

Geschichte, Einkauf, Wirkung

Warum sind Pflanzenöle so wichtig für den Menschen?

Fette – Grundbausteine des menschlichen Organismus	10
Nüsse und Samen – Ernährung des Menschen	10
Bedeutung von Ölen und Fetten für den Menschen – geschichtlicher Rückblick	11
Die Rolle der nativen Pflanzenöle heute	14
Moderne Gewinnungsmöglichkeiten	15
<i>Kaltpressung von fetten Pflanzenölen</i>	16
<i>Warmpressung oder Heißpressung von fetten Pflanzenölen</i>	16
<i>Lösungsmittelextraktion von fetten Pflanzenölen</i>	16
<i>Hochdruckextraktion mit flüssigem Kohlendioxid (CO₂)</i>	18
<i>Raffination</i>	18
Was ist beim Einkauf von Pflanzenölen zu beachten?	20
<i>Qualitätshinweise</i>	20
<i>Bezeichnung von Ölen</i>	20
<i>Basisöl – Wirkstofföl – Mazerat</i>	22

Essentielle Fettsäuren und ihre Bedeutung für den Menschen

Pflanzenfett oder Pflanzenöl – Definitionen	23
<i>Pflanzliches, tierisches, ätherisches oder mineralisches Öl – was ist der Unterschied?</i>	23
Aufbau und molekulare Struktur von Pflanzenfetten und -ölen	23
<i>Triglyceride</i>	23
<i>Weitere Inhaltsstoffe nativer Öle (Fettbegleitstoffe)</i>	24
<i>Löslichkeit in Wasser</i>	24
<i>Aufbau und Struktur von Fettsäuren: gesättigt oder ungesättigt?</i>	26
<i>Was sind Omega-Fettsäuren?</i>	26
<i>Fettsäure-Spektren auf einen Blick</i>	29
<i>Was sind Trans- bzw. Cis-Fettsäuren?</i>	34
Bedeutung von Fettsäuren in der Ernährung	34
Bedeutung von Fettsäuren in der Kosmetik	37
<i>Haltbarkeit und richtige Lagerung</i>	37
Die Jodzahl (Iodzahl) – was bedeutet „trocknend“?	38
Wozu benötigt man eine CAS-Nummer?	38
Speitverhalten	39

Porträts

Arganöl	42
Calophyllum- oder Tamanuöl	45
Granatapfelsamenöl	47
Hanfsamenöl	49
Himbeersamenöl	52
Johanniskrautöl	54
Jajoba (Jajobawachs)	57
Kakaobutter	60
Kokosöl	63
Leinsamenöl	66
Macadamianussöl	69
Mandelöl süß	72
Nachtkerzensamenöl	75
Passionsfruchtkernöl	78
Sanddornfruchtfleischöl	80
Schwarzkümmelöl	84
Sheabutter	87
Wildrosenöl	90

Anwendungstipps

Native Pflanzenöle zum Kochen und Backen	94
Ernährungsphysiologische Bedeutung von Fetten	94
Aufgaben der Speiseöle	96
Temperaturen in der Küche	96
<i>Frittieren</i>	98
<i>Braten</i>	98
<i>Backen</i>	98
Anwendung in der heißen Küche	101
Anwendung in der kalten Küche	102
Pflanzenöle für die Psyche	106
Einleitung	106
Biologische Grundlagen des Menschen	106
<i>Das zentrale Nervensystem</i>	106
<i>Das Neuron</i>	106
<i>Die Gliazellen</i>	108
<i>Die Rolle der Fette für das zentrale Nervensystem</i>	108

Fette Pflanzenöle und Stoffwechsel	109
<i>Hauptaufgaben von Pflanzenfetten</i>	109
<i>Aufnahme fetter Pflanzenöle über die Nahrung</i>	
<i>bzw. als Nahrungsergänzung</i>	109
<i>Omega-3-Fettsäuren</i>	110
Wirkung ungesättigter Fettsäuren auf weitere	
psychische Störungen	117
<i>Aggressives Verhalten</i>	117
<i>Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)</i>	117
<i>Entwicklungsstörungen bei Kindern</i>	118
<i>Bipolare Störung</i>	118
Pflanzenöle zur Hautpflege	121
Unser größtes Organ: die Haut	121
<i>Die Funktionsweise der Haut</i>	121
<i>Der Aufbau der Haut</i>	121
<i>Haare, Haut und Co. (Hautanhangsgebilde)</i>	122
Wohltuend für die Haut: Massagen und Einreibungen	122
<i>Massagearten</i>	122
<i>Wichtiges rund um Massageöle</i>	124
Von Kopf bis Fuß – Körperpflege mit Pflanzenölen	126
<i>Gesichtsöle</i>	126
<i>Augenpflege</i>	127
<i>Haarmasken</i>	128
<i>Körper-/Massageöle</i>	128
<i>Hand- und Fußpflege</i>	130
<i>Pflegebalsam zur Fußpflege</i>	130
Duftende Geschenke aus der Natur – ätherische Öle	131
Wesentliche Unterschiede zu einem fetten Öl oder Pflanzenfett	131
Was sind Extrakte, Absolues oder Resinoide?	131
Was sind Chemotypen (Abkürzung „ct.“)?	131
Was ist beim Einkauf ätherischer Öle zu beachten?	131
Steckbriefe	132
Index	138
Literaturquellen	140