

---

# 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
Drachenkopfol – 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