

# Newsletter

aromaFORUM

Österreich

Jahr 2018 | Ausgabe 24.18 | Datum: November 2018



## Pflanzenöle und vieles mehr

Das Jahr 2018 neigt sich auch langsam dem Ende zu und so wird es Zeit, unseren nächsten Newsletter zu versenden.

Heuer hat sich vieles getan... die Themenabende erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und wir werden sie daher auch 2019 fortsetzen.

Auch konnten wir als Verein bei einigen Gesundheitsmessen und Kräutertagen auftreten. Damit das gelingen kann, braucht es immer auch Menschen, die uns tatkräftig dabei unterstützen. Unser Dank gilt daher besonders: Monika Mayr, Karola Gangl, Margarete Lengauer und Bettina Schindler.

Im Frühjahr durften wir unseren Aromafrübling in Ybbs bei Carmen Riegler abhalten, wir danken ihr und ihrem Team für die tolle Unterstützung. Und Christine Tisch, das sie uns wieder als Moderatorin zur Verfügung stand.

Am Aromafrübling durften wir auch unser langjähriges Mitglied Herrn Helmut Dupal als Ehrenmitglied feiern. Wir freuen uns sehr, dass er dies angenommen hat.

Im Frühsommer konnten wir dann auch wieder einen Abschluss der Weiterbildung „Komplementäre Pflege - Aromapflege“ und der Ausbildung zum Aromatologen am BFI Linz feiern sowie des Lehrgangs

Aromatherapie an der Cusanus Akademie Brixen. Wir gratulieren auf diesem Wege nochmals allen Absolventen und Absolventinnen.

Gerne würden wir an dieser Stelle auch ein Foto der glücklichen Absolventen zeigen, aber die Überpräsenz in den Medien und die oft falsch verstandene Vorsicht gegenüber der DSGVO macht es uns momentan leider nicht möglich.

Auch wird es deswegen immer schwieriger Hausarbeiten und Co über unsere Homepage den Mitgliedern zugänglich zu machen. Wir arbeiten bereits daran und versuchen bald neues einzubinden.

Viel Arbeit verbrauchten heuer auch so manch andere Medienberichte. Wir haben uns stark darauf konzentriert mit Richtigstellungen auf falsche Medienberichte zu ätherischen Ölen und Kräutern zu reagieren. Konnten so manchen Leserbrief auch als Antwort in besagten Medien wiederfinden.

Auch online gab es viel Aufregung, über einen Vortrag zum Thema Kokosöl. Dazu findet sich auch eine Stellungnahme von Ruth von Braunschweig, eine sehr gute Freundin und Ehrenmitglied des Vereins, hier im Newsletter.

Tja, und dann gab es in Österreich ja noch das neue Ärztege-

setz beziehungsweise den Entwurf dazu. Auch hier hatten wir viel zu tun. Als Mitglied haben sie dazu die Entsprechenden Informationen ja laufend per Mail erhalten.

Einige Berichterstattungen, die eigentlich mehr Interesse hervorrufen sollten haben uns zu dieser Themenwahl veranlasst.

Pflanzenöle - insbesondere jene, die dem Massenkonsum unterliegen, waren heuer vielfach in verschiedensten Dokumentationen zu sehen.

Arganöl zum Beispiel, dass sich als anfänglicher Flucht durch massenweise Vernichtung der Baumbestände zu einem Segen für die örtliche Frauenbewegung entwickelt hatte.

Oder Avocado, eine Frucht, die momentan scheinbar nicht wegzudenken ist aus unserem Leben. Smoothies, Anti-Detox, Wunderöl. Ganze Gastronomieketten haben sich der Frucht verschrieben, ohne zu bedenken, was diese extreme Nachfrage in den anbauenden Ländern an Schäden verursacht.

Daher möchten wir wieder auf die enorme Vielfalt an Pflanzenölen hinweisen. Die vielen tollen Ölmühlen in unserem Land. Die wunderbaren Ölpflanzen unserer Heimat und der näheren Umgebung.

**Claudia Arbeithuber**

Hier könnte ihre Werbeeinschaltung Platz finden.

Wir gehen auf Ihre individuellen Wünsche ein und verarbeiten Text wie Graphikeinschaltungen

Näheres erfragen Sie bitte im Büro.



## Eine Reise in das Zitronenland SIZILIEN

Zitrusöle im Winter bringen Freude und Licht in Haus und Herz!

Die Leidenschaft zu Pflanzen und Düften haben, Eleonora und Josef, die Gründer der Firma "maitreya", bis nach Sizilien geführt, um dort die biodynamischen Anbauer von Zitrusbäumen kennenzulernen und deren "Azienda" zu besichtigen.

Seit mehr als 10 Jahren beziehen wir unsere Zitrusöle von Concetta und Francesco Salamita, die Leiter der Kooperative „Salamita“, die mit Leidenschaft, Liebe und viel Erfahrung das 60 ha große Land bearbeiten.



Dieses Land hat Francesco, zusammen mit seinen Brüdern, 1972 von seinen Eltern übernommen und die Kooperative „Salamita“ gegründet. Gleichzeitig machten sie sich mit der Philosophie von Rudolf Steiner vertraut und folgen dieser bis heute.

An einem ganzen Vormittag sind wir auf den Feldern von Pflanze zu Pflanze gewandert und haben dabei sehr viel Neues gelernt. Wir konnten jede Art von Zitrusbäumen bewundern wie grüne Mandarine, rote Mandarine, Zitronatzitrone, Zitrone, Orange, Bitterorange, Bergamotte, Kumquat und sogar Grapefruit. Besonders interessant war die kleine Frucht namens „Fingerlimette“, sie wird auch „exotischer Kaviar“ genannt, da sie viele kleine Bläschen enthält, die aufspringen und sich im Mund wie Kaviar anfühlen. Vor allem werden diese als Gewürz auf Fisch und Salat

sehr geschätzt. Francesco erzählte uns, wie seine Eltern vor vielen Jahren die Schale der Zitrusfrüchte in einem Schwamm ausdrückten, um so über den getränkten Schwamm die ätherischen Öle zu gewinnen, welche sie bei Erkältungen und Krankheiten verwendeten.



ten.

Die fruchtbare Vulkanerde auf dem großen Grundstück, lässt viele verschiedene Pflanzen wunderbar gedeihen wie z.B.: Olivenbäume, Kaktusfeigen, verschiedene Mandelbäume, Granatäpfel und sogar Bananen.

Interessant ist zudem, dass 20 % der Grundstücksfläche unbebaut bleibt, damit noch Lebensraum für die Tiere erhalten bleibt. Dies ist für den biodynamischen Anbau so vorgesehen. Bei Concetta und Francesco wachsen auf dieser unberührten Fläche viele Wildpflanzen. Wir fanden wilden Fenchel, Johanniskraut, die wertvolle Alraunwurzel (Mandragora autumnalis), Scilla peruviana alba, Afodillgewächse und viele andere. Einige davon werden für die Homöopathie verwendet, andere für die Kräutertees von Apotheken und viele für die biologische Kosmetikherstellung.

Vor dem Landhaus der Familie Salamita haben Concetta und Francesco einen Macadamianussbaum gesetzt und einen Moringabaum.

Zu unserer großen Freude durften wir an einem gesunden, hausgemachten Mittagessen teilnehmen und hatten so einen intensiven Einblick in das Leben der beiden

Naturliebhaber. Es war eine wunderbare, unvergessliche Erfahrung.

Zurück bleibt das gute Gefühl und die Bestätigung, dass wir für unsere Kunden die wohl besten Zitrusöle anbieten können, welche von diesen herzlichen Menschen und deren wunderbarem Land, stammen.

Für die Zukunft wird uns die nächste Reise direkt in die Produktionsstätte von "Salamita" führen. Josef wird dort bei der Ernte und während des gesamten Herstellungsprozesses der Zitrusöle mithelfen.



Es wäre phantastisch, wenn wir für alle Interessierten eine Lehrreise in den Norden Siziliens, zu Concetta und Francesco, organisieren könnten, um dort die Ernte und die Pressung von Zitrusölen live zu erleben und ein Seminar, speziell über Zitrusöle, inmitten von Zitrus- und Olivenhainen, durchführen zu können.

**Mair Josef, Eleonora Sparer**

maitreya natura Srl / GmbH

Via Vilpiano 30 -

I-39010 Nalles - Nals

[www.maitreya-natura.com](http://www.maitreya-natura.com)



## Das war der DLS 2018 ... Bad Wörisried

Das DreiLänderSymposium ist eine sehr praxisnahe Veranstaltung, welcher Jahr für Jahr von Land zu Land wandert. Conny Mögel veranstaltete dieses Jahr in der wunderschönen Kneippstadt Bad Wörishofen einen abwechslungsreichen Tag. Geboten wurden mehrere internationale, fachliche Vorträge rund um das Thema Aromapflege, Kneippen und Naturheilkunde. Aber auch der Gaumen sollte nicht zu kurz kommen – zwischen den Vorträgen gab es ein herrliches Buffet, das zu einem geselligen Austausch einlud.

Das Programm setzte sich aus folgenden Punkten zusammen:

Durch den Tag führte uns Conny die mit einem kleinen Denkanstoß unsere Gehirnzellen aktivierte.

Anschließend hielt die Heilpraktikerin Ines Wurm-Fenkl ihrem Vortrag über die "Heilkraft des Wassers" mit medizinischem Hintergrund, stellte neueste Studien vor und erläuterte die besondere Wirksamkeit für das Immunsystem, den Bewegungsapparat und die Psyche.

Danach kam ein sehr erstklassiger Vortrag über „Wasser und Öle für die Seele – Kneippanwendungen in Verbindung mit Aromapflege“. Die Dozentin berichtete in ihrem Vortrag von langjährigen Erfahrungen mit naturheilkundlichen Anwendungen in der Akutpsychiatrie des BKH Memmingen. Für verschiedenste Symptome wie Schlafstörungen, Anspannung und Angst, depressive Verstimmungen, Pat. mit psychotischem Erleben, Selbstverletzungsdruck oder dementiellem Syndrom gibt es Tipps, wie mit Hilfe von Kneipp'schen Anwendungen in Verbindung mit Aromapflege Linderung erreicht werden kann.

Im Anschluss führte uns Doris Karadar durch das Thema „Kneipp Waschungen mit Hydrolaten und Apfelessig – ein Ausflug von der Historie in die heutige Zeit“. Apfelessig ist bereits seit Jahrtausenden als Multitalent vielseitig anwendbar, das hatte auch Pfarrer Kneipp erkannt. Genauso bekannt waren auch die Pflanzenwässer. Leider ist beides in Vergessenheit geraten, erlebt aber in den letzten Jahren wieder eine Renaissance. Doris Karadar berichtete von ihren langjährigen Erfahrungen und Anwendungen von Apfelessig in Kombination mit Hydrolaten und ätherischen Ölen für die Haut- und Körperpflege. Eine kurze Reise in die Historie der Babylonier, über Hippokrates zur Klostermedizin und Pfarrer Kneipp soll uns auf die praktischen und vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Essig hinweisen, die heute so aktuell sind wie eh und je. Kneippsche Waschungen und Wickel sowie Kombinationsmöglichkeiten mit Hydrolaten und ätherischen Ölen eignen sich wunderbar für die Körper-, Haar-, Haut-, Mund- und Fußpflege. Die Kombination von Apfelessig und Hydrolaten ist vor allem aus der Seniorenpflege und im Krankenzimmer nicht mehr weg zu denken, beides gehört in das Schatzkästchen der naturheilkundlichen Anwendungen.

Sibylle Broggi-Läubli aus der schönen Schweiz brachte uns die fetten Öle nahe. Der Titel des Vortrags lautete: „Sanfte Öle für's Immunsystem und gegen "stille Entzündungen"“. Gutes Öl macht fit nicht fett! Doch oft hören wir negative Schlagzeilen in Bezug auf Fett und Öl. Dabei sind Öle aus Früchten, Samen und Nüssen wahre Multitalente: in der Ernährung unentbehrlich, als Heilmittel wertvoll

und in der Kosmetik immer beliebter. Werden Öle schonend gewonnen und richtig eingesetzt, sind sie nicht nur nahrhaft, sondern wirken vorbeugend und lindernd auf unterschiedlichen Ebenen.

Nach der sonnigen Mittagspause, ging es über in einem spannenden Nachmittag. Es wurden die verschiedensten Workshops angeboten. Man hatte die Möglichkeit 2 dieser Workshops zu besuchen. Diese teilten sich wie folgt auf:

Workshop: Leberwickel von Buchmayr Bärbl

Workshop: Kneipp Armgruss von Mauckner Sabine

Workshop: Entdeckungsreise zur Inneren Balance von Dorothea Rupprecht

Workshop: Das Öldispersionsbad von Daniela Schäffler

Workshop: Heilpflanzen – und Aromaanwendungen für Tiere von Andrea Tellmann

Workshop: Duftende Bio – Aromaküche von Ingeborg Wäschenbach

Zum Abschluss lud uns Dorothea Rupprecht zu ihrem „Vortrag“ ein, "Der Klang der Trommel ist der Herzschlag der Erde". Große Trommeln haben eine heilige, heilende und zugleich faszinierende Wirkung. Durch die spezielle Spieltechnik entsteht ein Klangteppich der es ermöglicht, die Gedanken ruhen zu lassen und sich auf die Seelenebene einzulassen. Schwingungen der Trommel können Klärung und Verarbeitung verstärken bzw. vertiefen. Individuelles Integrieren von Duft- und Räucherstoffen können zur Lösung eines Themas beitragen. Wer nur Ent-Spannung und innere Harmonie sucht, für den trägt die Trommel zu einem wohligen, erdigen und tiefen Erlebnis bei.



Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das DreiLänder-Symposium ein gelungener Tag war, mit zahlreichen interessierten Besucher und Vortragenden. Es zeigt immer wieder, dass die Anwendung ätherischer Öle Erstaunliches leisten kann und ein wichtiger Bestandteil der Pflege geworden ist.

Carmen Riegler



Schönheitsöl für den Körper:  
Das Lieblingsrezept von Evelyn  
Deutsch

30 g Arganöl bio 70 g Kokosfett  
VCO bio 7 Tropfen Rosengeranie  
bio 7 Tropfen Orange süß bio 7  
Tropfen Sandelholz Südsee

Kokosfett und Arganöl in einer  
Glasdose mit einem Glasrührstab  
mischen. Die ätherische Öle hinzu-  
fügen und sanft mit einem Glas-  
rührstab verrühren. Nach der Du-  
sche oder dem Bad auf der noch  
feuchten Körperhaut auftragen.



Bildnachweis: Dieter Kühn

## Aromapflege—Pflanzenöle in der Pflege

Das kostbarste Geschenk  
der Natur

Fette Pflanzenöle zählen zu  
den kostbarsten Produkten,  
die uns die Natur schenkt.  
Sie enthalten unter anderem  
wertvolle Fettbegleitstoffe  
wie Vitamine, Spurenelemen-  
te und Aromastoffe – voraus-  
gesetzt sie sind nativ und  
bio!

Damit unsere Öle ihre wert-  
vollen Eigenschaften behal-  
ten, werden bei uns alle  
Rohstoffe wie kostbare  
Schätze behandelt und scho-  
nend hergestellt.

Samenöle beispielsweise  
durchlaufen das spezielle  
Pressverfahren "Omega-  
Safe": ohne Hitze gepresst  
und unter Ausschluss von  
Sauerstoff und Licht scho-  
nend gefiltert und abgefüllt.  
Jeder noch so kleine Samen  
hat dadurch die Chance,  
seinen vollen Wert zu entfal-  
ten.

Unsere fetten Pflanzenöle im  
neuen Design

Es war uns ein Anliegen, das  
Besondere der fetten Pflan-  
zenöle den Menschen näher  
zu bringen. Auf den neuen  
Flaschenetiketten räumen

wir dem Öl und seinen Ei-  
genschaften mehr Platz ein.  
Das zeitlose Layout soll uns  
die nächsten Jahre begleiten  
und steht für eine langanhal-  
tende, immerwährende Ge-  
sundheit. Wichtig war uns  
auch eine erkennbare Unter-  
scheidung zwischen den  
Lebensmittel zertifizierten  
(weißes Etikett) und Kosme-  
tik zertifizierten Ölen  
(grünes Etikett). Letztere  
eignen sich für die äußerliche  
Anwendung, wohinge-  
gen alle als Lebensmittel  
zugelassenen Öle im priva-  
ten Bereich auch äußerlich  
genutzt werden können.

Vielseitige Auswahl um  
rundum gesund zu sein

Zur Familie der Lebensmit-  
telöle gesellten sich sechs  
neue, großartige Mitglieder:  
Arganöl bio geröstet, Distel-  
öl bio nativ, Haselnussöl bio  
nativ, Kürbiskernöl bio,  
Mohnöl bio nativ und Rapsöl  
bio nativ. Mittlerweile sehr  
beliebt bei MitarbeiterInnen  
und KundInnen ist unser  
Distelöl. Dieses hat mit über  
75% den höchsten Anteil an  
der essentiellen mehrfach  
ungesättigten Linolsäure  
und war deshalb schon im-  
mer ein begehrtes Diätöl. Es

soll den Fettstoffwechsel  
positiv unterstützen. Beson-  
ders empfehlenswert für die  
kalte Küche.

Bei den Kosmetik zertifizier-  
ten und für die Selbstrührkü-  
che geeigneten Ölen begrü-  
ßen wir seit heuer Arganöl  
bio nativ, Baobaböl bio nativ,  
Calophyllumöl bio nativ und  
Macadamianussöl bio. Eines  
von Evelyns liebsten Ölen  
zur Hautpflege ist das  
Arganöl. Das gelbliche Öl hat  
eine sehr ausgewogene Fett-  
säurezusammensetzung  
aus gesättigten, einfach un-  
gesättigten und mehrfach  
ungesättigten Fettsäuren. Es  
pflegt und schützt beson-  
ders reife, trockene und bar-  
rieregestörte Haut.

Wir freuen uns auf einen  
Besuch von Ihnen:  
[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

Ihre Evelyn Deutsch-Grasl &  
Thomas Grasl Aromapflege  
GmbH

Aromapflege GmbH

Sepp-Haggenmüller Straße 6  
6600 Lechaschau

Bildnachweis: Dieter Kühn

## Hochwertige Speiseöle aus regionalen Saaten

Mitten im Eferdinger Becken  
bewirtschaften wir unseren  
Biobauernhof. Seit 2005  
betreiben wir am Hof auch  
eine Ölmühle.

Stetiges Wachstum und Neu-  
orientierung prägen unsere  
Firmengeschichte als regio-  
nales Familienunternehmen.

### Was uns ausmacht:

Wir verarbeiten ausschließ-  
lich biologische Ölsaaten,  
am liebsten aus der Region.  
Denn alle Ölfrüchte, die in  
unserem Klima wachsen  
beziehen wir auch von regio-  
nalen Landwirten und Liefe-  
ranten.

Unsere Öle kommen ohne  
Konservierungsstoffe aus, da  
wir laufend frisch pressen,  
Leinöl zB mehrmals wö-  
chentlich. Die Erzeugung  
und Abfüllung erfolgt zur  
Gänze bei uns im Haus, so-  
mit können wir höchste Qua-  
lität und Frische garantieren.

Unser Ölsortiment umfasst  
derzeit 19 Sorten. Die Öle  
werden mittels Schnecken-  
pressen kalt gepresst und  
anschließend mechanisch  
filtriert. Weiters bieten wir  
noch Presskuchenmehle und  
verschiedene Essige an.

### .Native Pflanzenöle und ihre Verwendung in der Hautpflege

Öle und Fette zählen zu den  
ältesten Hautpflegemitteln  
überhaupt. Schon vor Jahr-  
tausenden gewannen die  
Menschen Öl und wussten  
um die Vorzüge der ölhalti-  
gen Samen und Nüsse.

Öle waren nicht nur als Nah-  
rungsmittel bedeutend, das  
Wissen um die Heilwirkung  
bei vielen Beschwerden ist  
ein uralter Erfahrungsschatz.

Begehrte waren viele Öle, wie  
Mandelöl, Sesamöl oder Oli-  
venöl immer auch schon für

## ...regional produzierte Pflanzenöle

die Schönheitspflege. Die Vielseitigkeit der Pflanzenöle ist einzigartig und ihre

Wirkungsweisen und Heilwirkungen sind wissenschaftlich gut erforscht.

Kaltgepresste Öle bereichern also nicht nur geschmacklich unseren Speiseplan, sie tun auch unserem Körper Gutes.

Dass unsere Haut, als größtes Organ, ebensolche Aufmerksamkeit verdient wie der Rest unseres Körpers wird vielen Menschen gerade bewusst.

### Öl ist nicht gleich Öl und Fett ist nicht gleich Fett

Öle und Fette sind Stoffwechselprodukte der Pflanze. Fast alle Pflanzensamen

enthalten Öle in unterschiedlichen Mengen. In den Samen ist alles enthalten, was der Keimling für ein neues Pflanzenleben braucht. Diese gesammelte Lebensenergie nützt auch der Mensch von alters her zum Leben und Überleben. Ob uns aber das volle Wirkstoffpaket der Öle und Fette zur Verfügung steht, hängt vor allem von deren Herstellungsweise ab.

### Raffinierte Öle

Die Mehrzahl aller Öle und Fette wird industriell hergestellt. Sie werden durch

Warmpressung und durch chemische Extraktion gewonnen. Die Öle werden bei hohen Temperaturen und hohem Druck gepresst. Mit Hilfe von Lösungsmitteln wird das Restfett aus der Saat entfernt. Dadurch entstehen chemische Verbindungen, die das Öl zunächst ungenießbar machen.

Daher müssen die Öle anschließend raffiniert werden, kritische Stoffe wie freie

Fettsäuren, Schwermetalle eventuelle Pestizidrückstände, Lösungsmittel aber auch die wertvollen Fettbegleitstoffe werden aus dem Rohöl entfernt.

Im Gegensatz zu nativen Ölen sind Raffinate hoch erhitzbar, lange haltbar und neutral im Geschmack. Die hohe Ausbeute bei der Gewinnung und die Möglichkeit auch minderwertige Qualitäten verwenden zu können, macht den großen technischen Aufwand wieder wett. Daher können Raffinate auch preisgünstiger als native Öle angeboten werden.

Raffinierte Öle vermitteln ein gutes Hautgefühl, haben aber nicht die gleichen positiven Eigenschaften wie die unbehandelten Öle. Sie können Trans-Fette und „verrutschte“ Doppelbindungen (Veränderung der Fettsäuremoleküle, entstanden durch die hohen Temperaturen) enthalten, die sich nachteilig auf den hochkomplizierten Hautstoffwechsel auswirken können. Auch das Fehlen der Fettbegleitstoffe hat zur Folge, dass diesen Ölen das breite Wirkungsspektrum fehlt, welches native Öle bieten.

### native Öle – kaltgepresst und unbehandelt

Der Begriff Kaltpressung ist gesetzlich nicht geschützt und bedeutet per Definition nur, dass das Saatgut nicht vorgewärmt wurde, mechanisch gepresst und nicht nachbehandelt ist. Entscheidend für die Ölqualität ist jedoch die Presstemperatur.

Viele der Fettbegleitstoffe sind temperaturempfindlich und werden bei Temperaturen über 40°C zerstört. Da die Fette und Öle nur in ihrer Gesamtheit unseren Körper positiv beeinflussen können, ist ihre schonende Verarbeitung so wichtig.

Native Öle sind empfindlicher und altern schneller, müssen also sorgsamer behandelt werden. Kühle und lichtgeschützte Lagerung, und bestmöglicher Schutz vor Sauerstoffeinwirkung sind besonders wichtig um einer vorzeitigen Oxidation entgegen zu wirken.

Sortentypischer Geschmack, Geruch und Färbung sind Hinweise auf gute Ölqualitäten. Die Herstellung nativer Öle erfolgt meist in kleineren Betrieben und erfordert große Sorgfalt im Umgang mit den Rohstoffen und viel Handarbeit.

**Unbehandelte Öle sind also aufgrund des Herstellungsverfahrens und der geringeren Ausbeute etwas teurer als ihre heißgepressten Gegenstücke.**

Nicht nur für unseren Stoffwechsel ist die Zusammensetzung der Fettsäuren entscheidend, auch hinsichtlich ihrer hautpflegenden Eigenschaften lohnt sich ein Blick auf die Zusammensetzung der einzelnen Fette und deren Fettbegleitstoffen.

### Fette bestehen im Wesentlichen aus Glycerin, Fettsäuren und den Fettbegleitstoffen.

Weil an jedem Glycerin meist drei Fettsäuren hängen heißen die Fette im Fachausdruck Triglyzeride.

Die Auswahl an Fettsäuren ist groß: Es gibt kurz-, lang und mittelkettige Fettsäure, gesättigte und ungesättigte. Die Kettenlänge der Fettsäuren wird nach der Anzahl der Kohlenstoffatome (C-Atome) bestimmt, der Sättigungsgrad durch die Anzahl der Doppelbindungen.

Alle diese Fettsäuren haben unterschiedliche Eigenschaften und Aufgaben.

Die Kombination der Fettsäuren entscheidet daher über die Eigenschaften eines Fettes:

wie lang es haltbar ist, wie schnell es ranzig wird, aber auch, welche Funktion es im Körper – oder auf unserer Haut – ausübt und welche Auswirkung dies auf unsere Gesundheit hat.

### Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind reaktionsträge und gehen kaum Verbindungen mit anderen Molekülen ein. Deshalb sind jene Fette fester und unempfindlicher gegenüber Hitze, Licht und Luft. Gesättigte Fette können kurz-, mittel- oder langkettig sein.

(zB. Palmitinsäure)

### Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fette sind hingegen reaktionsfreudiger und stoffwechselaktiver. Sie machen ein Fett weicher und flüssiger, aber auch empfindlicher gegenüber Licht, Luft und Wärme. Es wird also schneller ranzig. Als Schutz vor dem Verderb dient unter anderem das im Öl enthaltene Vitamin E.

Ungesättigte Fettsäuren dienen dem Körper als Baumaterial für Zellmembranen und für zahlreiche hormonähnliche Signalstoffe (zB. entzündungshemmende und -fördernde Signale). Die ungesättigten Fette werden weiter eingeteilt in einfach (Ölsäure) und mehrfach ungesättigte, letztere noch einmal in Omega-6 (Alpha-Linolsäure) und Omega-3 (Linolsäure) Fettsäuren.

Ungesättigt bedeutet, dass die Fettsäuren eine oder mehrere Stellen aufweisen, an denen Sie sehr reaktionsfreudig sind. Diese Stellen werden Doppelbindungen genannt.

## ... regionale Pflanzenöle aus regionalen Saaten

Je mehr davon in einer Fettsäure vorkommen, desto ungesättigter und beweglicher (reaktionsfreudiger) ist diese und desto empfindlicher reagiert sie auf Licht, Wärme und Sauerstoff.

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind relativ stabil und unempfindlich, Mengenmäßigem wichtigsten ist die Ölsäure, sie dominiert zB. in Oliven- und Rapsöl, Avokados und Nüssen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben mindestens zwei Doppelbindungen und sind daher nicht nur beweglicher sondern auch empfindlicher als einfach ungesättigte Fettsäuren.

Hoch ungesättigte Fette setzen Linolsäure frei, was schuppige Haut verhindert. Alpha-Linolensäure (Omega 6) wirkt entzündungshemmend und juckreizlindernd auf der Haut.

### Fettbegleitstoffe

Fettbegleitstoffe, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt, sind meist nur in winzigen Mengen im Pflanzenöl enthalten, spielen aber eine wesentliche Rolle im Stoffwechsel der Pflanze und auch von uns Menschen. Inzwischen ist bekannt, dass die ungesättigten Fettsäuren ihre volle Wirksamkeit ausschließlich in Zusammenarbeit mit den Fettbegleitstoffen entfalten können.

Sie wirken als „Radikalfänger“, binden ag-

gressive Moleküle, und schützen so unter anderem vor vorzeitiger Hautalterung.

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören die Pflanzenfarbstoffe, Phytosterole, Spurenelemente, Aromastoffe, Vitamine und Spurenelemente.

- Aromastoffe: sind für den typischen Duft verantwortlich, haben auch eine heilende, schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung

- Carotinoide: (zB Provitamin A) regeneriert Haut und Schleimhäute

- Flavonoide: Bestimmte Pflanzenfarbstoffe, die die Haut jung und geschmeidig

halten indem sie regulieren auf die Verhornung einwirken

- Lezithin: erhöht das Feuchthaltevermögen der Haut und wirkt rückfettend

- Phytosterine: haben eine Cholesterin ähnliche Struktur und können dies in der Haut weitgehend ersetzen, was sich durch eine barriereverstärkende Wirkung bemerkbar macht, besonders bei älterer Haut ist der Pflegeeffekt groß

- Vitamin- E- Komplex (Tocopherole, Tocotrienole): wirkt antioxidativ, schützt vor

Öle sind wunderbare Helfer für unsere Haut, mit jeder Menge pflegender Eigenschaften und Wirkstoffen. Was die Haut jedoch auch benötigt ist Feuchtigkeit.

Indem man nicht einfach nur abgekochtes Wasser oder Mineralwasser verwendet, sondern aus den gewünschten Kräutern Tees kocht und diese Auszüge in den kosmetischen Zubereitungen weiterverwendet, kann man 2 Fliegen mit einer Klappe schlagen. Einfachen Rohstoffe aus Wiese, Garten oder Vorratsschrank sind die Zutaten für tolle und wirksame Hautpflege: Öl, Pflanzenwirkstoffe und Feuchtigkeit

### Mandelöl

Mandelöl wird allgemein gut vertragen und ist ein beliebtes Massage- und Basisöl von der Babyhaut bis zur reifen Haut.

Der hohe Ölsäuregehalt trägt dazu bei, dass sich die Haut weich und geschmeidig anfühlt.

Mandelöl enthält hauptsächlich Alpha-Tocopherol, das eine starke Vitamin-E-Aktivität besitzt und damit besonders hautschützend wirkt. Die reizlindernden, pflegenden und schützenden Eigenschaften helfen vor allem bei trockener Haut.

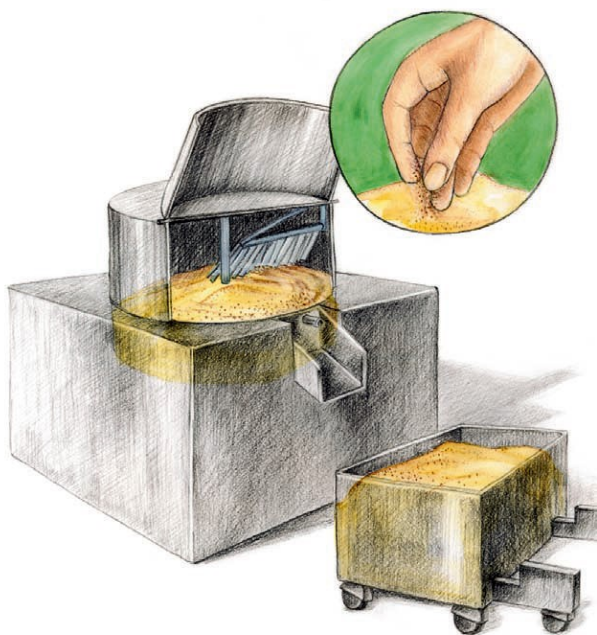
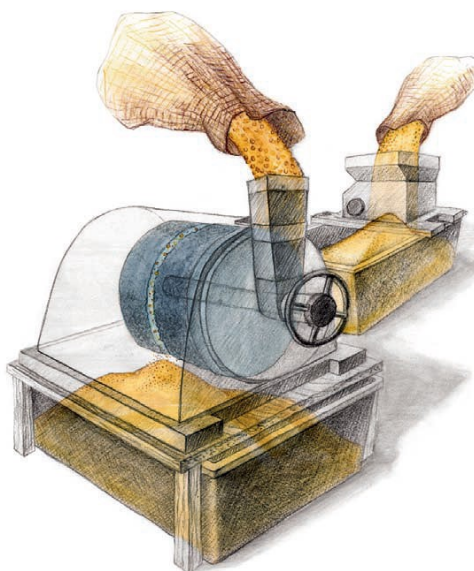
**Ölmühle Raab KG**  
**Christiane und Thomas**  
**Raab**  
**Oberhilllinglah 8**  
**4070 Fraham**  
**Mobil: 0699 12256741**  
**www.oel-muehle.at**



# MIT DER STEMPELPRESSE

## 1 OPTIMALES ZERKLEINERN

Kürbiskerne, Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne ... werden mit Mühlsteinen zerkleinert. Sehr kleine Ölfrüchte wie Leinsamen, Sesam, Mohn werden gequetscht und so für die Erwärmung vorbereitet. Die Ölfrucht wird in kleinen Chargen nach dem Zerkleinern individuell sanft erwärmt. Dieser Vorgang ist sehr heikel, denn der richtige Zeitpunkt darf nicht übersehen werden.

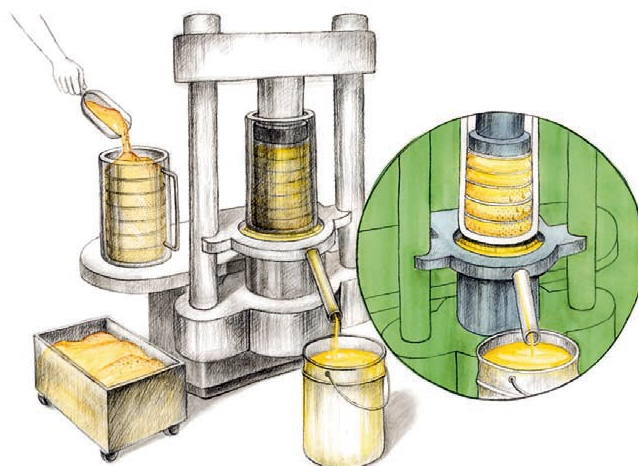


## 2 BEHUTSAMES Erwärmen

Die Ölfrucht wird in kleinen Chargen nach dem Zerkleinern individuell sanft erwärmt. Dieser Vorgang ist sehr heikel, denn der richtige Zeitpunkt darf nicht übersehen werden.

## 3 Langsames, schonendes Pressen

Dann ist es soweit: Durch das vorsichtige Erwärmen ist das Fett leichter lösbar geworden und in der Stempelpresse wird mit wohl dosiertem Druck langsam und schonend das kostbare Öl aus den Samen, Kernen und Früchten gepresst. So bleiben die wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffe (Fettsäuren, Fettbegleitstoffe, Vitamine, Duft, Geschmack, Farbe) der erlesenen Rohstoffe erhalten.



Die klare Skizzierung des Stempelpressverfahrens hat uns die Ölmühle Fandler zur Verfügung gestellt. DANKE

## 4 RUHEN LASSEN

Die Öle werden nicht gefiltert, sie dürfen in Ruhe ihre Schwebstoffe (Fruchtteilchen) absinken lassen und warten in den Fässern auf die Abfüllung in die eleganten, lichtschützenden Fandler-Flaschen.



**Ölmühle Fandler GmbH**  
Prätis 1, 8225 Pöllau, Steiermark, Austria  
[www.fandler.at](http://www.fandler.at)

[www.fandler.at](http://www.fandler.at)

## Hanf - eine Pflanze mit schlechtem Ruf

„Die Cannabispflanze hat mehr als 400 verschiedene Inhaltsstoffe, die bei Weitem noch nicht erforscht sind, und bietet sich für medizinische Zwecke sehr gut an“, verteidigt Dr. Patrick Thurner (34) die Pflanze mit dem umstrittenen Image. Der Arzt aus der Steiermark setzt sowohl als Mediziner als auch als Nebenerwerbslandwirt auf die jahrtausendealte Kulturpflanze.



Cannabispräparate werden vor allem in der Schmerztherapie eingesetzt. „Cannabis hilft bei Rheuma, Schlafstörungen, Akne und gegen Übelkeit bei Chemotherapien. Es ist entzündlich und schmerzlindernd“, zählt Thurner die Anwendungsgebiete auf. Auch er selbst konnte schon gute Erfolge damit erzielen. Im Nebenerwerb als Landwirt setzt

er ebenfalls auf Hanf. Gemeinsam mit seinen beiden Geschwistern baut er Hanf als Lebensmittel an, woraus Hanföl und Hanfmehl hergestellt werden. „Das Mehl und das Öl haben ein großes Spektrum an Aminosäuren und Vitalstoffen und sind auch für die vegane Zielgruppe interessant.“

Außerdem punkten Öl und Mehl mit reichlich Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Das war mit ein Grund für die Idee zur Erweiterung des Betriebes mit Hanfanbau. Patrick Thurners Bruder, der Kraftsport betreibt, war auf der Suche nach einer alternativen Eiweißquelle. Hanfmehl mit einem Eiweißanteil von rund 40 % hat sich also gut angeboten. Die teilweise Umstellung des Betriebes war nicht ganz einfach, findet aber bei den Bauern der Region zunehmend Akzeptanz.

Verarbeitet werden die Hanfsamen bei uns in der Ölmühle Fandler, wo auf regionale Partner und gelebte Ganzheitlichkeit gesetzt wird.

„Nachdem die Nachfrage nach

Hanf ständig steigt, sind wir froh, wenn wir ihn aus der Umgebung bekommen. So müssen wir ihn nicht weit transportieren und können ihn kontrollieren.“, freut sich auch Geschäftsführer Peter Schloffer über die wahrhaft fruchtbare Zusammenarbeit.



Nach der Ernte werden die Hanfsamen getrocknet, gereinigt, in sogenannte Bigbags gefüllt – und sind somit fertig für den Transport zu Fandler. Übrigens: der Hanfsamen ist botanisch eine Nuss und im Idealfall rund 5 Millimeter groß. „Je kleiner die Samenkörner sind, umso mehr Schalenmaterial fällt an. Außerdem lassen sich kleinere Samen schwieriger schälen, weil sie oft nicht gut ausgereift sind“, so Peter Schloffer. Gut, dass mit regionalen Partnern enge Zusammenarbeit und laufende



Kontrollen der Rohstoffe sehr gut umsetzbar sind.

In der Ölmühle angekommen wird den Hanfsamen mittels Stempelpressen ihr kostbares Öl entlockt. Bei dem schonenden Pressverfahren bleiben wertvolle Inhaltsstoffe, wie Fettsäuren, Vitamine, aber auch Duft, Geschmack und Farbe erhalten und ergeben ein herrlich nussig-herbes Hanföl.

Ein Nebenprodukt beim Stem-

pelpressverfahren ist der Presskuchen (Reststoff aus der Ölerzeugung), der ebenfalls alle wertvollen Eigenschaften des Rohstoffes in sich trägt. Im Sinne von Fandlers Philosophie des sorgsamsten Umgangs mit den Ressourcen und der ganzheitlichen Verwertung werden daraus Mehle hergestellt, die sich je nach Sorte für süße und/oder pikante Gerichte eignen.



Fotos und Text zur Verfügung gestellt von Corinna Gutmann

Ölmühle Fandler GmbH

## Stellungnahme zu Kokosöl und Kokosfett

Seit einigen Wochen tobt im Internet eine heftige Debatte um die Frage, ob Kokosfett bzw. -öl gesund, ungesund oder sogar „hochgiftig“ sei. Auslöser war ein Video von Frau Prof. Karin Michels von der Universität Freiburg, die eine Filmaufnahme ihres Vortrags zu dem Thema ins Netz gestellt hatte. Darin verurteilt sie das Kokosfett in Bausch und Bogen als extrem ungesund. Da ich immer wieder um meine Meinung zu dem Thema gebeten wurde, möchte nun auch ich mich zu dem – aus meiner Sicht unqualifizierten, populistischen und reißerischen – Auftritt von Frau Prof. Michels äußern. Diejenigen, die sich davon verunsichert fühlen, bitte ich: Denken Sie einfach ein bisschen nach. Denn wer Kokosöl verwendet oder damit arbeitet, weiß genau, dass die Aussagen in diesem Film falsch sind.

Die Kokosnuss als solche ist also gefährlich und kann tödlich sein? Stimmt! Nämlich dann, wenn man unter einer Kokospalme steht und einem eine Kokosnuss auf dem Kopf fällt. Dann hat man Pech gehabt – Ausgang oft tödlich.

Aber nun weg von der Satire und hin zum Nachdenken (ganz ohne Studien):

Für Inder, Indonesier und Philippiner (das heißt, für über 1,5 Milliarden Menschen) ist die Kokosnuss mit

ihrem Öl seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel. Diese armen Menschen im tropischen Asien müssen nun also täglich dieses „schädliche“ Öl essen. Komisch: Es geht ihnen dabei recht gut, und sie haben – wenn sie durchschnittlich gesund leben – im Schnitt auch nicht mehr Herz- oder Gefäßkrankheiten als andere Menschen auf der Welt. Und das schon seit tausenden von Jahren.

Ach ja, das sagte Frau Prof. Michels auch noch: Wir wissen ja, dass Kokosfett bei Zimmertemperatur fest ist, nicht flüssig. Das stimmt. Nach ihrer Aussage verstopfen oder verkleben diese festen Moleküle unsere Gefäße. Nun gibt es Klärungsbedarf:

Erstens ist natives (also naturbelassenes) Kokosfett in seiner heißen Heimat flüssig – daher heißt es dort Kokosöl –, sonst würden in der Pflanze keine Stoffwechselprozesse stattfinden. Erst bei einer Temperatur unter ca. 24 °C (sozusagen unter mitteleuropäischen Bedingungen) erstarrt das Öl zu Fett.

Damit ich nichts falsch mache, habe ich für die Zweifler eine „Studie“ gemacht: Mein Mann und ich haben mit Hilfe eines Thermometers unsere Körpertemperatur gemessen. Sie lag nicht unter 24 °C, sondern über 35 °C. Da haben wir aber

Glück! Dann schmilzt das Fett ja in unserem Körper. Ich vermute, bei den meisten Menschen herrschen ähnliche Temperaturen im Körper, und schlage vor, zur Absicherung eine Meta-Studie zu machen. Aber aufgepasst: Diejenigen unter Ihnen, die eine Körpertemperatur von unter 24 °C haben, sollten Kokosfett vermeiden! Dann könnte das Fett Sie tatsächlich krank machen.

Damit zurück zum Auftritt von Frau Prof. Michels: Eine solche Art, Themen zu präsentieren, ist aus wissenschaftlicher Sicht völlig deplatziert.

Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich erinnere mich, dass in den 1960er Jahren ein ähnlicher Kampf um die Wissenshoheit tobte. Damals ging es um die sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe), Lecithin, etc. Lehrbuchmeinung war, dass sie Abfallstoffe der Pflanzen sind. Es wurde „wissenschaftlich bewiesen“, dass sie für unseren Organismus unnütz und überflüssiger Abfall, im schlimmsten Fall sogar giftig. Dass die Farbstoffe z.B. von Karotten, Roten Beeten oder Beeren gesund sein sollen, wurde in den Bereich der Esoterik verwiesen. Und heute? Heute wissen wir, wie gesund und lebenswichtig

sie für uns sind. Auch Butter war für Jahrzehnte gesundheitsschädlich. Aber nun „dürfen“ wir, „wissenschaftlich begründet“, doch wieder Butter essen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Damals gab es unter Wissenschaftlern einen gängigen Spruch:

„Wenn man nicht weiß, wer Auftrag- und Geldgeber einer Studie ist, wie ein Versuch oder eine Studie aufgebaut ist und welche Berufsgruppe dahintersteht, dann ist die Aussage so sicher wie ein Tageshoroskop.“

Nun im Detail zu den Behauptungen von Frau Prof. Michels:

Es stellt sich die Frage: Wurde in den Versuchen oder Studien, auf die sie sich beruft, natives Kokosfett bzw. -öl untersucht – oder hochraffiniertes?

**Was stimmt, ist: Hochraffiniertes Kokosfett ist tatsächlich gesundheitsschädlich.**

Raffiniert bedeutet: industriell aufbereitet. Das heißt: Ein solches Fett samt seinen Einzelbestandteilen hat nicht mehr seine natürliche Form, sondern ist denaturiert – im wahrsten Sinne des Wortes. Die im Handel üblichen konventionellen Back- und Bratfette (wie z.B. die bekannte und verbreitete Marke „Palmin“, das aus Kokosöl hergestellt wird) sind solche hochraffinierten Fette und damit tatsächlich ungesund. Für diese Produkte stimmen die Aussagen von Frau Prof. Michels.

Ich habe keinen Einblick in die Unterlagen, aus denen sie ihre Aussagen bezieht, aber ich könnte mir vorstellen, dass ihre Untersuchungen zu Kokosfett in Form eines solchen „Industriefettes“ vorlagen, und sie diese Ergebnisse ausgewertet und anschließend auf natives Kokosöl übertragen hat. So etwas wird leider häufig gemacht. In diesem Fall würde es bedeuten: In den Untersuchungen wurde in der Praxis nicht unterschieden zwischen nativem und raffiniertem Kokosfett. Doch zwischen den beiden „Ölformen“ besteht ein himmelweiter Unterschied! Das gilt übrigens für alle Pflanzenöle.

**Und hier noch mal etwas zum Nachdenken:**

Um Kokosfett/-öl wurde und wird ja seit einigen Jahren ein riesiger Hype veranstaltet. Es soll das Wunderöl schlechthin sein!

## ...KOKOS

Und man soll es in großen Mengen zu sich nehmen, um gesund zu werden und zu bleiben. Manche Empfehlungen lauten, bis zu 6 Esslöffel Kokosöl täglich zu essen. Solche Mengen sind natürlich gesundheitlich suboptimal, denn das Motto „viel hilft viel“ stimmt leider nicht. Wie immer gilt auch hier: Auf die Dosierung kommt es an.

Was viele auch nicht wissen:

Bis vor Kurzem gab es bei uns ausschließlich raffiniertes (also industriell aufbereitetes) Kokosfett zu kaufen. Erst seit etwa zehn bis zwölf Jahren ist auch natives (also naturbelassenes) Kokosfett/-öl im Handel. Woran liegt das?

Normalerweise wird das getrocknete Fruchtfleisch (= Kopra) nach Europa exportiert und dort in Ölmöhlen gepresst. Natürlich ist Kopra mit ihrem hohen Nährstoffgehalt ein wahres Festessen für Bakterien und Pilze. Aus diesem Grund wird das Öl/Fett – bei der konventionellen Herstellungsweise – anschließend raffiniert und als Speisefett verkauft. Ein kaltgepresstes, natives Kokosfett herzustellen, ist hingegen eine aufwendige und teure Angelegenheit. Denn das Fruchtfleisch muss gleich nach der Ernte vor Ort sorgfältig gepresst werden, um einer Verkeimung vorzubeugen.

**Die Kokospflanze und ich:**

Seit es natives Kokosöl bei uns zu kaufen gibt, werde ich es gern allein oder gemischt mit anderen Pflanzenölen für die Hautpflege und in der Küche. Nach meinen Erfahrungen ist es ein wunderbares Öl – aber kein Wunderöl. Für mich sind alle nativen Pflanzenöle wunderbare Öle! Es kommt darauf an, sie alle abwechselnd und in ausgewogenen Mengen zu sich zu nehmen, um von ihren unterschiedlichen

wertvollen Inhaltsstoffen zu profitieren.

Um das Thema noch von einer anderen Seite zu beleuchten, will ich nun – als Biologin und „Pflanzenversteherin“ – versuchen, mich ein wenig in eine Kokospalme hineinzuversetzen. Sie hat im Grunde, bildhaft ausgedrückt, ähnliche Sorgen wie wir Menschen: Sie benötigt einen Sexualpartner (wohl das leichteste Spiel), um eine „Baby-Nuss“ zu produzieren. Dieses kleine Kind wird nun in die weite Welt geschickt, ganz allein! Denn Kokosnüsse verbreiten sich unter anderem, indem die Nüsse ins Meer fallen und zu anderen Küsten und Inseln gespült werden. Da hat es ein Menschenkind normalerweise leichter. Die „Baby-Nuss“ geht nun auf große Fahrt, versorgt mit einem Vorrat aus den besten Lebensmitteln wie Ölen, Proteinen, Kohlenhydraten. Aber das wichtigste sind die Schutzstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (zu denen auch die Substanz gehört, die den unverwechselbaren Kokosduft verströmt). So kann eine Kokosnuss für lange Zeit auf dem Meer „herumschippert“, geschützt von einer harten Schale, bis sie zu einer Insel gelangt. Dort kann sie Wurzeln schlagen und eventuell zu einer Palme werden. Dafür musste die Mutterpflanze ein Öl zusammenstellen, das sehr, sehr haltbar ist. Dazu gehören u.a. gesättigte, mittelkettige Fettsäuren und eine gute Portion Schutzstoffe.

Die Kokospalme ist im ganzen tropischen Raum bei seinen Einwohnern ein heiliger Baum. Alle Teile der Palme werden genutzt. Sie hält fast alles bereit, was der Mensch zum Leben benötigt. Die Nüsse versorgen die Menschen dort seit Hunderttausenden von Jahren mit Nahrung, einem sauberen

Getränk, ihre Inhaltsstoffe pflegen die Haut und schützen sie vor Umwelteinflüssen wie UV-Strahlen. Außerdem haben die Einwohner mit den Blättern der Palme ein Dach über dem Kopf. Auch in Indien wird die Kokospalme als heiliger Baum verehrt. Einige Nüsse werden ins Meer geworfen, um sie dem Meeresgott zu opfern, damit er den Menschen gnädig gestimmt ist. Es gibt viele wunderbare Legenden um die Kokospalme. Es heißt: Wo es Kokospalmen mit Nüssen gibt, sind die Menschen zufrieden und glücklich.

**Nun frage ich Sie: Was ist falsch an einem Öl/Fett, das sich seit Millionen von Jahren bewährt hat?**

Rein gar nichts. Es ist eine Missachtung der Natur, diese Frucht in Bausch und Bogen so schlechtzureden. Kokosöl ist im Gegenteil ein wunderbares Geschenk der Natur. Erst der Mensch macht daraus ein denaturiertes Nahrungsmittel mit all seinen gesundheitlich schädlichen Schattenseiten! Informieren Sie sich, prüfen und hinterfragen Sie verschiedene Aussagen und achten Sie auf deren Quellen – und lassen Sie sich nicht von reißerischen, mit vielen Superlativen versehenen Einzelaussagen verunsichern!

Nun habe ich Ihnen viel erzählt. Aber um es wissenschaftlich zu untermauern, empfehle ich Ihnen einige Beispiele aus seriöser Literatur. Es gibt nämlich sehr wohl Studien, die die gesundheitliche Wirkung von nativem Kokosfett belegen.

**Ruth von Braunschweig**

Diplombiologin, Staatsexamen in Chemie und Biologie, Heilpraktikerin

## Sanddorn - Hippophae rhamnoides

### Die rote Frucht – das wertvolle Geheimnis

Der botanische Name des gemeinen Sanddorns Hippophae rhamnoides L hat viele Bedeutungen. Bei den Griechen bedeutet Hippos – das Pferd und phao – ich töte oder phaes – scheinend. Weiters bedeutet phaos auch Distel als Hinweis auf seine Dornen. Hippos und phaes zusammen deuten aber auch darauf hin, das mit Sanddornlaub und Beeren gefütterte Pferde ein wunderbares Fell bekämen. Rhamnus bedeutet auch Dorn – Pferdedorn oder Rossdorn in der direkten Übersetzung.

Sanddorn braucht „ein Maximum an Licht und ein Nichts an Boden“ schreibt der anthroposophische Botaniker Wilhelm Pelikan den anspruchslosen, dornigen Strauch, welcher vor vielen Jahrtausenden seine Reise im asiatischen Begann und schlussendlich bei uns in Europa landete.

Er ist und war Nahrungsmittel für Mensch und Tier und enthält essenzielle Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Die Früchte sind je nach Anbaugebiet und Sorte sehr unterschiedlich. Sie können bis zu 8mm lang und 6mm breit werden. Besitzen eine derbe Haut, welche lange nach dem Aufplatzen noch am Strauch hängen bleiben. Als Obststart nimmt Sanddorn eine Sonderstellung ein. Sie sind sehr ölhaltig, reich an Vitamin C und Carotinoiden. Ab August färben sich die grünen Beeren in gelbliche bis hin zu dunkelorange Beeren und zeigen somit die vollständige Reife. Die Ernte ist mühsam und aufwendig – die Produkte sind für den Körper wahre Alleskönner.

Vom Sanddornstrauch wird bis auf die Wurzel alles als Heil, Nutz- oder Nahrungsmittel verwendet.

Egal ob als Öl, als Tee, Tinkturen, Auszüge, Säfte, Mus, Honig und Marmeladen aus den Beeren, den Blüten, Blätter und Triebspitzen und der Rinde hergestellt, ein breites Einsatzgebiet innerlich und äußerlich für Mensch und Tier.

Sanddorn ist ein wahrer Alleskönner, denn er ist ein Meister an Inhaltsstoffen wie Mineralstoffe, verschiedenste Vitamine, wie B12, C - beispielsweise deckt ein Esslöffel Vollsaft den Vitamin C Tagesbedarf, Gerbstoffe und Fette, natürlich je nachdem, welcher Teil der Pflanze verwendet wird. Stärkt das Immunsystem, wirkt antimikrobiell, antioxidativ und hautregenerierend, wundheilend und schützt den Körper vor Strahlenbelastungen. Besonders die Schleimhäute schätzen den Einsatz von Sanddorn, sowohl in der Pflege als auch bei Beschwerdebildern.

Aus den Sanddornfrüchten werden verschiedenen Öle in unterschiedlichen Herstellungsverfahren gewonnen, welche für unseren Körper allesamt wertvoll und einsatzreich sind.



### Sanddornfruchtfleischöl

Palmitinsäure bis zu 38%

Palmitoleinsäure bis zu 34%

Öleinsäure bis zu 25%

Linolsäure bis zu 3%

Linolensäure bis zu 1%

Fettbegleitstoffe bis zu 4% (fast alle fettlöslichen Vitamine, vor allem Tocopherol,

beta Carotinoide, Phytosterole, Gerbstoffe, Flavonoide, ...)

Die Sanddornpflanze ist die einzige Obstfrucht, welche über 2% Öl im Fruchtfleisch enthält. Durch den extrem hohen Anteil an Palmitoleinsäure ist es ein optimales Schutz- und Pflegeöl für die menschliche Haut. Weiters weißt es einen sehr hohen Anteil an Tocopherol- und Carotinoidgehalt auf, somit schützt es ideal vor Umwelteinflüssen und wirkt antioxidativ und schützt vor aggressiven Stoffen der Umwelt. Das Sanddornfruchtfleischöl wird mit Erfolg in der Behandlung von Strahlenschäden, als auch zur Vor- und Nachbehandlung verwendet. In Russland wurde das Öl nach intensiven Forschungen in das Arzneimittelbuch aufgenommen. Das Öl ist aber auch ein Spezialist für strapazierte Schleimhäute, ebenso anwendbar bei Vaginaloperationen mit anschließender Bestrahlung. Sanddornfruchtfleischöl repariert die von der Sonne, auch Solarium, angegriffenen Zellen in der After-Sunbehandlung.

Die Flavonoide tragen dazu bei, das Wachstum der Krebszellen zu hemmen. Da Hautkrebs immer öfter zum Thema wird, könnte es auch hier als vorbeugende Maßnahme in Pflegeöle und Cremes eingearbeitet werden.

Bei jugendlicher Problemhaut, spröder, trockener oder irritierter Haut in allen Altersstufen bietet sich dieser „Supersaft“ an, um die Zellwände zu unterstützen.

### Sanddornkernöl

Alpha-Linolensäure bis zu 37%

Linolsäure bis zu 33%

Öleinsäure bis zu 17%

Gesättigte Fettsäuren bis zu 12%

### REZEPTE mit Sanddorn:

#### Sanddorn-Sonnenöl

50ml Kokosöl  
30ml Aloeeveramazerat  
10ml Weizenkeimöl  
10ml Sanddornkernöl  
40-60Tropfen Sanddornöl (2-3ml)  
3 Tropfen Karottensamenöl  
5 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Zeder

#### Rezeptur „Strahlenschutz“

40 ml Jojobalöl  
60 ml Sesamöl  
20 gtt Sanddornfruchtfleischöl  
7 gtt Lavendel fein  
8 gtt Niaouli  
2 gtt Rosengeranie  
Ölmischung 2 – 3 x täglich auf das zur Bestrahlung vorgesehene Hautareal auftragen. Eignet sich auch wunderbar bei Verbrennungen / Sonnenbrand als Nachsorgepflege.

#### Sanddornkörperbutter

50g Sheabutter  
10g Sanddornkernöl  
40g Mandelöl - bei gleicher Temperatur (Zimmertemperatur) „schaumig“ schlagen,  
2ml Sanddornöl untrühren  
5 Tropfen Grapefruit  
3 Tropfen Rose 10%  
2-3 Tropfen Vanilleextrakt einrühren, abfüllen und den Körper verwöhnen.

#### Lipgloss

7ml Macadamianussöl oder Joobawachs/öl  
2ml Sheabutter – schmelzen und einrühren  
1ml Sanddornkernöl  
20 Tr Sanddornfruchtfleischöl  
2 Tropfen Litsea  
1 Tropfen Melisse  
1 Tropfen Benzoe Siam, in Rollon Fläschchen füllen und fertig!

Rezepte und Fotos wurden zur Verfügung gestellt von Christine Tisch



**REZEPTE mit Sanddorn:****Fitnessdrink mit Sanddornsafte**

20 ml (2EL) Sanddornsirup, Honig, Agavendicksaft oder Reismalz

Ev. 3 Tr. Zitrone

Ev. 1 Tr. Pfeffer schwarz

2-3ml Sanddornöl

250ml Joghurt (Kuhmilch, Schafmilch, Soja)

50ml Sanddornsafte

200ml Fruchtsafte nach belieben

**Sanddornschnitte**

Teig:

5 Eier

5EL Zucker

Vanille

Prise Salz schaumig schlagen

5EL griffiges Mehl unterheben, auf ein Backblech streichen und ca. 10 Minuten bei 180° backen.

Auskühlen lassen, mit Sanddornmarmelade bestreichen und den Belag auftragen.

Belag:

250g Topfen

250g Joghurt

5EL Zucker, Honig oder Agavendicksaft

150g Sanddornmus verrühren,

1EL Rum

6 Blätter Gelatine – einweichen, in Rum schmelzen und der Masse beifügen

250ml Schlagobers steif schlagen und unter die Masse ziehen. Nach dem Auftragen mindestens 12h im Kühlschrank fest werden lassen.

Der Belag eignet sich auch für frische Joghurtmoussebecher oder als Nockerl ausgestochen auf Fruchtspiegel.

**Sanddorn dressing** (aus Die Kräuter in meinem Garten, S. 590)

4EL Sanddornsafte

2EL weißem Balsamicoessig

1TL Walnussöl

½ TL Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Dies ist eine Marinade für bittere Salate, passt aber auch gut zu Avocado und Schinken.

Rezepte und Fotos wurden zur Verfügung gestellt von Christine Tisch

**... oranges Pflanzenöl: Sanddorn**

Palmitinsäure bis zu 8%

Stearinsäure bis zu 5%

Fettbegleitstoffe wie Carotinoide, Tocopherole

Das Kernöl unterscheidet sich wesentlich vom Fruchtfleischöl, denn es besitzt eine kräftig gelbe bis leicht rötliche Farbe und hat nicht den typisch fruchtigen Geschmack und Geruch. Er enthält auch weniger Tocopherol und hat daher eine geringere Haltbarkeit.



Es weist jedoch einen hohen Anteil an alpha-Linolensäure auf und ist somit ein guter Entzündungsblocker. Es fördert nachhaltig die Gesundheit der Haut und ist im Regenerationsprozess der Haut unterstützend. Es kann mit dem Wildrosenöl verglichen werden und in der Narbenpflege bei Narben aller Art eingesetzt werden. Auch als Nahrungsergänzung in Kombination mit Fruchtfleischöl bzw. in Joghurts, Smoothies und Co ist es Gesundheit pur.

Bei Sanddornprodukten sind keine Nebenwirkungen bekannt, das einzige ist die orange Farbe – das heißt achtsamer Umgang beim Verarbeiten und in Pflegeprodukte maximal 2% Sanddornfruchtfleischöl einarbeiten, um orange Überraschungen nach dem Waschen der Wäsche zu vermeiden.

Sanddornöl aus dem Trester

Palmitinsäure bis zu 24%

Palmitoleinsäure bis zu 21%

Oleinsäure bis zu 25%

Linolsäure und Linolensäure bis zu 28%

Fettbegleitstoffe wie Tocopherol, Carotinoide



Tresteröl hat den höchsten unverseifbaren Anteil, da Schalenwächse mitextrahiert werden. Es wurde früher durch Mazeration hergestellt, wurde mittlerweile durch Hexan bzw. CO<sub>2</sub> Extraktion abgelöst. Es nimmt eine Zwischenposition der drei Fetten des Sanddorns ein.

Das sogenannte Vollöl, das in Demeter-Qualität aus der Toscana im Handel erhältlich ist, wird aus dem eingefrorenen hochwertigen, angemahlenden und fein gehäckselten Trester nach der ersten Kaltpressung der Sanddornbeeren gewonnen. Das Vollöl vereint die Vorzüge beider Öle.



Weiters gibt es die CO<sub>2</sub> Extraktion des Fruchtfleisches und der Kerne, ist schonend für das Ergebnis, aber es benötigt hohen Druck und Energie, damit das normal gasförmige CO<sub>2</sub> flüssig wird.

Die Mazeration der getrockneten Beeren in fettem Öl, wie Sonnenblumenöl, ist die traditionelle Herstellungsform in der Mongolei.

Sanddorn, als Gewächs anspruchslos,

recht duldsam, verträgt sogar Frost,

seine Beeren rotorange in Reife stehen,

ihre Zweige reichlich mit Dornen versehen,

die Mühe des Pflückens lohnt jederzeit,

weil als Vitaminwunder zum heilen Bereit

(Vers vom Gedicht – Die gesunden „Wilden“ von Grete Schicke)

**Facit:**

Zitiert aus dem Buch „Sandorn – stake Frucht und heilsames Öl“:

Da Sanddorn als wertvoller Rohstoff mit all seinen Bestandteilen pharmazeutische, medizinische, ernährungsphysiologische sowie umweltfreundliche und landeskulturelle Nutzung in idealer Weise in sich vereint, sollte eine möglichst rückstandsfreie Verarbeitung und umfassende Verwendung bei der Weiterentwicklung das Ziel von Forschung und Technologie sein.

**Christine Tisch**

Aromatologin

Kräuterpädagogin



[http://www.pflanzen-lexikon.com/Images/Hippophae\\_rhamnoides.jpg](http://www.pflanzen-lexikon.com/Images/Hippophae_rhamnoides.jpg)

# „Dem Duft auf der Spur“ Programm

Änderungen vorbehalten

Im Anschluss an den Kongress:

Ordentliche Generalversammlung der ÖGwA (nur für Mitglieder)

08:15 - 09:00 Uhr Einlass und Registrierung

09:00 - 09:15 Uhr Begrüßung

09:15 - 10:00 Uhr **Mikrokosmos Haut**

Dipl.-Biol. Ruth v. Braunschweig

10:00 - 10:40 Uhr **Ausgewählte rechtliche Aspekte im Bereich der Aromatherapie und Aromapflege – ein Update**

Mag. Dr. Christian Geparth

10:40 - 11:10 Uhr Pause

11:10 - 11:50 Uhr **Riechen und Fühlen**

Mag. Dr. Eva Heuberger

11:50 - 12:30 Uhr **Training mit Düften in der Therapie von Kindern und Erwachsenen**

Univ.-Prof. Dr. Antje Hähner

12:30 - 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 - 15:30 Uhr **OPEN SPACE**

Multitalent fettes Öl - Ölverkostung, Evelyn Deutsch-Grasl, DGKP

Riechtraining als Frischzellenkur, Maria Margreiter, BScN

Posterpräsentation „Einfluss von Lavendelölinhalation auf die subjektive Schlafqualität – eine Interventionsstudie“, Christine Gundolf, BScN

Aromapflege in der Onkologie, Susanne Hüttner, DGKP  
Vom Zauber des Duftes, Ingrid Kleindienst-John

15:35 - 15:50 Uhr **Ehrung**

Univ.-Prof. i. R. Mag. Dr. Gerhard Buchbauer

15:50 - 16:30 Uhr **Studien der ÖGwA**

Mag. Dr. Iris Stappen et al.

16:30 - 17:00 Uhr Pause

17:00 - 17:40 Uhr **Der Biophilia Effekt; Waldmedizin – Aromatherapie in der Natur**

Dipl.-Ing. Clemens G. Arvay

17:40 - 18:00 Uhr Preisverleihung des Publikumsquiz, Abschiedsworte

Besuchen Sie die Fachausstellung in den Pausen

Aromatherapie und Aromapflege haben in den letzten Jahren durch zahlreiche Innovationen neue Anwendungsmöglichkeiten in Therapie und Pflege gewonnen. Deshalb verfügen wir heute über ein reiches Repertoire an Maßnahmen, durch die wir unseren Patienten angemessen begegnen können.

Unser Symposium soll Ihnen sowohl einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten geben, als auch Ihr Fachwissen vertiefen. Heuer möchten wir Sie zu einer Reise unter dem Motto „Dem Duft auf der Spur“ einladen. Ein Team von renommierten Expertinnen und Experten wird Sie durch den Tag führen – die Vielfalt der allesamt aktuellen und brisanten Themen spricht für die interdisziplinäre Ausrichtung der ÖGwA.

Die Vortragsreihe beginnt Ruth von Braunschweig zum Thema „Einfluss nativer Öle auf den Mikrokosmos Haut“. Direkt im Anschluss gibt Mag. Dr. Christian Geparth ein Update zu den rechtlichen Rahmenbedingungen von Aromatherapie und Aromapflege in Österreich. Mag. Dr. Eva Heuberger und Prof. Dr. Antje Hähner befassen sich speziell mit Düften, die das Motto unseres Symposiums sind, und deren Auswirkungen auf Psyche und Körper.

Um nach der Mittagspause wach zu bleiben, gibt es wieder spannende Open-Space-Workshops, nachdem diese im vergangenen Jahr großen Anklang gefunden haben.

In der Folge präsentieren wir Ihnen Studien, die in den letzten Jahren von der ÖGwA initiiert wurden. Den Schlusspunkt des Symposiums setzt der Bestseller-Autor Dipl.-Ing. Clemens G. Arvay mit einem Vortrag zum so genannten „Biophilia-Effekt“: Es geht um Aromatherapie in der Natur.

In diesem Sinne hoffen wir, Ihr Interesse und Ihre Lust auf mehr geweckt zu haben. Wir freuen uns, Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei unserem Symposium begrüßen zu dürfen!



ÖGwA  
Frühjahrssymposium

„Dem Duft auf der Spur“

Samstag, 06. April  
2019, 09:00 bis

18:00 Uhr

Europahaus, 1140  
Wien, Linzer Straße  
429

[http://  
kongress.oegwa.at](http://kongress.oegwa.at)



ÖGwA Frühjahrssymposium

„Dem Duft auf der Spur“

Samstag, 06. April 2019, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Europahaus, 1140 Wien, Linzer Straße 429

## Pflanzenöle - Qualität, Anwendung und Wirkung

Über 50 starke Helfer für Genuss und Hautpflege! 6. aktualisierte und erweiterte Auflage

Wie wichtig Pflanzenöle für unsere Ernährung sind, hat sich inzwischen herumgesprochen. Auch dass sie naturbelassen und schonend hergestellt sein müssen und möglichst aus biologischem Anbau kommen sollten, wenn sie ihre gesundheitsfördernden Wirkungen entfalten sollen, ist heute den meisten Menschen bekannt. Dass aber Oliven-, Kokosöl & Co. auch wertvolle Helfer für die Hautpflege sind und sogar in der Pflege eingesetzt werden können, wird von manchen Fachleuten noch immer angezweifelt. Dabei spricht heute eine Fülle von Forschungsarbeiten für sich.

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist belegt, dass die Inhaltsstoffe von Pflanzenölen auch hilfreich für unser größtes Organ sind: die Haut. Nicht nur, dass der Haut die Fettmoleküle evolutionsbiologisch schon seit Millionen von Jahren „bekannt“ sind und sie sie deshalb ausgezeichnet verstoffwechseln kann.

Sondern darüber hinaus hat die moderne Forschung in jüngster Zeit insbesondere

die sogenannten Begleitstoffe der Öle – auch „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt – unter die Lupe genommen. Und dabei wurde festgestellt, dass sie diesen Namen eigentlich nicht verdienen. Vielmehr müssten sie Schutzstoffe heißen.



Denn diese Substanzen – Polyphenole, Vitamine, Farbstoffe, um nur einige zu nennen – machen einen wesentlichen Teil der Wirksamkeit der Öle aus. So schützen sie die Zellen vor Umweltgiften, freien Radikalen und UV-Strahlen und wirken somit unter anderem tumorhemmend.

Pflanzenöle schützen und pflegen, können Krankheiten vorbeugen und Beschwerden lindern. Sie wirken von innen ebenso wie von außen, in der Küche wie in der Körperpflege.

Das ist neu:

- noch mehr Informationen aus der Ernährungsforschung
- noch mehr Informationen aus der Krebsforschung
- Erkenntnisse aus der Pflegepraxis
- Erkenntnisse aus der Evolutionsbiologie über das Zusammenwirken von Pflanzen und dem menschlichen Organismus
- Wirkmechanismen: die Haut als Immunsystem
- Inhaltsstoffe von Pflanzenölen: Zellschutz und Krebsprävention
- Pflanzenöle und Sonnenschutz
- neue Informationen über die Wirksamkeit wichtiger Pflanzenbegleitstoffe für die Gesundheitsprävention
- neue Pflanzenöle und -fette, die in den letzten Jahren auf den Markt gekommen sind
- neue Rezepte für Ernährung und Hautpflege

**Ruth von Braunschweig**

Diplombiologin, Heilpraktikerin

## Buchvorstellung: Das Ölbuch

Pflanzenöle kompakt erklärt

Hochwertige Pflanzenöle sind unverzichtbar für eine gesunde Ernährung. Warum das so ist, erklärt Ihnen dieser kompakte Ratgeber:

Wie werden Fette vom Körper aufgespalten und verwertet?

Wie werden Pflanzenöle hergestellt und welche Qualitätsunterschiede gibt es?

Worauf muss beim Umgang mit den verschiedenen Ölen geachtet werden?

Außerdem erfahren Sie, wie Sie die verschiedenen Öle am besten anwenden, ob in der Küche, zur Hautpflege oder als Nahrungsergänzungsmittel. Fundiert, mit viel Hintergrundwissen und doch in aller Kürze erklärt die Autorin die wichtigsten Zusammenhänge und nimmt uns mit in die Welt der Pflan-

zenöle. Die Neuauflage im Stadelmann Verlag wurde vollständig überarbeitet und mit einem Rezeptteil ergänzt.

**Sabine Pohl**

Diplom-Agraringenieurin,

Mit diesem Ratgeber bietet die Ölexpertin ihr Know-how als Buch in spannender und kompakter Form an.



© Text und Fotos: Stadelmann Verlag





## LEINDOTTER ÖL - *Camelina sativa*

Leindotter und nicht Leinöl!

Der Name „Leindotter“ stammt daher, dass andere Leindotter-Arten, wie etwa der Gezähnte Leindotter (*Camelina alyssum*), als „Unkraut“ bevorzugt in Lein-Äckern auftreten.

[www.de.wikipedia.org/wiki/Leindotter](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Leindotter)

Leindotter ist eine uralte Kulturpflanze, deren Ursprung in der Jungsteinzeit liegt.

Es wurde das „grüne Gold der Bronze- und Eisenzeit“ ([www.Leindotter.de](http://www.Leindotter.de)) genannt.

Die Pflanze war bereits unseren keltischen Vorfahren bekannt.

Sie ist dann etwas in Vergessenheit geraten, da man erkannte, dass sie sich als Futtermittel nicht besonders eignete (Qualitätsminderung bei Fleisch und Milch).

Obwohl aus ihm auch Speiseöl gewonnen werden konnte, diente das Öl des Leindotters vor allem als Lampenöl im Haushalt, für den industriellen Gebrauch und für die Produktion von Seife, Farbe oder Lacke.

Heute erfährt Leindotter eine gewisse Wiederentdeckung, da er reich an alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäuren) ist und auch die Biobrennstoffindustrie interessiert sich für den Leindotter.

In der biologischen Landwirtschaft wird der Leindotter ausschließlich zur Produktion von Speiseöl angebaut.

Für industrielle Zwecke wird dieses Öl derzeit als Teilersatz für Kerosin zum Antrieb von Flügen nationaler Fluggesellschaften getestet.

Ein kleiner Anteil der Pflanze wird zur Papierherstellung verwendet.

In Deutschland wird Leindotter nur noch ganz vereinzelt angebaut. Häufiger findet man ihn in Nordfrankreich,

Belgien und Holland in Kultur und auf dem Balkan. In Russland zählt er noch zu den gebräuchlichen Ölfrüchten. Auch in Nordamerika wird er kultiviert. [www.leindotter.de](http://www.leindotter.de)

Man findet ihn wild auf Feld-Wiesen- und Gartenrändern, in Baulücken und auf Pisten.

Der Leindotter hat eine dünne spindelförmige Wurzel von hellgelber Färbung. Der Stängel wird 30-100 cm hoch. Er wächst zunächst eintriebig, verzweigt sich aber später im oberen Drittel sehr stark. Die Seitentriebe stehen in spitzen Winkeln aufrecht.

Die Laubblätter sind von lanzettlicher Form. Meistens ungeteilt, manchmal leicht fiederspaltig, ganzrandig oder geschweift gezähnt. Die oberen Blätter sind schmaler als die unteren und umfassen den Stängel zur Hälfte. Behaarung fehlt meistens, manchmal kommen Typen mit kurzen Haaren vor.

Die einzelnen Triebe enden in den traubigen, trugdoldigen Blütenständen.

Die Blüte beginnt am Haupttrieb und dauert einschließlich der Nebentriebe etwa 27 Tage.

Das Aufblühen der einzelnen Blütenstände erfolgt von unten nach oben, der ganzen Pflanze von oben nach unten.

Die Blüten stehen auf 4-8mm langen Stielen. Die vier 4-5 mm langen Kronblätter sind hellgelb oder dunkel gelb mit dunkleren Nerven.

Vier Staubgefäße haben lange Filamente und stehen mit der Narbe auf gleicher Höhe, während zwei weitere unterhalb der Narbe stehen bleiben. Der Pollen der vier längeren Staubbeutel wird meist schon am ersten Tage des Aufblühens entleert und gelangt, da die aufplatzende Seite der Narbe zugekehrt

ist, zum großen Teil auf die letztere. Dadurch wird Selbstbefruchtung gewährleistet.

Für die Gewinnung von Leindotteröl werden die rotbraunen, ovalen Samen genutzt, sie sind etwa 5 Millimeter groß und werden aus der Schote herausgetrennt.

8 bis 16 Samenkörner gibt es bei jeder Schote und diese Samen enthalten etwa 28 bis 42 Prozent des Öls.

Der Samen kommt in eine Schneckenpresse, die das Öl schonend kalt aus den Samen presst. Oft erfolgt für Öl keine weitere Behandlung und damit bleiben der nussig, feine Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Abhängig des weiteren Verwendungszweckes kann das Rohöl dann sedimentiert und filtriert werden.

Bei entsprechender, gekühlter Lagerung unter 10°C beträgt die Haltbarkeit von nativ gepresstem Leindotteröl etwa 12 Monate. [www.oelrini.com](http://www.oelrini.com)

Leindotteröl ist goldgelb bis orange in der Farbe und leicht erbsig im Geschmack, seine Sammelzeit ist im Juli.

In der Pflanze findet sich Eicosensäure, fettes Öl, Linolensäure, Omega-3 und Proteine [www.kraeuter-verzeichnis.de](http://www.kraeuter-verzeichnis.de)

Das Öl beugt Arthritis vor, zudem hilft es gegen die Schmerzen, die durch Arthritis entstehen.

Das Öl regt das Immunsystem an, die körpereigene Abwehrkraft wird gestärkt. Verantwortlich dafür ist das Vitamin E.

**Verena Tscholl**

Aromatologin

(Auszug aus der Hausarbeit während der Ausbildung an der Cusanus Akademie)

Danke für die Genehmigung.

### Leindotteröl gegen Haarausfall

200ml Basisschampoo, 25ml starker Eichenrindentee, 25ml Klettenwurzelsud und 3EL Alkohol.

Umrühren und 3 Tage ziehen lassen.

Als Shampoo und zum Einmassieren verwenden!

Das Leindotteröl eignet sich weiters gut als Massageöl: Es duftet mild und fühlt sich auf der Haut, während der Massage gut an. Das Vitamin E und die Omega-Fettsäuren wirken so direkt auf die Haut ein. Die Haut bekommt mehr Feuchtigkeit und wird geschmeidiger.

Regelmäßige Massagen glätten die Haut nachhaltig.

Das Leindotteröl kann auch so wie Olivenöl, für Massagen der Kopfhaut angewendet werden. Die Kopfhaut wird dadurch besser durchblutet und ernährt, trockene Haut und Schuppen gehen zurück. Das Haar wird weich und schimmert natürlich.

So nebenbei sei noch erwähnt, dass das Öl Hunden ein gesundes und glänzendes Fell verleiht.

[www.kraeuter-verzeichnis.de](http://www.kraeuter-verzeichnis.de)



©Ölmühle Fandler

<https://de.wikipedia.org/wiki/Leindotter>



## aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29  
4523 Neuzeug  
Austria

Telefon: 0043 — 664 73807220  
E-Mail: [aromaforum.oesterreich@gmail.com](mailto:aromaforum.oesterreich@gmail.com)  
Web: [www.aromaforum-oesterreich.at](http://www.aromaforum-oesterreich.at)



### TERMINE:

2019 verspricht ein tolles Veranstaltungsjahr zu werden.

Viele Vereine gestalten 2019 tolle Tagungen, die wir als gemeinnütziger und firmenunabhängiger Verein auch gerne an alle weitergeben:

15. März 2019 Aromaf Frühling Linz

24.-25. März 2019, Evangelische Hochschule/ Forum Essenzia – Würzburg

6. April 2019, ÖGWA Kongress – Wien

17. Mai 2019, DLS Salzburg

29. November 2019, Aromaherbst Brixen

Die vereinseigenen Aktivitäten finden Sie als Mitglied mit Jahreswechsel in der Post, alle anderen Interessierten gerne auf unserer Homepage.

## Themenabende

Vor Ort und regional möchten wir auch 2019 wieder alle Interessierten zu unseren Themenabenden begrüßen.

An verschiedensten Orten werden bis zu 4mal jährlich Abendvorträge abgehalten, die zu einer anschließenden Diskussion und zum Austausch anregen sollen.

So möchten wir gerne Interessierte zusammenführen und

unkompliziert wie kostengünstig Informationen vermitteln.

Dabei dreht sich wie immer alles um „unser“ Thema: von der Pflanze, den Kräutern bis hin zu den ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und Hydrolaten.

Sie dürfen sich wieder über ein vielfältiges Programm von Kräuterwanderung bis Workshop freuen.

Wir freuen uns auf jeden Fall über Ihre Teilnahme.

Detailinformationen ab Jahresende über unsere Homepage bzw. die Mitgliederaussendungen.

Anmeldungen unter [aromaFORUM.Oesterreich@gmail.com](mailto:aromaFORUM.Oesterreich@gmail.com)

**Claudia Arbeithuber**