

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorworte 8

I Wissenswertes rund um Pflanzenöle 10

Faszination Pflanzenöl	13
Pflanzliche Fette und Öle und ihre Rolle in unserer Ernährung	15
Ölgewinnung und Qualität	31
Was steckt in unserer Nahrung?	36
Was ist »Bio«?	38
In aller Munde: Die Omega-Fettsäuren	44

II Portraits der Öle und ihrer Pflanzen 50

40 starke Helfer	53
Algenöl – die Alternative zu Fischöl	53
Aprikosenkernöl – »bringt die Haut zum Leuchten«	55
Arganöl – das flüssige Gold der Berber	56
Avocadoöl – seit 10000 Jahren bewährt	57
Babassuöl – pflegt die Haut wie Kokosfett	59
Borretschsamenöl – reich an Gamma-Linolensäure	59
Calophyllumöl – stark gegen Schmerzen	61
Distelöl – reich an Linolsäure	62
Erdnussöl – bereits die Inkas wussten es zu schätzen	63
Granatapfelsamenöl – eine kostbare Rarität	64
Hagebuttensamenöl – Kostbares aus Wildrosen	67
Hanföl – Gesundheit pur für Haut und Hirn	68
Haselnussöl – verwöhnt Haut und Sinne	70
Johannisbeersamenöl – sehr ungewöhnlich und wertvoll	71
Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	72
Jojobaöl – das flüssige Gold der Indianer	72
Kakaobutter – sinnlicher Schokoladenduft für die Haut	75
Kokosöl – besonders hilfreich durch kleine Fettmoleküle	75
Kürbiskernöl – das grüne Gold für Feinschmecker	77
Leinöl – altbewährt, doch nicht immer heißgeliebt	79

INHALTSVERZEICHNIS

Macadamianussöl – die Königin der Nüsse	81
Maiskeimöl – der Klassiker in der Küche	83
Mandelöl – Klassiker in der Hautpflege	83
Mohnöl – sehr pflegend, aber auch sehr empfindlich	85
Nachtkerzenöl – Hilfe für Haut und Psyche	85
Olivenöl – ein göttliches Geschenk	88
Palmöl und Palmkernöl – zwei Fette aus einer Pflanze	91
Perillaöl – reich an Omega-3-Fettsäuren	92
Pfirsichkernöl – die Schwester des Mandelöls	93
Rapsöl – eine Delikatesse aus Deutschland	94
Sanddornöl – Hautpflege par excellence	96
Schwarzkümmelöl – ein aromatisches Heilöl	99
Sesamöl – seit Jahrtausenden begehrt	100
Sheabutter – pflegt und heilt	103
Sojaöl – viel Lecithin für Haut und Hirn	104
Sonnenblumenöl – gespeicherte Sonnenenergie	106
Traubenkernöl – Anti-Aging-Öl erster Güte	107
Walnussöl – für Gourmets	109
Weizenkeimöl – der Vitamin-E-Spender	110
Zedernöl – Perlen der Taiga	111
Pflanzenöle plus Heilpflanzen: Mazerate	113
Johanniskrautöl – eine ganz spezielle Wohltat	118

III Genießen, pflegen und heilen mit Pflanzenölen ... 124

Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden	128
Beschwerden von A–Z mit Pflanzenölen lindern und behandeln	131
Leber und Darm – Drehscheibe für die Gesundheit	148
Beschwerden des Verdauungstraktes von A–Z	152
Die Haut – unsere wunderbare Hülle	155
Hautpflege ist Gesundheitspflege!	161
Körperreinigung	169
Rundum ein Genuss: Haut- und Haarpflege mit Pflanzenölen	171
Beschwerden der Haut von A–Z	184

INHALTSVERZEICHNIS

Der Fitness-Drink	192
Weitere Anwendungen mit Pflanzenölen	194
Ölziehen für eine gesunde Mundschleimhaut	194
Massage und Streicheln – die Macht der Berührung	195
Bauchwickel – Leberwickel	202
Rezepte für die Küche	204
IV Anhang	206
Glossar	206
Übersichtstabellen	209
Wer's noch genauer wissen will: Chemie für Interessierte	214
Botanische Namen der ätherischen Öle	217
Literaturangaben	217
Internetadressen	218
Bezugsquellen	219
Literatur zum Weiterlesen	220
Bildnachweis	220
Danksagung	221
Die Autorin	222
Register	223