

## **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 10 000 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