsäuren in Ölen bzw. Fetten erklären sich ausschließlich aus dem Aufbau der Fettsäuren (wie die Länge des Moleküls, die Kettenlänge und die chemische Struktur; das bedeutet: Anzahl und Position der Doppelbindungen sowie Sättigungsgrad). Sie können entscheidend variieren und damit die chemischen Eigenschaften des Fettmoleküls stark verändern. Das wiederum löst

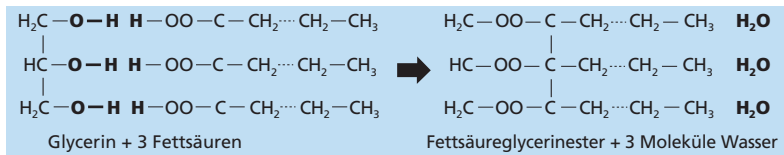


Abb. 1: So entsteht ein Fett: drei (meist verschiedene) Fettsäuremoleküle verbinden sich mit einem Molekül Glycerin. Das Ergebnis ist ein Molekül, das die drei Fettsäuren »trägt« (= der Fettsäureglycerinester). An jeder der Bindungsstellen hat sich ein Molekül Wasser abgespalten. C = Kohlenstoffatom, H = Wasserstoffatom, O = Sauerstoffatom

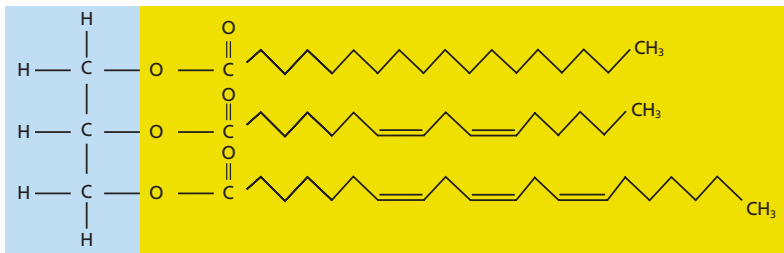


Abb. 2: In dieser stärker vereinfachten Darstellungsweise für ein Fettmolekül zeigt Blau den Glycerin-Baustein, Gelb die drei Fettsäuren. Jede »Ecke« steht für ein Kohlenstoffatom (C), jede Linie bedeutet eine einfache Bindung, jede Doppellinie eine Doppelbindung zwischen zwei C-Atomen. Hier handelt es sich also um drei langkettige Fettsäuren (die obere mit 18, die mittlere mit 16, die untere mit 20 C-Atomen), die oberste ist gesättigt, die mittlere zweifach, die untere dreifach ungesättigt. Weitere Erläuterungen im Text.

Unsere Speiseöle und -fette bestehen hauptsächlich aus einer Vielzahl von Fettmolekülen (den Triglyceriden), wie sie auf Seite 19 abgebildet sind. Ob es sich um Olivenöl oder Schweinefett handelt, wird von der Anordnung der Fettsäuren am Glycerin bestimmt. Die Pflanzen kombinieren diese nach einem ganz bestimmten Muster, wie Sie in der folgenden modellhaften Illustration sehen können.

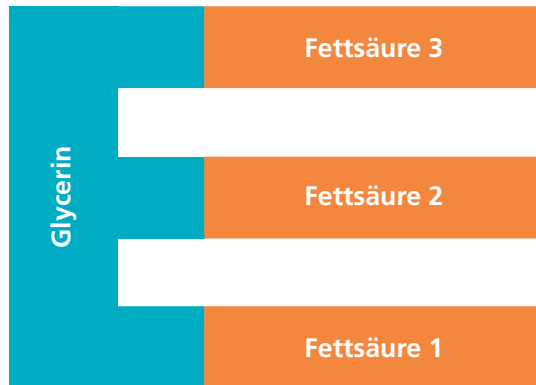


Abb. 7: Glycerin hat drei Fettsäuren »an der Kette«. Zwei davon liegen außen am Glycerinmolekül (Positionen 1 und 3), eine liegt innen (Position 2).

Bewährt seit Jahrmillionen

Nun geht es aber nicht nur darum, *welche* Fettsäuren die drei Bindungsstellen am Glycerinmolekül besetzen. Sondern auch ihre *räumliche Anordnung* (die sogenannte Stereochemie) spielt eine wichtige Rolle für den Pflanzenstoffwechsel. Das Fettmolekül, das auf diese Weise »zusammengebaut« wird, passt genau in sein entsprechendes Enzym – wie der Schlüssel zum Schloss.

So bildet jede Ölpflanze ihr ganz »persönliches« Fettmuster. Und auch die Enzyme *in unserem Organismus* sind auf diese Fettmuster eingestellt. **Nicht nur die einzelnen Fettsäuren sind also tonangebend für die Wirkung der Fette in unserem Stoffwechsel, sondern auch die Art der daraus gebildeten Fettmoleküle.** Anhand der Fettmuster des Oliven- und des Sonnenblumenöls will ich Ihnen zeigen, was das konkret bedeutet:

Babassuöl**Botanischer Name:**
Orbignya martiana**Pflanzenfamilie:**
Palmengewächse (Arecaceae)**Wichtige Anbaugeländer:**
Brasilien**Kaltpressung aus den Kernen****Farbe:** gelblich**Geruch/Geschmack:**
nussartig, vanillig-paranussartig**Charakter:** bei Zimmertemperatur festes, bei tropischen Temperaturen flüssiges Fett**Haltbarkeit:** sehr gut; kühl gelagert, verpackt: ca. 2 Jahre**Anwendung:**
äußerlich, innerlich**Inhaltsstoffe:**
gesättigte Fettsäuren ca. 85 %
(davon vor allem Laurinsäure mit ca. 40–50 %, Myristinsäure 15–20 %)
Ölsäure ca. 12–18 %
Linolsäure 1–3 %
Fettbegleitstoffe 1 %: vor allem Vitamine, Mineralstoffe

Babassuöl (Babassufett) – pflegt die Haut wie Kokosfett

Die bis zu 20 Meter hohe Babassupalme ist in Südamerika beheimatet. Durch Auspressen der stark ölhaltigen Kerne wird ein hellgelbes, haltbares Fett bzw. Öl gewonnen. Das kaltgepresste, unraffinierte Babassuöl hat einen angenehmen, schmalzig-vanilligen Duft, der ein wenig an Paranüsse erinnert. Meistens wird es jedoch raffiniert angeboten. In der Zusammensetzung und den Eigenschaften ähnelt es mit seinem hohen Gehalt an Laurinsäure dem Kokosfett, fühlt sich aber leichter an. Es hat daher ebenso wie dieses stark antimikrobielle und antimykotische (= pilzhemmende) Eigenschaften. In Brasilien ist Babassuöl ein traditionelles Mittel für die Haut- und Haarpflege. Das Fett schmilzt sofort auf der Haut, zieht blitzschnell ein, macht sie seidig, weich und geschmeidig, ohne zu kleben. Es hat feuchtigkeitsspendende Eigenschaften, wirkt leicht kühlend und hinterlässt keinen Fettglanz. Es erhöht die Hautfeuchtigkeit und den Selbstschutz der Haut. Das Öl bzw. Fett pflegt besonders gut die Babyhaut sowie schuppige, trockene, empfindliche und entzündliche sowie zu Akne neigende Haut, denn es ist von großer Verträglichkeit. Es lässt sich ausgezeichnet mit anderen Pflanzenölen mischen.

Baobaböl – ein perfektes Hautschutzöl

Der Affenbrotbaum oder Baobab-Baum ist ein typischer Bewohner der Trockensavanne in Afrika. Sein Name stammt vom arabischen Wort *bu-hubub* ab. Das heißt so viel wie »Frucht mit vielen Samen«. Mit dem Baobab-Baum verbinde ich sofort die Geschichte vom kleinen Prinzen, der Angst hatte, dass der riesige Baum seinen kleinen Planeten sprengen könnte. Und natürlich die spannenden Geschichten von meiner Mutter, die im südlichen Afrika aufgewachsen ist: Der

Baum soll der Sitz von Göttern und Geistern sein. Außerdem werden fast alle Pflanzenteile in der Volksmedizin verwendet. Er hat daher auch die Bezeichnung »Apotheken-Baum«. Als ich in Namibia zum ersten Mal ein riesiges, uraltes Exemplar sah, verstand ich den kleinen Prinzen und auch meine Mutter.

Der Baobab kann bis zu 3 000 Jahre alt und bis zu 30 m hoch werden. Er hat einen extrem dicken und relativ kurzen Stamm. Dort kann er in seinen schwammartigen Fasern riesige Mengen Wasser speichern – bis zu 3 700 Liter!⁴⁰ Die San, Ureinwohner der Kalahari, zapfen den Baum an und können so in diesem extrem trockenen Lebensraum ihren Flüssigkeitsbedarf decken. Der Baum ist ein Überlebenskünstler und zeichnet sich durch hohe Regenerationsfähigkeit aus. Gekrönt wird er von einer gewaltigen Krone, die die meiste Zeit blattlos ist. Sie sieht aus wie ein riesiges Wurzelsystem, das wie ein struppiger Pinsel in den Himmel ragt. Das hat zur Legende beigetragen, dass der Baobab-Baum vom Teufel verkehrt herum eingepflanzt sei.

Das Pflanzenöl ist ein beeindruckender Spezialist, um eine trockene, gereizte und zu Juckreiz neigende Haut zu beruhigen und zu heilen.

Gutes für die Haut: Baobaböl pflegt und schützt die Hornschichtbarrieren

Intakte Hornschichtbarrieren spielen für die Hautgesundheit eine zentrale Rolle. Durch Veranlagung können sie geschwächt oder gestört sein, wie es in der Regel bei trockener und empfindlicher Haut vorkommt; häufig aber sind die Ursachen falsche Pflegemittel und insbesondere übertriebene Hygiene. Dadurch werden die Barrieren »löchriger« und durchlässiger, was u. a. zu Feuchtigkeitsverlust und zu vermehrtem Eindringen von Keimen und Fremdstoffen in tiefere Hautschichten führt. Langfristig kann dies zu unterschiedlichen Hautproblemen führen, bis hin zu Allergien und Fehlbesiedlungen. Baobaböl ist ein Spezialist, um die Hornschicht und ihre Barrieren zu pflegen, zu schützen und zu reparieren.

Das Öl ist oxidativ sehr stabil und zieht schnell in die Haut ein. Es hinterlässt kaum einen Fettglanz und ist eine Alternative zu Pflanzen-

Baobaböl

Botanischer Name:

Adansonia digitata

Pflanzenfamilie:

Wollbaumgewächse
(Bombacaceae)

Wichtige Anbaugebiete:

Afrika, Saudi-Arabien,
Malaysia, Indien

Kaltpressung aus den Samen

Farbe: zart gelblich

Geruch: sehr mild-nussig

Charakter: nicht trocknend,
leicht viskos

Haltbarkeit: gut verschlossen
ca. 1 Jahr

Anwendung: äußerlich

Innerlich sollte natives Baobaböl wegen der sogenannten cyclopropenoiden Fettsäuren nicht verwendet werden, denn sie stören den Fettstoffwechsel. Diese Fettsäuren sind natürliche Schutzstoffe der Pflanze gegen Fressfeinde und Krankheitserreger.

Inhaltsstoffe:

gesättigte Fettsäuren, v. a.
Palmitinsäure 25–46 %

Ölsäure 21–50 %

Linolsäure 12–29 %

Alpha-Linolensäure 0–8 %

Arachinsäure 0,5–1 %

cyclopropenoide Fettsäuren
2–17 %

Fettbegleitstoffe ca. 3,8 %:
hoher Gehalt an Vitamin A,
D und E sowie Sterolen



Baobab-Frucht



Baobab-Baum

fetten. Es wird vorrangig geprägt von der Palmitinsäure (gesättigte Fettsäure), der Ölsäure (einfach ungesättigt) und der Linolsäure (hochungesättigt) sowie von einem hohen Anteil an Fettbegleitstoffen wie Vitaminen und Sterolen.

Die Palmitinsäure ist ein wichtiger Bestandteil der Barrieren. Bei empfindlicher und trockener Haut sowie bei Altershaut herrscht daran oft Mangel. Äußerlich aufgetragen, kann Palmitinsäure in die Barrieren integriert werden. Linolsäure ist wiederum barriereaktiv, denn sie ist ein wichtiger Bestandteil des Barrierebausteins Ceramid I (siehe Seite 206). Fehlt Linolsäure, so kann das Ceramid I nicht aufgebaut werden. Da die Linolsäure auch bei äußerer Anwendung in das Molekül des Ceramid I eingebaut wird, stellt linolsäurehaltiges Öl wie das Baobaböl einen echten Barrierschutz dar. Pflanzliche Sterole sind dem Cholesterin (Bestandteile der Barrieren) sehr ähnlich und können ebenfalls in die Barrieren integriert werden. Daneben können sie Wasser binden und reduzieren so den Wasserverlust. Vitamin A, D und E vervollständigen die pflegenden Eigenschaften des Öls, denn sie unterstützen u. a. die Regeneration von Hautzellen. Das Öl macht die raue und trockene Haut geschmeidig und widerstandsfähiger.

Baobaböl schützt auch die Haut vor Lichtalterung

Pflanzliche Sterole gehören zu den wirkungsvollsten Substanzen in der Naturkosmetik.⁴¹ Sie üben u. a. eine Schutzwirkung bei UV-Strahlung aus, indem sie bestimmte Enzyme hemmen, die bei UV-Strahlung aktiviert werden und den Kollagenabbau (Hautalterung) beschleunigen.

Tipps für die trockene Haut

In der Winter- und Heizungszeit oder wenn die trockene Haut durch Stress noch trockener wird und zu Juckreiz neigt, mische ich gern Baobaböl mit Sheabutter (1:1). Das ist Erste Hilfe pur. Denn Sheabutter besticht durch einen hohen Anteil an Sterolen. Sheabutter und Baobaböl ergänzen sich somit ausgezeichnet. Besonders wirksam ist

lang erwärmt. Anschließend abfiltern (Teefilter oder Baumwollstoff eignet sich gut), ausdrücken und in ein dunkles Gefäß abfüllen. Sehr wirksame Heiextrakte lassen sich z. B. aus Lavendelblüten, Rosmarinblttern, Löwenzahn (gut bei Leber- und Galleproblemen), Ingwer, Cayennepfeffer oder Pfeffer (gut gegen Schmerzen) herstellen.

Dosierung

Die Dosierungen werden in verschiedenen Anleitungen sehr unterschiedlich angegeben. Als grobe Faustformel empfehle ich:

250 bis 300 g frisches Pflanzenmaterial
oder 50 bis 100 g getrocknetes Pflanzenmaterial
auf 1 000 g Pflanzenöl.

Mazerate mit ätherischen len

Wenn Mazerate mit ätherischen len angereichert werden, kann sich ihre Wirkung verbessern. Denn durch synergistische (= sich gegenseitig in der Wirkung verstärkende) Effekte der verschiedenen pflanzlichen Wirkstoffe wird der Regenerations- bzw. Heilungsprozess intensiviert.

Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat

Johanniskrautöl ist ein Mazerat aus den Blüten des Getpfelten Johanniskrauts in Olivenöl.

Gutes für den ganzen Körper

Dieser Auszug wirkt ausgesprochen schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden. »Es geht bis in die Knochen« – dieser Ausspruch einer befreundeten Krankenschwester trifft es genau. Die muskelentspannende Wirkung des Johanniskrautls ist bekannt;

Johanniskrautöl

Botanischer Name:

Hypericum perforatum

Pflanzenfamilie:

Hartheugewchse
(Hypericaceae)

Wichtige Anbauggebiete:

gesamter europäischer Raum;
weltweit in gemäßigten
Klimazonen

Farbe des Mazerats:

dunkelrot bis bräunlich rot

Geruch/Geschmack:

würzig-kräftig, mit starkem
Eigenaroma

Charakter: Üblicherweise

nicht trocknend, da das
Basisl meist Olivenöl ist

Haltbarkeit: an dunklem,

kühlen Ort bis zu 2 Jahre

Anwendung:

innerlich und äußerlich

außerdem wirkt es wundheilend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, antibakteriell und stark antiviral. Überdies ist es hautpflegend und hilfreich bei Hautproblemen. Die Spezialität des Johanniskrauts ist seine beruhigende und nervenstärkende Kraft, die seelisch aufhellende und belebende Wirkung. Insbesondere an trüben Wintertagen vermittelt das Öl das Gefühl, sich damit ein wenig Sonne und Wärme auf die Haut zu zaubern.

Innerlich genommen, wirkt Johanniskrautmazerat stimmungsaufhellend, emotional ausgleichend, leicht antidepressiv. Nach derzeitigem Kenntnisstand gehen diese Eigenschaften vermutlich auf das Zusammenwirken der roten Farbstoffe mit den ätherischen Ölen der Johanniskrautblüten zurück.

Wichtiger Hinweis: Immer wieder ist zu lesen, dass Johanniskrautöl photosensibilisierend wirkt. Das stimmt nicht. Untersuchungen von Prof. Dr. med. Schempp von der Universität Freiburg (Dermatologe und Biologe) haben eindeutig nachgewiesen, dass Johanniskrautcreme und -öl keine klinisch relevanten photosensibilisierenden Wirkungen ausübt.⁹² Seien Sie bei Babys bitte trotzdem vorsichtig! Denn Babyhaut ist weitaus sensibler als die getestete Erwachsenen-Männerhaut. So lautet auch laut Prof. Schempp [mündliche Mitteilung] bei Babys weiterhin die Devise: nach einer Johanniskrauteinölung für ca. vier Stunden nicht nackt in die Sonne stellen.

Herstellung von Johanniskrautmazerat

Johanniskraut wird etwa von Juli bis September gesammelt (je nach Region), wenn es in voller Blüte steht. Um die Pflanze sicher zu identifizieren, benutzen Sie bitte ein Bestimmungsbuch oder lassen Sie sich von einem erfahrenen Pflanzenkundigen helfen. Typische Merkmale sind die fein durchlöcherten (perforierten, daher der botanische Name) Blätter. Sie sehen es, wenn Sie diese gegen das Licht halten. Beim Zerreiben der Blüten verfärben sich die Finger dunkelrot.

250–300 g frisch gepflückte, über Nacht getrocknete und von Ungeziefer gesäuberte Blüten in einen Mörser oder Teller geben, mit einem Stößel oder Löffel zerquetschen und mit 1 Liter Olivenöl in ein helles



Blüte des Johanniskrauts



Perforierte Blätter des Johanniskrauts

wehrwälle sind, umso besser funktioniert das Leben in der Burg, in unserem Fall der Organismus. Die Epidermis schützt ihn vor schädlichen Einflüssen, indem sie unterschiedliche Barrieren bildet.

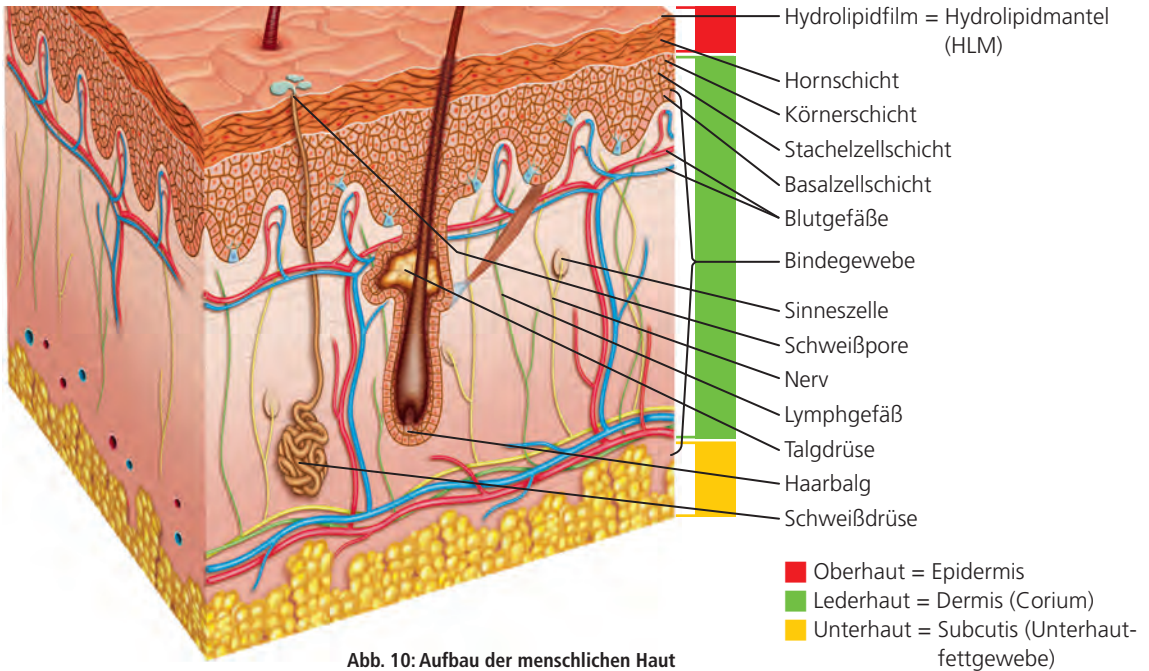


Abb. 10: Aufbau der menschlichen Haut

Der Hydrolipidmantel

Ohne gesunde Haut nutzt das beste Herz nichts

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie muss genauso gesund erhalten werden wie alle anderen Organe auch.

Der äußerste Schutzwall – die erste Barriere der Haut – wird vor allem durch den Hydrolipidmantel gebildet, der der Epidermis als **Oberflächenfilm** aufliegt. Er setzt sich aus einem Wasser- und einem Fettanteil zusammen, vorrangig aus Schweiß und Talg gebildet. Ein solches Fett-Wasser-Gemisch heißt Emulsion und schützt die Haut vor dem Austrocknen. Der Hydrolipidmantel ist also eine körpereigene Emulsion. Natürliche Emulgatoren, wie Lecithin oder Cholesterin, vermischen Fett- und Wasseranteil und verhindern das Entmischen (denn normalerweise löst sich Fett nicht in Wasser und umgekehrt). Dieser schützende Oberflächenfilm, der zu unserem angeborenem Immunsystem gehört, wird normalerweise völlig unterschätzt.

Ihn gilt es zu schützen und zu pflegen!

	pflanzliche Fette und Öle	Mineralöl/Paraffine
chemische Formel		
Stoffgruppe	Fette/Öle = Glycerin und 3 Fettsäuren	Alkane = gesättigte Kohlenwasserstoffe
grundsätzlicher Unterschied	<ul style="list-style-type: none"> • Echte Fette und Öle. Pflanzenöle/-fette enthalten ca. 30 verschiedene Fettsäuren sowie zahlreiche Fettbegleitstoffe (Wirkstoffe; s. u.) • dynamische Vielstoffgemische • werden aufgespalten in Fettsäuren + Glycerin, die der Körper verstoffwechseln kann (siehe Seite 19) • die Fettsäuren, die dabei entstehen, haben einen sauren Charakter 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine echten Fette und Öle. Sie haben lediglich einen »fettigen Charakter«; enthalten keine Wirkstoffe • standardisierte Gemische gesättigter Kohlenwasserstoffe (= synthetische Moleküle von geringer Vielfalt und gleichbleibender Bauart) • sind nicht abbaubar, werden nicht verstoffwechselt • Alkane haben keinen sauren Charakter
Eigenschaften und Wirkungen	<ul style="list-style-type: none"> • teuer, wenig haltbar • werden von der Haut absorbiert, Tiefenwirkung • werden in den Hautstoffwechsel integriert • sehr reaktionsfreudig • stoffwechselaktiv • fördern die Hautflora • sind Nahrung für »gute« Bakterien • wirken antimikrobiell (gegen pathogene Keime) • unterstützen die Hautfunktionen positiv • unterstützen die Barrierefunktionen • reparieren die Hornschichtbarrieren • fördern die Zellneubildung • schützen vor Umwelteinflüssen, UV-Strahlen und freien Radikalen; somit auch vor Hautkrebs • stärken das Immunsystem der Haut und somit das Gesamtimmunsystem • enthalten Wirkstoffe im richtigen (physiologischen) Verhältnis • perfekte Molekülzusammensetzung: bewährt seit Millionen von Jahren 	<ul style="list-style-type: none"> • sehr preiswert, sehr gut haltbar • werden nicht absorbiert (sondern nur adsorbiert), keine Tiefenwirkung • sind »Fremdlinge« im Hautstoffwechsel • sehr reaktionsträge • nicht stoffwechselaktiv • schwächen die Hautflora • schädigen »gute« Bakterien • erleichtern das Ansiedeln fremder und pathogener Keime (Fehlbesiedlung) • unterstützen die Hautfunktionen nicht • unterstützen die Barrierefunktionen nicht • reparieren die Hornschichtbarrieren nicht • fördern die Zellneubildung nicht • schützen nicht vor Umwelteinflüssen, UV-Strahlen und freien Radikalen; auch nicht vor Hautkrebs • schwächen das Immunsystem der Haut und somit das Gesamtimmunsystem • Wirkstoffe (oft synthetisch) werden zugesetzt; Dosierung und Zusammensetzung dann nicht immer im richtigen Verhältnis • evolutionsbiologisch unbekannte Stoffe, die erst seit rund 100 Jahren verwendet werden

Tab. 2: Unterschiede zwischen Pflanzenölen und Mineralölen. An den chemischen Formeln sehen Sie deutlich, dass die Moleküle der pflanzlichen Öle und Fette völlig anders aufgebaut sind als die der Paraffine. Daraus ergibt sich zwangsläufig, dass ihre biochemischen und biologischen Wirkungen auf Haut und Organismus völlig andere sind!

Fitness-Drink: Gut geölt lebt es sich besser!

Es ist nun zehn Jahre her, seit ich in diesem Buch zum ersten Mal den Fitness-Drink beschrieben habe. Inzwischen hat sich viel getan, und die Rezeptur dafür hat sich mit fortschreitender Erfahrung etwas verändert. Der Fitness-Drink an sich aber ist inzwischen schon lange fester Bestandteil meiner Ernährung. Ich trinke ihn abwechselnd mit Lein-, Hanf-, Leindotter- oder Zedernussöl. Diese Öle habe ich ausgewählt, weil bei ihnen die entzündungshemmenden, schmerzstillenden und seelisch stärkenden Eigenschaften im Vordergrund stehen.

Wie kam es dazu? Seit meiner Kindheit waren Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Allergien, Aphten und andere »Unpässlichkeiten« meine ständigen Begleiter – ich war ein regelrechter Immunschwächling. Als bei mir dann auch noch Hashimoto diagnostiziert wurde, entstand das erste Rezept. Denn ich bin von der Wirkung von Leinöl, Hanföl und Kurkuma überzeugt. Beide Öle sind für mich gesundheitliche Prophylaxe schlechthin, und das Gleiche gilt für Kurkuma. Weil ich den Geschmack von Leinöl und Kurkuma aber einfach nicht mag, suchte ich nach einem Weg, es irgendwie in meinen Körper zu bugsieren. Vermischt mit Saft, Milch und Gewürzen schmeckt es nicht nur besser, sondern ist auch etwas bekömmlicher. Das fettlösliche Kurkuma wird in dieser Mischung gut vertragen und offenbar auch besser verstoffwechselt.

Seit dieser Zeit trinke ich regelmäßig meinen »Fitness-Drink«, und die ganze Familie macht mit. Die Erfolge stellten sich bei mir überraschend schnell ein. Die Aphten und die bis dahin kaum beherrschbaren Allergien (allergischer Schnupfen) sowie die sporadisch leichten Schmerzen verschwanden, und der Hashimoto hält seitdem still. Auch meine Seele profitiert davon: Ich bin nicht nur ausgeglichener und ruhiger als früher, sondern auch sehr aktiv und vital.

Soll das nur Zufall sein? Ich glaube nicht. Denn seit vielen Jahren probieren auch meine jeweiligen Seminarteilnehmer den Drink in den



Fitness-Drink: Der Mix macht's!

Fettsäure-Gruppen und »Wirkstofföle« für die Hautpflege

In dieser Tabelle finden Sie die gängigsten Pflanzenöle (2. Spalte) in Gruppen zusammengefasst, die ich nach der jeweils dominierenden Fettsäure (1. Spalte) benannt habe. In der letzten Spalte sind die generellen Eigenschaften der jeweiligen Gruppe zusammengefasst. Als »Wirkstofföle« bzw. »Wirkstofffett« bezeichne ich

Pflanzenöle und -fette, die auch in geringen Dosierungen hochwirksam sind. Einige Öle zeichnen sich primär durch ein besonderes Fettmuster aus, andere wiederum durch einen hohen Anteil an Fettbegleitstoffen. Diese speziellen Eigenschaften finden Sie in der 3. Spalte.

Fettsäure-Gruppe	typische Vertreter und Gehalt der Fettsäure im Öl in %	Besonderheiten einzelner Öle	allgemeine Eigenschaften der Gruppe
Laurinsäure-Gruppe mittelkettig 12 C-Atome gesättigt	Babassuöl: ca. 40–50 % Kokosnussöl: ca. 48 % Palmkernöl: ca. 46–55 %	v. a. Laurinsäure	ziehen schnell tief in die Haut ein; kühlend, gut für trockene, irritierte, spröde, Alters- und Babyhaut; gut bei Neurodermitis; gut für die Haare
Pflanzenbutter-Gruppe (Pflanzenfett-Gruppe) langkettig 16–18 (bzw. 14–18) C-Atome gesättigt	Kakaobutter: ca. 55–68 % ----- Palmöl/-fett/-butter: ca. 40–45 % ----- Sheabutter: 45 %	Nicht stark erhitzen! Verliert sonst ihre konsistenzgebende Eigenschaft. ----- hoher Carotinoidanteil ----- Hoher Anteil an Fettbegleitstoffen! Große Heilwirkung bei unterschiedlichen Hauterkrankungen, stark feuchtigkeitsbindend, »Wirkstofffett«	stark fettend; rückfettend; hinterlassen ein »gepflegtes« Gefühl; guter Haut- und Barrierschutz; nicht anwenden bei fettiger Haut
Ölsäure-Gruppe (OA) langkettig 18 C-Atome einfach ungesättigt (= eine Doppelbindung)	Aprikosenkernöl: 65–70 % ----- Avocadoöl: 50–69 % -----	Vitamin-E-Komplex (Gamma-Tocopherol) ----- Palmitoleinsäure: 6–13 %; sehr hautpflegend, hoher Anteil an Begleitstoffen: 2,6–8 % -----	gute Massageöle; Pflege für Altershaut, Babyhaut, empfindliche, trockene, spröde, reife Haut; ziehen langsam in die Haut ein; schützen und pflegen

Die Autorin

Ruth von Braunschweig, geboren 1943, studierte Biologie und Chemie und schloss mit dem Zweiten Staatsexamen für das höhere Lehrfach (Chemie und Biologie) sowie als Diplombiologin mit dem Schwerpunkt Meeresbiologie ab. Als wissenschaftliche Assistentin am Institut für Sport und Sportmedizin der Universität Kassel arbeitete sie am Projekt *Stressbewältigung bei Leistungssportlern*. Eine Ausbildung zur Heilpraktikerin schloss sich an. Auf der Suche nach Hilfen zur Stressbewältigung stieß sie auf die ätherischen Öle, deren Erforschung ihr ganzes Interesse galt. Im Zuge der Aromatherapie gilt ihr Augenmerk auch den Pflanzenölen als Basisöle für die Aromatherapie.

In langjähriger Tätigkeit als Dozentin an einer Kosmetikfach- und Heilpraktikerschule mit den Schwerpunkten Dermatologie, Produktkunde, Aromatherapie, Phytotherapie, Irisdiagnose hatte sie dort die Leitung der Abteilung »Ganzheitliche Hautpflege« inne.

Ruth von Braunschweig war langjähriges Vorstandsmitglied und Ehrenmitglied von *Forum Essenzia e. V.*, Verein für Förderung, Schutz und Verbreitung der Aromatherapie, -pflege und -kultur. Seit Jahren ist sie für den Verein als Seminarleiterin und Referentin bei Aus- und Weiterbildung für Aromatherapeuten im In- und Ausland tätig. Sie leitet heute Seminare über Aromatherapie und Pflanzenöle. Zu diesen Themen hat sie bereits mehrere Fachbücher veröffentlicht.

Ruth von Braunschweig ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder sowie drei Enkelkinder und lebt im Raum Köln.

