

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort und Vorworte</b> .....	<b>8</b>
<b>I Wissenswertes rund um Pflanzenöle</b> .....	<b>13</b>
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
<b>II Portraits der Öle und ihrer Pflanzen</b> .....	<b>79</b>
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
Borrettschamenöl – 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 (Jjobawachs) – 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