

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 eine Ärztin/ein Arzt, ein/-e Heilpraktiker/-in 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, 2023 Stadelmann Verlag

8., aktualisierte Auflage 2023

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 0049 – (0) 83 70 – 88 96

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [kontakt@stadelmann-verlag.de](mailto:kontakt@stadelmann-verlag.de)

Umschlaggestaltung: Stadelmann Verlag

Lektorat bis zur 7. Auflage: Textstudio Eva Wagner

Lektorat, Redaktion: Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert; Gisela Hillert, Sonthofen

Registererstellung: Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert

Herstellung: Eberl & Koesel Studio, Kempten

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 gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Asien.



---

# 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

---

## *Geleitwort von Klaus Dürbeck zur ersten Auflage*

Ruth von Braunschweigs Buch *Pflanzenöle* war lange vergriffen, doch jetzt hat es der Stadelmann Verlag neu aufgelegt! Eine gute Nachricht – denn die Entwicklung bei den natürlichen Zusatzstoffen für Lebensmittel, Kosmetika und Pharmaka der letzten Jahre zeigt einen deutlichen Aufwärtstrend bei den Pflanzenölen. Ein wichtiges Kennzeichen dabei ist nicht die lange Geschichte ihrer Anwendung, sondern die ihrer Herstellung und Verfügbarkeit.

Die Autorin weist im vorliegenden Buch auf die gut dokumentierte Anwendung der von ihr zusammengestellten Auswahl an Ölen hin. Offensichtlich gerieten die Pflanzenöle für lange Zeit in »Vergessenheit«.

Was meint das für uns Konsumenten heute? Pflanzenöle waren seit jeher in der Menschheitsgeschichte verfügbar, und ihre Anwendung ist bis hin zu einem Zeitraum dokumentiert, der 10 000 Jahre zurückliegt!

Wer hat diese Anwendungen in der jüngeren oder weiter zurückliegenden Vergangenheit studiert, wer das pflanzliche Rohmaterial aus Wildsammlung oder Gartenbau oder gar aus landwirtschaftlichem Anbau beschafft? Was waren damals die wirtschaftlichen Gründe für die Beschaffung von pflanzlichem Rohmaterial und die Herstellung von Ölen daraus?

Beim Studium der traditionellen Verwendung von Pflanzenölen zeigen sich zwei Entwicklungslinien: ihre große Bedeutung in der traditionellen Ernährung, aber auch in der traditionellen Kosmetik und Medizin.

In ihrem Buch verbindet Ruth von Braunschweig fette Öle, pflanzliche Butter und Mazerate aus vielen Kulturkreisen. Beginnend mit europäischen und mediterranen Produkten, stehen sich alte Öle und Butter aus Afrika, Asien und Amerika gegenüber. Die traditionellen Gewohnheiten der Völker und Nationen halten noch mehr solcher »*Arganas*« (Pflanzenöle) und »*Shea Butters*« (Pflanzenfette) bereit!

---

Ich wünsche der Neuauflage *Pflanzenöle* eine geneigte und neugierige Leserschaft, die diese Einführung in die Welt der pflanzlichen Öle zum Anlass für eine nachhaltige Nachfrage werden lässt.

*† Klaus Dürbeck, 1. Vorsitzender von FORUM ESSENZIA e.V  
Raubling, im Mai 2007*

---

## *Vorwort zur ersten Auflage*

*»Es gibt nicht nur Tausende von Krankheiten, sondern auch Tausende von Gesundheitsheiten.«*

Gerhard Kocher:  
»Vorsicht Medizin!«

Oft werde ich gefragt, warum ich mich so für das Thema Pflanzenöle begeistern kann. Das ist eine sehr persönliche, uralte Geschichte. Nach dem Krieg wurden wir Kinder in Ermangelung anderer Nahrungsfette mit »Nachkriegsmargarine« versorgt. Bei meinen Geschwistern und insbesondere bei mir sprossen nur so die Furunkel. Daraufhin verbannte meine Mutter billige Margarinen und Öle aus der Küche und versorgte uns – innerlich und äußerlich – unter anderem mit nativem Sonnenblumenöl. Die Furunkel verschwanden. Der wunderbar nussige Geschmack des Öls, gepaart mit seinem »sonnigen« Duft, ist mir tief im Gedächtnis verankert geblieben.

Die Sechziger- bis Achtzigerjahre waren von »veredelten« – das heißt: raffinierten – Margarinen und Pflanzenölen geprägt, die uns fit, gesund und schlank machen sollten. Wer etwas auf sich hielt, aß damals Margarine und uniformierte Pflanzenöle. Wissenschaftshörig wie ich war, versorgte ich meine Familie konsequent mit dieser industriellen »Wohltat«. Aber ich war in dieser Zeit weder fit noch übermäßig gesund. Während meiner Heilpraktikerausbildung bin ich dann wieder auf naturbelassene Pflanzenöle gestoßen. In dieser Zeit habe ich auch die Schattenseiten der Fette und Öle kennengelernt und begriffen: Je nach Gewinnungsverfahren kann das Öl der gleichen Pflanze gesundheitsfördernde oder -schädigende Eigenschaften haben. So kann ein gutes Öl den Cholesterinspiegel senken, das Abnehmen unterstützen und Allergien lindern. Das »gleiche« Öl, nur anders hergestellt, bewirkt aber genau das Gegenteil!

Halten auch Sie Ihre Zellen fit mit Pflanzenölen. Die urgesunden Kraftpakete sind lebenswichtige Bausteine für unseren Organismus. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Öle begeistern und finden Sie Ihre persönlichen Favoriten. Durch eine sinnvolle Auswahl von Pflanzenölen haben Sie es in der Hand, Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Experimentieren.

*Ruth von Braunschweig  
Ahnatal, im Mai 2007*



---

## *Vorwort zur 8., aktualisierten Auflage*

Vor fünfzehn Jahren erschien die erste Auflage meines Buches »Pflanzenöle«. Seitdem hat sich zum Glück einiges zum Besseren gewendet. Die einst heißgeliebte Margarine, hat weitgehend abgedankt, die Regale der Reformhäuser und Bio-Märkte sind heute zum Bersten voll mit leistbaren und wohlschmeckenden Alternativen zum »fettigen Einheitsbrei«.

Auch in der Wissenschaft hat sich viel getan: Erkenntnisse über die Öle selbst sind enorm gewachsen, ganz besonders im Bereich der Analytik. Ihre Inhaltsstoffe, das Fettmuster und die Fettbegleitstoffe, sind heute bis ins letzte Detail bekannt. Aber auch aus dem Blickwinkel der Ernährungswissenschaft bzw. der Ernährungsmedizin gewährt uns die Forschung heute einen tieferen Einblick als jemals zuvor in das überaus komplexe, fein regulierte Zusammenspiel zwischen den Fettbestandteilen, unserem menschlichen Organismus und seinen Partnerlebewesen in unserem Mikrobiom. Es wurde also Zeit, mich erneut an den Schreibtisch zu setzen und die »Pflanzenöle« zu aktualisieren, neue Entwicklungen und Ergebnisse aufzunehmen und ihre Bedeutung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, liebe Leserinnen und Leser, einzuordnen.

Genauso gern teile ich meinen über die Jahre angewachsenen Schatz an Erfahrungen aus der Praxis mit Ihnen. Daher enthält auch die Neuauflage wieder ein umfangreiches Kapitel mit alten und neuen Rezepten für die Haut- und Gesundheitspflege.

Ich genieße schon seit langem die äußerst wohltuenden Wirkungen der nativen Pflanzenöle und -fette und möchte Sie einladen, mich auf dieser »Genussreise« zu begleiten, ganz nach meinem Motto: Gut »geölt« lebt es sich besser!

*Ruth von Braunschweig  
Köln, im Juli 2023*

*Wissenswertes  
rund um Pflanzenöle*

KAPITEL I

---

---

## *Faszination Pflanzenöl*

Was unsere Vorfahren seit Jahrtausenden aus Erfahrung wussten, bestätigt heute die Forschung: Öle aus Früchten, Nüssen und Samen sind Multitalente – für die Ernährung unentbehrlich, als Heilmittel wertvoll, in der Kosmetik beliebt. Denn sie sind nicht nur nahrhaft, sondern unterstützen Körper und Haut in wichtigen Funktionen, wirken vorbeugend und heilend bei vielen Beschwerden. Allerdings nur, wenn sie auf die richtige Weise gewonnen wurden – denn Öl ist nicht gleich Öl, und Fett ist nicht gleich Fett!

### **Eine uralte Beziehung**

Ölhaltige Samen, Früchte und Nüsse sind seit jeher unentbehrliche Begleiter des Menschen. Die kleinen und großen Kraftpakete mit gespeicherter Sonnenenergie und hochkarätigen Inhaltsstoffen waren und sind sowohl eine wesentliche Grundlage als auch Highlights der menschlichen Ernährung. Überall auf der Welt haben unsere Vorfahren sehr früh die Vorzüge der ölhaltigen Samen und Nüsse erkannt



Die Natur hält eine große Auswahl wertvoller Nährstoffe für uns bereit.

---

und sich zunutze gemacht – seit Jahrtausenden werden ihre Öle gewonnen. So standen Aprikosen und das Öl ihrer Kerne schon vor 5000 Jahren auf dem Speisezettel des Kaisers von China; mit dem Olivenbaum haben die Anwohner des Mittelmeers eine jahrtausendealte Liaison; und Erdnüsse wurden wohlverpackt in Vorratsgefäßen bei Ausgrabungen der Inkastädte Lima und Anco entdeckt.

Schon immer gelten pflanzliche Öle aber nicht nur als Nahrungsmittel. Das Wissen um ihre Heilwirkung bei vielen Beschwerden ist ein uralter Erfahrungsschatz, der heute wissenschaftlich bestätigt wird. Hier sei das Olivenöl mit seinen schmerzstillenden Eigenschaften stellvertretend für viele andere Öle genannt. Aus Olivenöl besteht auch das geweihte Salböl (Chrisam, Chrisma oder Myron), das in der christlichen Kirche bei Taufe, Firmung, Konfirmation, Priesterweihe und Krankensalbung (»letzte Ölung«) verwendet wird – als Symbol für die Inspiration durch den Heiligen Geist. Die kultische Salbung diente seit alter Zeit in vielen Kulturen zur Weihe von Königen und Priestern.

Sehr begehrt waren Öle auch schon immer, wenn es um die Schönheitspflege ging – sei es das Mandelöl in Asien, das Sonnenblumenöl in Mittelamerika oder das Sesamöl in China und Indien. Nicht zu vergessen die ölhaltigen Samen und Nüsse, denen allerlei Kräfte nachgesagt wurden bezüglich Fruchtbarkeit und sexueller Leidenschaften ... Selbst im sonst so nüchternen Germanien wurde gerne auf solche Hilfsmittel zurückgegriffen. Die Kirche liebte diese Fruchtbarkeitssymbole nicht sonderlich. Hildegard von Bingen verteilte sogar die Haselnuss als Sinnbild der Wollust; andererseits empfahl sie deren Anwendung bei Impotenz. Auf jeden Fall war die Haselnuss lange Zeit das Sinnbild einer lockeren Lebensweise.

Pflanzenöle sind vielseitig, und die Menschheit hat sich dies zunutze gemacht. Lassen Sie uns gemeinsam hinter das Geheimnis ihrer erstaunlichen Fähigkeiten schauen und uns von den Ölen und ihren Eigenschaften verführen!