

Vorwort	9
1 Geschichtliches	11
2 Herstellung von Pflanzenölen	13
Saatgut	13
Wassergehalt	13
Verschluss der reifen Samen	14
Gruppierung an der Pflanze	14
Pressverfahren	16
Kaltpressung	18
Schonende Kaltpressung	19
Warmpressen/Heißpressen	19
Vorpresen	19
Fertigpressen	19
Extraktion mit Lösungsmitteln	19
Raffination	20
<i>Entleicchinerung...20 / Entschleimung...21 / Entsäuerung...21</i>		
<i>/ Bleichung...22 / Winterisierung...22 / Desodorierung...22</i>		
Hochdruckextraktion mit Kohlendioxid	23
Produkte und Qualitätsmerkmale	24
Fette, fette Öle	24
<i>Native Pflanzenöle...24 / Native Pflanzenöle aus erster</i>		
<i>Pressung...24 / Native Pflanzenöle kbA...24 / Native Pflanzenöle</i>		
<i>aus geschälter Saat...25 / Raffinierte Pflanzenöle...25 / High-</i>		
<i>Oleic-Öle...25 / Ausnahme Olivenöl...25</i>		
Wachse	26
<i>Pflanzliche und tierische Wachse...26 / Modifizierte</i>		
<i>Wachse...26</i>		
Mazerate	26
Qualitätskontrollen und Gütesiegel	27
Qualitätskontrollen	27
<i>Gütesiegel ... 28</i>		
3 Eigenschaften von Pflanzenölen	31
Physikalische und chemische Eigenschaften	31
Fette, Öle, Wachse	31
<i>Wachse...11 / Fette, fette Öle...32</i>		
Fettsäuren	32
Gesättigte Fettsäuren	32
Ungesättigte Fettsäuren	32
<i>Omega-3-Fettsäuren...34 / Omega-5-Fettsäuren...34 / Omega-</i>		
<i>6-Fettsäuren...34 / Omega-9-Fettsäuren...34</i>		
Fettsäuren im Überblick	35

Vorkommen verschiedener Fettsäuren...36 / Cis- und Trans-
Form...36 / Bildung von freien Radikalen...37

Kennzahlen	38
Verseifungszahl, Säurezahl, Esterzahl	38
Unverseifbare Anteile	39
Peroxidzahl	39
Iodzahl (Jodzahl)	39
Spreitwert	39
Trocknungsvermögen	41
Trocknende Pflanzenöle	41
Halb trocknende Pflanzenöle	41
Fette Pflanzenöle	42
Mischen von Pflanzenölen	42
 Haltbarkeit und Lagerung	43
4 Wissenswertes über Pflanzenöle	45
Inhaltsstoffe von Pflanzenölen	45
Fettbegleitstoffe	46
<i>Phospholipide...46 / Phytosterole...46 / Phytosterine...46 / Squalen...46</i>	
Pflanzenfarbstoffe	47
<i>Flavonoide...47 / Isoflavonoide...47</i>	
Vitamine	47
<i>Vitamin A...47 / Vitamin E (Tocopherol)...48</i>	
Mineralien	49
<i>Calcium...49 / Magnesium...49 / Kalium...49 / Phosphor...49</i>	
Spurenelemente	50
<i>Chrom...50 / Eisen...50 / Kupfer...50 / Mangan...50 / Vanadium...50</i>	
Gesundheit und Ernährung	51
Verdauung	54
Kochen	55
Rauchpunkt von Speisefetten- und Ölen	56
Haut und Haarpflege	57
Hautpflege	57
<i>Epidermis...57 / Corium (Lederhaut)...58 / Subcutis (Unterhaut)...58</i>	
Pflanzenöl und Hauttyp	60
<i>Normalhaut...60 / Fette und feuchte Haut mit Hautirritationen...60 / Mischhaut...61 / Fettarme, trockene Haut...61 / Sonderfall Neurodermitis, Psoriasis und Allergien...61 / Sonderfall empfindliche Haut...61</i>	
Haarpflege	61
Verbraucherschutz	64
Paraffinöl	68

5 Öle, Fette, Wachse71
Pflanzenöle72
<i>Amaranthöl...72 / Apfelnöl...72 / Aprikosenkernöl...73</i>	
<i>/ Arganöl...74 / Avellanaöl...76 / Avocadoöl...76 /</i>	
<i>Baobaböl...78 / Behenöl...79 / Borrettschsamensöl...80</i>	
<i>/ Brokkolisamensöl...81 / Bucheckernöl...82 /</i>	
<i>Calophyllumöl...83 / Camolinaöl...83 / Distelöl...83 /</i>	
<i>Erdnußöl...84 / Färberdistelöl...85 / Granatapfelnöl...85</i>	
<i>/ Hagebuttenkernöl...86 / Hanföl...87 / Haselnußöl...88</i>	
<i>/ Hickorynußöl...89 / Johannisbeersamensöl...89 /</i>	
<i>Kaffeebohnenöl...90 / Kaktusfeigensamensöl...91 /</i>	
<i>Kameliensamensöl...92 / Kirschkernöl...93 / Kiwisamensöl...93</i>	
<i>/ Kukuinußöl...94 / Kürbiskernöl...95 / Leindotteröl...96 /</i>	
<i>Leinsamensöl...97 / Macadamianußöl...98 / Maiskeimöl...99</i>	
<i>/ Mandelöl...100 / Marulaöl...102 / Margosaöl...102 /</i>	
<i>Mohnsamensöl...102 / Moringaöl...104 / Nachtkerzenöl...104</i>	
<i>/ Neutralöl...105 / Niemöl...105 / Olivenöl...106 /</i>	
<i>Pekannußöl...108 / Perillaöl...109 / Pfirsichkernöl...110 /</i>	
<i>Pflaumenkernöl...110 / Pistazienkernöl...110 / Rapsöl...111</i>	
<i>/ Reiskeim-, -kleieöl...112 / Ricinusöl...113 / Safloröl...115</i>	
<i>/ Sanddornfruchtfleischöl...115 / Sanddornkernöl...116 /</i>	
<i>Sanddornöl...116 / Schwarzkümmelöl...117 / Senföl...118</i>	
<i>/ Sesamöl...120 / Sojaöl...121 / Sonnenblumenöl...123 /</i>	
<i>Tamanuöl...124 / Traubenkernöl...125 / Walnußkernöl...127 /</i>	
<i>Weizenkeimöl...128 / Wildrosenöl...129 / Zedernußkernöl...129</i>	
<i>/ Zwetschenkernöl...130</i>	
Pflanzenfette	131
<i>Babassuöl...131 / Kakaobutter...132 / Kokosfett...133 /</i>	
<i>Palmöl...135 / Sheabutter...136</i>	
Wachse pflanzlicher und tierischer Herkunft	138
<i>Bienenwachs...138 / Carnaubawachs...139 / Jojobaöl-/</i>	
<i>-wachs...140</i>	
Vitamin E-Gehalt einiger Pflanzenöle.	142
Tocopherole	142
Tocotrienole.	142
6 Mazerate 145
<i>Aloe-Vera-Mazerat...145 / Arnika-Mazerat...146 / Calendula-</i>	
<i>Mazerat...146 / Johanniskraut-Mazerat...146 / Lavendelblüten-</i>	
<i>Mazerat...147 / Ringelblumen-Mazerat...148 / Rosmarin-</i>	
<i>Mazerat...149 / Rotöl...149</i>	
7 Ätherische Öle 151
Herstellung	152
Wasserdampfdestillation	152
Extraktion mit Lösungsmitteln	153
<i>Hexan, Ethanol, Methanol, Petrolether, Tulol...153 /</i>	
<i>Alkohol...153 / Überkritisches CO₂...153</i>	

Attar-Destillation	153
Kaltpressung	154
Enfleurage	154
Resinoid-Herstellung	154
Hydrolat	154
Qualitätsnachweis	155
Natürlich	155
Naturidentisch	155
Parfümöle	155
Haltbarkeit und Aufbewahrung	156
Aromamassage	156

Ätherische Öle alphabetisch

Amyris-Öl...159 / Anissamen-Öl...159 / Arnika-Öl...159 / Bay-Öl...160 / Bergamotteschalen-Öl...160 / Birken-Öl...161 / Blutorangenschalen-Öl...162 / Eisenkraut-Öl...162 / Eukalyptus-Öl...162 / Grapefruitschalen-Öl...163 / Jasmin-Öl...163 / Kamillen-Öl...163 / Lavendel-Öl...164 / Lemongras-Öl...164 / Majoran-Öl...165 / Mandarinenschalen-Öl...165 / Melissen-Öl...166 / Weißes Narzissen-Öl...167 / Neroli-Öl...167 / Orangen-Öl...168 / Patschuli-Öl...168 / Pfefferminze-Öl...169 / Ringelblumen-Öl...169 / Rosen-Öl...169 / Sandelholz-Öl...170 / Teebaum-Öl...170 / Vanille-Öl...171 / Weihrauchharz-Öl...171 / Ylang Ylang-Öl...172 / Zimtrinden-Öl...172 / Zitronenverbene-Öl...173 / Zitronenschalen-Öl...174

Rezepte und Dosierungen	174
Kontraindikationen und Warnhinweise	175

8 Anhang 177

❶ Öle nach Hauttypen	178
❷ Öle nach Hautproblemen	182
❸ Rezepte	184
<i>Mutter-Kind-Rezepte...185 / Körperpflege...185 / Massage...186 / Haarprobleme...189</i>	
❹ Spagyrik	190
Essenzen und Tinkturen	
<i>Spagyrische Essenz...191 / Spagyrische Tinkturen...192 / Beispiel für eine Rezeptur...193</i>	
❺ Herstellung einer Creme	195
<i>Öl-in-Wasser-Emulsion (O/W)...196 / Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O)...196</i>	
❻ Pflanzenöle für Tiere	198
❼ Literatur	201
❽ Glossar	204
❾ Stichwortverzeichnis	213