

# Richtig gute Ölauszüge

Arbeitsbuch zum  
Selbstlernkurs



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



# HALLO, ICH BIN SYLVANA!

Ich bin Sylvana Kuhl, der Mensch hinter der Seite Rabenkräuter, und ich bin Kräuterpädagogin aus Überzeugung, die Arbeit in der Natur ist meine Leidenschaft.

Dieser Kurs ist ein reiner Selbstlernkurs und kein Fernunterricht!  
Aus diesem Grund wird dein Lernfortschritt von mir nicht überprüft. Du kannst das Arbeitsbuch und die Videos in deinem eigenen Tempo durcharbeiten und brauchst keine Angst vor Tests und Prüfungen zu haben.

Du findest im Arbeitsbuch Fragen zur Selbstreflexion. Diese helfen dir dabei genau den richtigen Ölauszug für deine Bedürfnisse herzustellen.

Meine Arbeit soll eine Bereicherung für die Menschen sein und nicht den Gang zum Arzt ersetzen. Meine Rezepte dienen dem Wohlbefinden und der Erhaltung der Gesundheit, sie sind ausdrücklich nicht dazu da um Abhilfe bei gesundheitlichen Problemen zu schaffen.

Die Produktion von Medikamenten und Heilmitteln ist Medizinern bzw. Pharmazeuten vorbehalten.

*Sylvana Kuhl*

# DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...



Du hoch wirksame Ölauszüge und Mazerate in Zukunft selbstständig herstellen möchtest



Dir Qualität wichtig ist und du nicht mehr "blind" die Rezepte anderer nachmachen möchtest.



Verstehen möchtest wie du die **passenden Basisöle**, die **richtigen Kräuter** und vor Allem das für **deinen persönlichen Fall beste Verfahren** wählst

# MEIN VERSPRECHEN AN DICH...



Am Ende dieses Kurses kannst du deine Ölauszüge einfach selber herstellen. Du hast dir das Wissen dazu eigenständig erarbeitet.



Du kennst die Vor und Nachteile der einzelnen Verfahren und erstellst dir deine Rezepte nach deinen Bedürfnissen selbst



Du führst keine deiner Handlungen einfach nach Anleitung aus, sondern begreifst ganz genau warum etwas auf diese Art gemacht wird.

# HERZLICH WILLKOMMEN

Dieses PDF enthält Links und QR-Codes, die dich zu Videos führen. Du hast 3 Möglichkeiten zu diesen Videos zu kommen:

- 1) Klicke einfach das Bild unten an
- 2) Scanne den QR-Code ein
- 3) Gib den bereitgestellten Link direkt in das Adressfenster deines Browsers ein:

<https://youtu.be/-MgfoYaHZqI>

Herzlich Willkommen!

Klick einfach auf das Bild oder scanne den QR-Code.



# 01 Grundlagen

Was genau ist ein Ölauszug? Welche Gerätschaften brauchst du um einen herzustellen? Was ist die allgemeine Vorgehensweise?

# 02 Die Auswahl der richtigen Kräuter

Hier findest du eine **Liste von jenen Kräutern**, die für die meistgemachten Kräuteröle verwendet werden. Ich gehe auf die **Wirkung** der einzelnen Kräuter(öle) ein und erkläre die **wichtigsten Inhaltsstoffe** und ihre Wirkung

# 03 Die Auswahl des richtigen Basisöls

Auch die "einfachen" Öle, die wir in unserer Küche verwenden eignen sich für die Herstellung von effektiven Ölauszügen. Die **Vor- und Nachteile, der einzelnen Öle** werden hier kurz vorgestellt.

# 04 Die Auswahl des richtigen Verfahrens

Grundsätzlich gibt es das heiße Verfahren und das kalte Verfahren. Welche **Vor und Nachteile die beiden Verfahren** haben findest du in einer übersichtlichen Gegenüberstellung. Weiter habe ich für jedes Verfahren eine **Schritt für Schritt Anleitung** ausgearbeitet.

# 05 Häufig gestellte Fragen

Alle Fragen, die sich bei der Herstellung eines Ölauszuges ergeben können sollten hier beantwortet werden.





# *Rabenkräuter*

## Kapitel

### Grundlagen

Fortschritt



# 01 WIE FUNKTIONIERT DIESER KURS?

Dieser Kurs besteht aus drei Teilen.



1. Arbeitsbuch mit Übungen
2. Videos in denen die wichtigsten Handgriffe gezeigt werden
3. Deiner eigenen Umsetzung



Alle wichtigen Informationen und ein kleines Nachschlagewerk zu den Basisölen und der Wirkung der einzelnen Kräutern findest du im Arbeitsbuch.



Viele Dinge in der Kräuterkunde muss man gesehen haben. Aus diesem Grund findest du für jedes der Kapitel beziehungsweise Module zusätzlich ein kleines Video in dem ich dir die wichtigsten Handgriffe zeige.



Damit du dein Wissen gleich anwenden kannst und in die Umsetzung kommst findest du zusätzlich praktische Übungen im Arbeitsbuch. Mithilfe der Übungen und den Nachschalgeteilen im Arbeitsbuch erstellst du deine ersten Rezepturen.



Weil niemand ein Lexikon auswendig lernt und ich das auch nicht für sinnvoll halte findest du am Ende einzelner Kapitel "Schummelzettel" mit ihrer Hilfe hast du das Wichtigste immer im Blick.



Im letzten Kapitel findest du Tipps und ich beantworte die häufigsten Fragen.

# 01 WAS GENAU IST EIN ÖLAUSZUG?

Für jeden Pflanzenauszug benötigt man zwei Dinge:

1. Pflanzen aus denen Wirkstoffe ausgezogen werden
2. Ein Auszugsmittel/Extraktionsmittel(hier unser Öl) das die Wirkstoffe aus den Pflanzen löst und aufnimmt.

Ein Ölauszug ist also ein Öl in dem Inhaltsstoffe aus Pflanzen gelöst wurden. Wichtig dabei ist, dass sich nur öllösliche Inhaltstoffe in Öl lösen lassen. Schleimstoffe und Flavonoide etwa sind wasserlöslich und können nicht mithilfe eines Ölauszuges genutzt werden.

Oft werden Ölauszüge genutzt um Wirkstoffe oder Aromen haltbar zu machen. Viele Pflanzen(Bärlauch, Nachkerzenblüten...) sind nur kurze Zeit im Jahr verfügbar und lassen sich nur schwer Trocknen. Die öllöslichen Aromen des Bärlauchs lassen sich in Öl gelöst, das ganze Jahr nutzen.

Andere Wirkstoffe(etwa in Ringelblumenöl, Johanniskrautöl) unterstützen unsere Haut bei der Regeneration oder Heilung. sie gelangen mithilfe eines Ölauszuges genau dorthin wo sie gebraucht werden: Auf die Hautoberfläche und in die einzelnen Hautschichten.





# 01 WAS BRAUCHE ICH UM EINEN ÖLAUSZUG HERZUSTELLEN?

01

## PFLANZENMATERIAL: KRÄUTER, BLÜTEN, RINDEN, SAMEN UND AUCH WURZELN

Die Wirkstoffe werden vom Öl aus den Pflanzen gelöst. Wichtig ist es dass die verwendeten Kräuter eine möglichst gute Qualität haben

02

## ÖL: UNSER LÖSUNGSMITTEL

Es eignet sich fast jedes Pflanzenöl um einen Ölauszug herzustellen, auf die einzelnen Öle wird in einem eigenen Abschnitt näher eingegangen.

03

## EIN VERSCHLIESSBARES GEFÄSS(GLAS)

Dieses Gefäß nimmt unsere Pflanzen und unser Öl für die Dauer des Auszuges auf. Falls du mit dem heißen Verfahren arbeitest sollte das Gefäß natürlich auch hitzebeständig sein.

04

## FÜR DAS HEISSE VERFAHREN

Im sogenannten heißen Verfahren wird das Öl mit den Kräutern erhitzt. Dazu eignet sich ein Wasserbad, aber auch ein Salbenstövchen oder ein umfunktioniertes Schokofondueset(Beschreibung im eigentlichen Kapitel)

05

## FÜR DAS KALTE VERFAHREN

Für dieses Verfahren braucht man vor Allem Zeit und Geduld. Der Ölansatz ruht für mehrere Wochen und nimmt die Wirkstoffe langsam, aber schonend auf.

06

## FÜR DAS KOMBINIERTES VERFAHREN

Für dieses Verfahren benötigst du eine Wärmequelle, eine wässrige Flüssigkeit(Wasser, Presssaft, Fruchtsaft etc.) und etwas Zeit.

# Sicherheitsunterweisung

Viele Pflanzen sind giftig, aus diesem Grund darfst du nur jene verwenden, die du eindeutig kennst. Wenn du dir unsicher bist verwende entweder andere oder besorge dir deine Kräuter in der Apotheke oder dem Fachhandel!

Vorsicht bei Arbeit mit heißen Geräten insbesondere heißem Öl. Achte auf deine Sicherheit und verwende gegebenen Falls Handschuhe oder ähnliches. Heißes Öl kann zu schweren Verbrennungen führen.

Kontrolliere deine Rohstoffe und deine fertigen Ölauszüge vor der Verwendung auf ihre Haltbarkeit. Sieht etwas seltsam aus, oder riecht nicht wie erwartet darf es natürlich nicht verwendet werden!

Die hier beschriebenen Ölauszüge dienen ausschließlich der Unterstützung der Gesundheit. Sie können keine Apotheke und keinen Arzt ersetzen!



# ARBEITSSCHRITTE FÜR DIE HERSTELLUNG EINES ÖLAUSZUGES

## 1 Kräuterwahl

*Wähle die richtigen Kräuter anhand ihrer Verfügbarkeit und ihrer Wirkstoffe aus. Einen Überblick über die wichtigsten Pflanzen findest du in Kapitel 2.*

## 2 Ölauswahl

*Wähle das richtige Basisöl für deinen Ölauszug oder dein Mazerat aus. Wie du das am besten machst, erfährst du in Kapitel 3.*

## 3 Wähle ein Verfahren

*Anhand der Kräuter, der Art der Verwendung und der Zeit, die du zur Verfügung entscheidest du dich für eines der Verfahren. Diese werden in Kapitel 4 beschrieben.*

## 4 Abfüllung / Lagerung

*Fülle deinen Ölauszug oder ab, und Lagere ihn richtig.*

*Für die Anwendung und Weiterverarbeitung stehen dir viele Möglichkeiten offen.*



Du bist

NICHT

*so weit*

gekommen

um nur

*so weit*

zu kommen



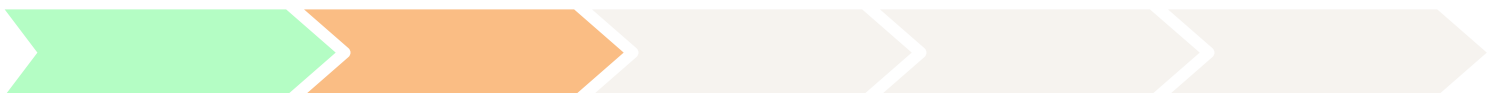
# *Rabenkräuter*

## 2 Kapitel

### Die Auswahl der richtigen Kräuter

Lerne die wichtigsten Kräuter für einen Ölauszug kennen. Ordne der Wirkung und den Eigenschaften, die das fertige Öl haben soll einzelne Kräuter und sogar Inhaltsstoffe zu.

Fortschritt



# DIE AUSWAHL DER RICHTIGEN KRÄUTER, DER ÖLE UND DES VERFAHRENS.

Würdest du Chili für ein pflegendes Gesicht Öl auswählen? Wahrscheinlich stimmst du deine Kräuter mit dem Zweck, den das fertige Öl erfüllen soll ab. Ein weiterer wichtiger Faktor ist bestimmt die saisonale Verfügbarkeit.

Die Wahl deiner Heilkräuter bedingt die weitere Vorgehensweise. Wird die gewählte Heilpflanze frisch oder getrocknet verwendet? Welches Verfahren eignet sich darum besonders gut für diese Pflanze?

Eine weitere Möglichkeit wäre es, dass dein Zeitplan das Verfahren bestimmt. Warme Auszüge sind schneller fertig als Mazerate aus dem kalten Verfahren. Das mit einer wässrigen Flüssigkeit kombinierte Verfahren verlangt dir mehr Aufmerksamkeit ab, als das kalte Verfahren.



# 02 DIE AUSWAHL DER RICHTIGEN KRÄUTER

Warum gräbt man Wurzeln nicht im Sommer? Wieso erntet man in der Mittagshitze keine Rosenblüten? Du weißt bestimmt, dass der ideale Sammelzeitpunkt für unterschiedliche Pflanzenteile verschieden ist.

Es sind die Inhaltsstoffe aus den Heilkräutern, die den Ölauszügen ihre Wirkung verleihen.

In Öl lösen sich nur öllösliche Inhaltsstoffe, du wirst also keine Schleimstoffe, kein Aucubin und keine Gerbstoffe im fertigen Ölauszug finden.

Die Konzentration vieler Inhaltsstoffe ändert sich im Laufe des Jahres. So ist etwa der Hypericin Gehalt im Johanniskraut zur Zeit kurz vor oder während der Vollblüte am Höchsten.

Das selbe gilt auch für den Lauf des Tages, denn die empfindlichen ätherischen Öle der Rose verdampfen in der Mittagshitze. Oft enthalten verschiedene Pflanzenteile unterschiedliche Inhaltsstoffe, wie etwa die Blüten und die Wurzeln des Löwenzahns.

Achte also darauf, die Pflanzen zum richtigen Zeitpunkt zu sammeln und die richtigen Pflanzenteile zu verwenden.

Wenn du Kräuter kaufst achte darauf, dass sie möglichst wenig zerkleinert sind. Viele ätherische Öle verflüchtigen sich, wenn die Pflanzen zerkleinert werden (Kamillenblüten). Die Zellen die, die ätherischen Öle enthalten werden beim Zerkleinern zerstört und die ätherischen Öle können entweichen.



# JETZT BIST DU DRANN!

WOZU MÖCHTEST DU DEINEN ERSTEN ÖLAUSZUG VERWENDEN? WÄHLE EIN ODER ZWEI MÖGLICHKEITEN AUS DEN GRUPPEN GESUNDHEIT, PFLEGE UND KÜCHE AUS. AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN FINDEST DU ZU JEDER GRUPPE SPEZIELLERE EIGENSCHAFTEN DIE DEIN ÖL HABEN KANN.

## 1 UNTERSTÜTZE DEINE GESUNDHEIT

IN DER VOLKSHEILKUNDE WERDEN ÖLAUSZÜGE BEI VERSCHIEDENEN BESCHWERDEN UNTERSTÜTZEND ANGEWENDET. ÄTHERISCHE ÖLE, WÄRMENDE SCHARFSTOFFE, ENTZÜNDUNGSHEMMENDE INHALTSSTOFFE FINDEN SO DEN WEG IN DEINE HAUSAPOTHEKE. WELCHE WIRKUNG SOLL DEIN ÖL HABEN?



## 2 NATÜRLICHE PFLEGE

MÖCHTEST DU DEINE HAUTPFLEGEÖLE MIT WERTVOLLEN PFLANZENWIRKSTOFFEN WIE ANTIOXIDANTIEN, VITAMINEN ODER ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN INHALTSSTOFFEN ANREICHERN? WELCHE WIRKUNG SOLL DAS FERTIGE ÖL HABEN?



## 3 FÜR DIE GESUNDE KÜCHE

KRÄUTER ENTHALTEN WERTVOLLE AROMEN, DIE SEIT JEHER DIE GESUNDE KÜCHE BEREICHERN ANTIOXIDANTIEN, FETTLÖSLICHE VITAMINE. SCHARFSTOFFE UND BITTERSTOFFE FINDEN SO IHREN WEG AUF UNSERE TELLER.





# 1 Ein Öl für deine Hausapotheke

Welche Wirkung wünschst du dir für deinen Ölauszug? Neben der Verfügbarkeit der Kräuter ist die das das wichtigste Auswahlkriterium! Kreuze an welche Eigenschaften dein Ölauszug haben soll:

- Einen Ölauszug, der mich bei Erkältungen unterstützt
- Einen Ölauszug für eine Wund und Heilsalbe
- Ein wirksames Massageöl bei Verspannungen
- Ein Öl das traditionellerweise bei Muskel oder Gelenkschmerzen eingesetzt wird
- Ein Öl das in der Volksheilkunde bei Verbrennungen eingesetzt wird

## WUNSCHZETTEL AN DEINEN ÖLAUSZUG

---

---

---

---

---

---

---

---



2

## Ein Öl für deine natürliche Pflege

Mit pflanzlichen Wirkstoffen angereicherte Öle sind ein Geschenk der Natur für unser Wohlbefinden und unsere Schönheit. Welche Wirkstoffe wünschst du dir in deinem selbstgemachten Pflegeöl?

- Antioxidative Wirkstoffe
- Regenerierende Inhaltsstoffe
- Entzündungshemmende, hautberuhigende Pflanzenstoffe
- Vitamine für meine Haut
- Ein natürliches Antiaging Öl

### WUNSCHZETTEL AN DEINEN ÖLAUSZUG

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3

## Ein Öl für deine gesunde Küche

Mit pflanzlichen Aromen und Duftstoffen angereicherte Öle verleihen unseren Speisen einen einmaligen Geschmack und können die Nahrungsaufnahme zum Wellnessprogramm machen. Was genau wünschst du dir für dein Kräuteröl?

- Das Haltbarmachen von empfindlichen Aromen
- Intensiven Duft und Aroma
- Mit Vitaminen und Vitalstoffen aufgewertete Küchenöle
- Leuchtende Farben, denn das Auge isst mit
- Neue Ideen und Inspiration!

### WUNSCHZETTEL AN DEINEN ÖLAUSZUG

---

---

---

---

---

---

---

---



# JOHANNISKRAUT

Johanniskrautöl wirkt wundheilend, antibakteriell und entzündungshemmend sowie entspannend. Es wird zur Behandlung und zur Nachbehandlung von leichten Verbrennungen und bei Muskelschmerzen eingesetzt.



Die Hauptinhaltsstoffe des Johanniskrauts sind Hyperifin, Hypericin, und Flavonoide. **Hyperforin** ist nicht öllöslich.

**Hypericin:** Der rote Pflanzenfarbstoff gilt oft als Erkennungszeichen des echten Johanniskrauts: *Hypericum Perforatum*. Hypericin gilt als antibakteriell und antiviral.

**Flavonoide:** Sind starke Antioxidantien, sie wirken aber auch entzündungshemmend und krampflösend. Flavonoide können sowohl wasser- als auch öllöslich sein.

Johanniskraut wird immer frisch zu Öllauszügen verarbeitet. Es steigert in Kühen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Eine ähnliche Wirkung bei Menschen kann auftreten, wenn Johanniskraut in Übermengen oder zusammen mit anderen photosensibilisierenden Stoffen eingenommen wird.

Vorsicht bei der innerlichen Einnahme, da Johanniskraut und seine Produkte die Wirkung von vielen Medikamenten (Der Pille, Krebsmedikamenten) beeinflusst.



# RINGELBLUME

Ringelblumenöl ist für seine wundheilenden Eigenschaften bekannt. Es wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend, aber auch hautregenerierend. Es ist für seine antioxidative Wirkung bekannt und eignet sich auch für empfindliche Haut, aber auch zur Behandlung von leichten Verbrennungen.



Für die heilende Wirkung der Ringelblume sind Großteils jene teils färbenden Stoffe verantwortlich, die sich in ihren Blütenblättern befinden. Dazu gehören: Carotinoide, Flavonoide und Saponine.

**Flavonoide:** Sorgen für die leuchtend gelbe Farbe der Blütenblätter sind die wertvollen, antioxidativen Flavonoide verantwortlich. Sie sind in einer Konzentration von bis zu 1% in der Pflanze zu finden. Ihnen verdankt die Heilpflanze neben anderen Wirkstoffen ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften.

**Carotinoide:** Für die schöne orange Farbe sind die in einer Konzentration von bis zu 3% vorhandenen Carotinoide verantwortlich. Sie wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Das Beta-Carotin in der Ringelblume wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und erhöht die Spannkraft der Haut.

**Saponine:** Saponine sind Öl und wasserlöslich, sie sind für die pilzhemmende Wirkung Verantwortlich.



# SPITZWEGERICH

Spitzwegerich ein bekanntes Erkältungskraut. Äußerlich ist er für seine juckreizlindernden Eigenschaften bekannt und wird bei Insektenstichen eingesetzt. Besonders erwähnenswert ist der öllösliche Inhaltsstoff Allantoin, der beruhigend, schützend und pflegend wirkt.



Für die heilende Wirkung des Spitzwegerichs ist ein Zusammenspiel der wasserlöslichen Inhaltsstoffe Aucubin, Gerbstoffe, Schleimstoffe und der fettlöslichen Wirkstoffe Allantoin, sowie der Flavonoide verantwortlich.

**Allantoin:** Wirkt einer Reizung der Haut entgegen, es wirkt beruhigend, regenerierend und schützend. Bekannt ist der Inhaltsstoff vor Allem von der Wurzel des Beinwells.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, sie können sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein.

**Aucubin:** Die Leitsubstanz der Wegeriche. Es ist wasserlöslich und wird schnell zu Aucubigenin abgebaut. Das erkennst du unter anderem an der Braunfärbung der getrockneten Blätter. Darum wird Spitzwegerich meist frisch verwendet.

Ob das für Ölauszüge nicht egal ist, da andere Wirkstoffe in das Öl übergehen konnte ich nicht herausfinden.



# GÄNSEBLÜMCHEN

Gänseblümchenöl ist ein besonders mildes Hautpflegeöl. Es soll wundheilend wirken und wird gerne in der Naturkosmetik und Kinderpflege eingesetzt. Gänseblümchen sollen die Spannkraft der Haut verbessern und werden auch gegen kleine Verletzungen und blaue Flecken eingesetzt.



**Anthocyane:** Sind für die rosa Farbe des Gänseblümchens verantwortlich, sie wirken antioxidativ sind allerdings wasserlöslich.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, je nach chemischer Struktur können Flavonoide sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein. Wobei wasserlösliche Flavonoide häufiger sein dürften.

**Saponine:** Saponine sind Seifenstoffe mit sehr vielfältigen Strukturen, als solche sind sie Wasser und Öl löslich. Man nimmt an, dass sie von Pflanzen gebildet werden um Pilzen entgegen zu wirken.

Weiter sollen Saponine eine antibiotische Wirkung haben und die Bildung von Kollagen anregen. Damit wirken sie auch der Bildung von Falten entgegen.

**Arbutin:** Ist wasserlöslich und vermindert die Bildung von Melatonin, wirkt also aufhellend, ist aber für einen Ölauszug nicht von Bedeutung.



# ARNICA

Arnicaöl wird in der Volksmedizin bei Gelenks und Muskelschmerzen eingesetzt. Es eignet sich darum auch bei vielen Sportverletzungen, wie etwa Zerrungen. Arnicaöl ist ein bekanntes Massageöl und wird auch vorbeugend eingesetzt.



**Helenalin:** Wirkt antibakteriell, also entzündungshemmend und pilzhemmend. In Studien konnte gezeigt werden, dass es wachstumshemmend auf bestimmte Keime wirkt.

Darunter befindet sich auch das Bakterium *Staphylococcus aureus*. Zu dieser Bakterienart gehört der gefürchtete MRSA Keim. Helenalin wirkt laut Wikipedia mindernd auf eine entsprechende Infektion.

**Äth. Öle:** Sind öl- und alkohollöslich und besitzen vielfältige Wirkungen, darunter auch antibakterielle und entzündungshemmende Wirkungen.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend.

**Cumarine:** Sind lipophil und vor Allem für ihre blutverdünnende Wirkung bekannt. Cumarine wirken aus demselben Grund allerdings auch durchblutungsfördernd und krampflindernd.





# BEINWELL

Beinwellöl wird traditionell bei stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Prellungen aber auch Knochenbrüchen und Gelenkschmerzen eingesetzt. Es ist für seine entzündungshemmenden, antibakteriellen und wundheilenden Eigenschaften bekannt. Beinwellöl sollte nur bei geschlossenen Verletzungen eingesetzt werden.



**Allantoin:** Ist sehr gut öllöslich und wirkt einer Reizung der Haut entgegen, es wirkt beruhigend, fördert eine Neubildung der Zellen und soll schützend wirken. Bekannt ist der Inhaltsstoff vor Allem von der Wurzel des Beinwells, findet sich aber auch in den Blättern.

**Cholin:** Gehört zu den Lecithinen und hilft bei der Abheilung von Blutergüssen. Es ist öl- und wasserlöslich.

**Schleimstoffe:** Sind wasserlöslich, sie gelten als beruhigend und entzündungshemmend.

**Pyrrrolizidinalkaloide:** PLAs sind leberschädigend, aus diesem Grund wird Beinwell heutzutage nicht mehr in der Küche verwendet.

**Gerbstoffe(Besonders Rosmarinsäure):** Sind wasserlöslich. Sie wirken zusammenziehend werden aber auch über die Haut aufgenommen. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend und pilzhemmend.



# LAVENDEL

Lavendelöl gilt als beruhigend und entspannend. Es ist für seine schlaffördernden Eigenschaften bekannt.

Allerdings wird es auch aufgrund seiner entzündungshemmenden und pilzhemmenden Wirkung geschätzt und soll die Wundheilung positiv beeinflussen. Weiter wird es auch bei Verbrennungen eingesetzt.



**Ätherische Öle:** Dabei sind besonders Linalool, Linalylacetat und Kampfer zu erwähnen. Ätherische Öle lösen sich nicht in Wasser, aber in Öl und Alkohol.

*Linalool:* Dieser Bestandteil des ätherischen Lavendelöls wirkt antimikrobiell, entzündungshemmend und antiseptisch.

*Linalylacetat:* Ist für den typischen Duft des Lavendels verantwortlich, es bleibt in Basen stabil und wird deswegen gerne in Seifen eingesetzt.

*Kampfer:* Er wirkt Bakterien entgegen und schleimlösend. Aus diesem Grund kann Lavendel auch bei Erkältungen sehr gute Dienste leisten.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend.

**Cumarine:** Wirken blutverdünnend, aber auch durchblutungsfördernd und krampflindernd.



# LÖWENZAHN

Löwenzahnöl wird bei Muskelschmerzen und Gelenkschmerzen, Verspannungen und Sehnenbeschwerden eingesetzt.

Dementsprechend ist es ein tolles Massageöl für Sportler. In der Hautpflege wird es besonders bei trockener Haut geschätzt. Weiter bereichert es die gesunde Küche mit leuchtend gelben Öl. Für Ölauszüge werden Löwenzahnblüten üblicherweise frisch



**Bitterstoffe:** Diese wertvollen Inhaltsstoffe sind wasserlöslich.

**Carotinoide:** Für die schöne Farbe sind unter anderem die Carotinoide verantwortlich, auch sie wirken antioxidativ und entzündungshemmend.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, je nach chemischer Struktur können Flavonoide sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein. Wobei wasserlösliche Flavonoide häufiger sein dürften.

**Cumarine:** Sind lipophil und vor Allem für ihre blutverdünnende Wirkung bekannt. Cumarine wirken aus demselben Grund allerdings auch durchblutungsfördernd und krampflindernd.

**Vitamin E und K:** Vitamin E sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut, es wirkt außerdem antioxidativ und wird deswegen gerne als Oxidationsschutz eingesetzt. Vitamin K beschleunigt die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend.



# ROSMARIN

Rosmarinöl ist für seine antibakterielle und damit auch seine entzündungshemmende Wirkung bekannt. Es wirkt anregend und belebend sowie durchblutungsfördernd und gilt als wahrer Muntermacher.

Auch bei Erkältungskrankheiten hat es sich bewährt, weiter gilt es als feines Küchenöl.



**Ätherische. Öle:** Rosmarin enthält laut Wikipedia bis zu 2,5% ätherische Öle. Man geht davon aus, dass diese ätherischen Öle für die Hauptwirkungen des Rosmarins verantwortlich sind. Besonders hervorzuheben sind unter den vielen Komponenten des ätherischen Rosmarinöls:

*Cineol:* Es ist durch seine antibakterielle, antivirale und schleimlösende Wirkung der ideale Begleiter bei Erkältungssymptomen.

*Kampfer:* Wirkt Bakterien entgegen und schleimlösend. Aus diesem Grund werden Pflanzen, die viel Kampfer enthalten gerne bei Erkältungsbeschwerden eingesetzt.

**Rosmarinsäure:** Ist leider wasserlöslich, sie gehört zur Gruppe der Gerbstoffe. Sie wirken zusammenziehend werden aber auch über die Haut aufgenommen. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend und pilzhemmend.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, je nach chemischer Struktur können Flavonoide sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein.



# THYMIAN

Thymianöl wirkt nicht nur antibakteriell sondern auch antiviral und pilzhemmend. Es ist deswegen und aufgrund seiner schleimlösenden Eigenschaften eine ideale Grundlage für Erkältungssalben. Weiter wird ihm eine belebende und anregende Wirkung nachgesagt, weswegen es gerne in der Küche verwendet wird.



**Ätherische. Öle:** Es gibt 5 verschiedene Chemotypen von Thymianöl. Falls du ätherisches Thymianöl verwenden möchtest beachte, dass für kleine Kinder nur ein einziger davon geeignet ist.

*Thymol:* Zeichnet sich durch seine antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften aus. Diese Eigenschaften machen Thymian zu einem guten Begleiter bei Erkältungskrankheiten.

*Carvacrol:* Zeichnet sich durch eine starke antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung aus. Es soll allerdings auch Schmerzstillend und pilzhemmend wirken.

*Kampfer:* Wirkt Bakterien entgegen und schleimlösend.

**Rosmarinsäure:** Ist leider wasserlöslich, sie gehört zur Gruppe der Gerbstoffe. Diese wirken zusammenziehend werden aber auch über die Haut aufgenommen. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend und pilzhemmend.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, je nach chemischer Struktur können Flavonoide sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein.



# CHILI

Chiliöl enthält das öllösliche Capsaicin, dieses wirkt leicht hautreizend und durchblutungsfördernd, also wärmend sowie schmerzlösend. Es wird dementsprechend bei Verspannungen, Gelenkschmerzen und Muskelschmerzen eingesetzt und verfeinert unsere Gerichte mit dem gewissen Etwas.



**Capsaicin:** Der am besten untersuchte Inhaltsstoff der Chili, ist für seine Schärfe verantwortlich. Capsaicin wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, antioxidativ und schmerzhemmend. Dementsprechend werden Chilis oft in Schmerzsalben und Salben gegen Verspannungen verwendet.

Capsaicin reizt jene Schmerzrezeptoren, die für die Hitzewahrnehmung verantwortlich sind.

**Carotinoide:** Für die schöne gelbe, orange und rote Farbe sind die verschiedenen Carotinoide verantwortlich. Sie wirken antioxidativ und entzündungshemmend, außerdem sagt man einigen eine krebshemmende Wirkung nach.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, je nach chemischer Struktur können Flavonoide sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein.

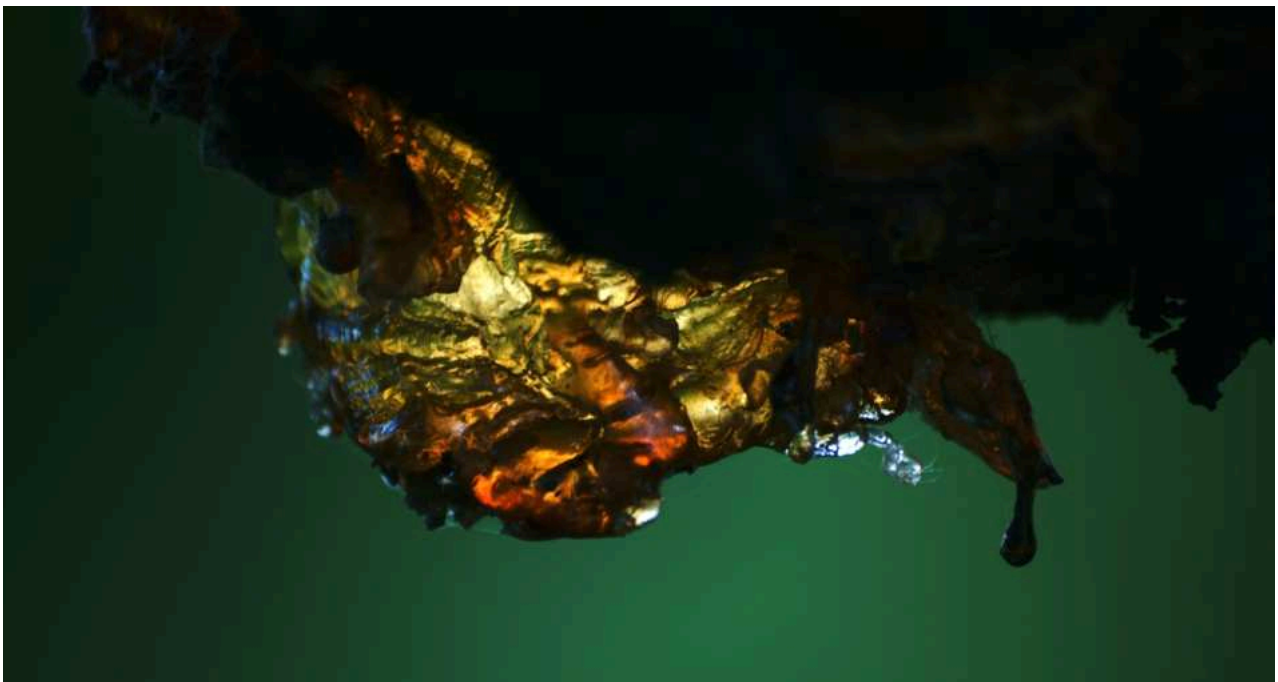
**Vitamine A, E und K:** Vitamin E sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut, es wirkt außerdem antioxidativ. Vitamin K beschleunigt die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend. Vitamin A unterstützt die Regeneration der Haut.



# HARZ

Harzöl wirkt antibakteriell, antiviral und pilzhemmend, weiter zusammenziehend, schmerzstillend und wärmend.

Es wird zur Wundheilung, bei Erkältungen und bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma. Interessant finde ich zum Beispiel eine belegte Wirkung gegen den gefürchteten Krankenhauskeim MRSA.



**Harzsäuren:** Zählen zu den Hauptinhaltsstoffen der Harze von Nadelbäumen, sie wirken antibakteriell und pilzhemmend.

**Terpentin (Öl):** Ein ätherisches Öl, das durch Destillation aus Harz gewonnen wird. Es wirkt entzündungshemmend, besonders bei Haut und Gelenksproblemen, aber auch bei Harnwegsinfekten. Seine Konzentration im Harz ist in frischem, weichen Harz am höchsten.

Weiters soll die Anwendung von Pechsalben bei Erkältungen auf die Wirkung von Terpentin zurückgehen. Beachte allerdings, dass reines Terpentinöl als gesundheitsschädlich gilt.

**Äth. Öle:** Abhängig von der Herkunft des Harzes enthält dieses verschiedene ätherische Öle in variabler Zusammensetzung.



# ROSENBLÜTEN

Rosenöl(Blüte) wirkt entspannend und stresslindernd. Es gilt als antibakteriell, entzündungshemmend und verbessert den Feuchtigkeitshaushalt unserer Haut und hat pflegende Eigenschaften. Weiter soll Rosenöl regenerierend und ausgleichend wirken.



**Ätherische: Öle:** Dieses ätherische Öl ist wohl eines der bekanntesten und auch teuersten ätherische Öle. Je nach Rosenart und den Wachstumsbedingungen variiert seine Zusammensetzung(wie bei allen äth. Ölen) stark.

**Citronellol:** Wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und auch schmerzstillend, es ist damit für einige der Hauptwirkungen von Rosenöl mit verantwortlich.

**Geraniol:** Ist für den typischen Rosenduft mitverantwortlich, es wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, wundheilend und hautpflegend.

**Vitamin A und E:** Vitamin E sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut, es wirkt außerdem antioxidativ und wird deswegen gerne als Oxidationsschutz eingesetzt. Vitamin A unterstützt die Regeneration der Haut, es verbessert also das Hautbild und wirkt glättend.





# ROSE FRUCHT

Auch die Früchte der Rose besitzen viele wertvolle, öllösliche Inhaltsstoffe. Diese Ölsätze werden gerne zur Hautpflege angewendet. Diese werden oft mit dem äth. Öl und Hagebuttenkernöl kombiniert. Ich verwende es gerne zur Gesichtspflege und Narbenpflege.



Achtung Hagebutten Öl im Ölsatz wird aus dem roten Fruchtfleisch der Früchte hergestellt. Es ist nicht zu verwechseln mit dem äth. Öl aus den Blüten oder dem fetten Öl aus den Samen.

**Carotinoide:** Für die schöne orange und rote Farbe sind die verschiedenen Carotinoide verantwortlich. Sie wirken antioxidativ und entzündungshemmend, außerdem sagt man einigen eine krebshemmende Wirkung nach.

**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, je nach chemischer Struktur können Flavonoide sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein.

**Vitamin A, E und K:** Vitamin E sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut, es wirkt außerdem antioxidativ. Vitamin K beschleunigt die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend. Vitamin A unterstützt die Regeneration der Haut.



# BRENNESSEL

Brennesselöl wurde schon von Hildegard von Bingen gegen Kopfschmerzen eingesetzt, hergestellt wird dieses aus den zerstoßenen frischen Blättern.

Brennesselöl wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und regenerierend, es passt aber auch gut zu Salaten und Fleischgerichten.



**Flavonoide:** Wirken als starke Antioxidantien und entzündungshemmend, je nach chemischer Struktur können Flavonoide sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein.

**Vitamin A, E, K:** Vitamin E sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut, es wirkt außerdem antioxidativ. Vitamin K beschleunigt die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend. Vitamin A unterstützt die Regeneration der Haut.

**Carotinoide:** Wirken antioxidativ und entzündungshemmend, außerdem sagt man einigen eine krebshemmende Wirkung nach.



# KAROTTE

Karottenöl wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, beruhigend und regenerierend auf die Haut. Diese Eigenschaften machen es zu einem wertvollen Öl in der Hautpflege.

Durch seinen hohen Gehalt an Carotinoiden, färbt sich das Öl orange, die Farbe wird von der Haut aufgenommen, das Öl wirkt also ein wenig wie ein leichtes "Bräunungsmittel"



**Vitamin A, E:** Vitamin E sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut, es wirkt außerdem antioxidativ. Vitamin A unterstützt die Regeneration der Haut. Der Vitamin A Gehalt schwankt dabei zwischen 5 und 30 mg pro 100g frischer Karotte.

**Carotinoide:** Sorgen für die orange Farbe der Wurzel. Wirken antioxidativ und entzündungshemmend, außerdem sagt man einigen eine krebshemmende Wirkung nach. Die Carotinoide konzentrieren sich in der äußeren Randschicht der Wurzeln, das hellere Herz enthält deutlich weniger Carotinoide.

**Anthocyane:** Sorgen für die violett-rote Farbe der Wurzel und sind wasserlöslich.



# SCHUMMELZETTEL FÜR DIE WAHL DER KRÄUTER

## Johanniskraut

**Verwendung:** Frisch, ganze Pflanze

**Wirkung:** Wundheilend, antibakteriell, entzündungshemmend,

**Bei:** Verbrennungen, Muskelschmerzen

## Ringelblume

**Verwendung:**

Frisch/getrocknet  
Blütenblätter/Blütenköpfe

**Wirkung:** Wundheilend, antibakteriell, entzündungshemmend,

**Bei:** Wunden, Verbrennungen

## Spitzwegerich

**Verwendung:** Frisch, Blätter

**Wirkung:** Wundheilend, beruhigend, regnerierend, antibakteriell, entzündungshemmend,

**Bei:** Verletzungen, Insektenstichen

## Gänseblümchen

**Verwendung:** Frisch / getrocknet

Blütenköpfe

**Wirkung:** Wundheilend, pflegend

**Bei:** Wunden, blauen Fleckend, Hautpflege



# SCHUMMELZETTEL FÜR DIE WAHL DER KRÄUTER

## 5 Arnica

**Verwendung:** Frisch /  
getrocknet

Blütenköpfe / Wurzel

**Wirkung:** Schmerzlindernd,  
entzündungshemmend,  
wärmend, krampflindernd

**Bei:** Sportverletzungen,  
Muskel/Gelenksschmerzen

## 6 Beinwell

**Verwendung:** Eher  
getrocknet

Blätter und Wurzeln

**Wirkung:** Regenerierend,  
antibakteriell,  
entzündungshemmend

**Bei:** Stumpfe Verletzungen,  
Gelenksschmerzen

## 7 Lavendel

**Verwendung:** Frisch /  
getrocknet. Ganze Pflanze

**Wirkung:** Beruhigend,  
antibakteriell,  
entzündungshemmend,  
entspannend

**Bei:** Wunden, Erkältungen,  
Verbrennungen,

## 8 Löwenzahn

**Verwendung:** Frisch  
Blütenköpfe/Blütenblätter

**Wirkung:** Wärmend,  
pflegend,  
entzündungshemmend,

**Bei:** Verspannungen, Muskel  
und Gelenksschmerzen,  
Hautpflege und in der Küche.



# SCHUMMELZETTEL FÜR DIE WAHL DER KRÄUTER

## Rosmarin

**Verwendung:** Frisch /  
getrocknet Ganze Pflanze

**Wirkung:** Antibakteriell,  
entzündungshemmend,  
anregend, belebend

**Bei:** Erkältungen, Müdigkeit,  
in der Küche.

## Thymian

**Verwendung:** Frisch /  
getrocknet

Ganze Pflanze

**Wirkung:** Antibakteriell,  
antiviral,  
entzündungshemmend

**Bei:** Erkältungen, Wunden,  
in der Küche

## Chili

**Verwendung:** Frisch /  
getrocknet. Früchte

**Wirkung:**  
Durchblutungsfördernd,  
wärmend, entkrampfend,  
schmerzlindernd,  
entzündungshemmend

**Bei:** Verspannungen, in der  
Küche

## Harz

**Verwendung:** Frisch/  
getrocknet. Harz

**Wirkung:** Wärmend,  
entzündungshemmend,  
antibakteriell, pilzhemmend

**Bei:** Wunden, Erkältungen,  
Verspannungen, Muskel und  
Gelenksschmerzen,



# SCHUMMELZETTEL FÜR DIE WAHL DER KRÄUTER

## 19 Rosenblüten

**Verwendung:** Frisch /  
getrocknet. Blütenblätter,  
Blüte

**Wirkung:** Stresslindernd,  
entspannend,  
entzündungshemmend

**Bei:** Hautpflege

## 14 Hagebutte

**Verwendung:** Frisch /  
getrocknet.  
Fruchtfleisch ohne Samen  
und Härchen

**Wirkung:** Antibakteriell,  
antiviral,  
entzündungshemmend

**Bei:** Erkältungen, Wunden

## 15 Brennnessel

**Verwendung:** Frisch. Blätter

**Wirkung:**  
Entzündungshemmend,  
antioxidativ, regenerierend

**Bei:** Vergesslichkeit,  
Kopfschmerzen, Hautpflege,  
in der Küche

## 16 Karotte

**Verwendung:** Frisch. Wurzel

**Wirkung:**  
Entzündungshemmend,  
regenerierend, antioxidativ,  
pflegend

**Bei:** Hautpflege,  
Sonnenpflege



# JETZT BIST DU DRANN!

WELCHE DER BESCHRIEBENEN KRÄUTER PASSEN ZU DEM ZWECK DEN DEIN FERTIGES ÖL ERFÜLLEN SOLL?

GEWÜNSCHTE WIRKUNG:

---

---

---

---

---

---

---

---

IN FRAGE KOMMENDE KRÄUTER:

---

---

---

---

---

---

---

---

WELCHE DER HEILPFLANZEN AUF DER LISTE OBEN HAST DU SCHON ZUHAUSE? WELCHE KÖNNTEST DU LEICHT IM GESCHÄFT ODER DER APOTHEKE BESORGEN?

IST DIR EIN HEILKRAUT BESONDERS SYMPATISCH? GIBT ES AUSSCHLUSSGRÜNDE(ALLEERGIEN, ABNEIGUNGEN?) FÜR DAS EINE ODER ANDERE KRAUT?

---

---

---





## WERDEN DIE KRÄUTER FRISCH ODER GETROCKNET VERWENDET?

Grundsätzlich kann man einen Ölauszug aus frischen und aus getrockneten Pflanzen herstellen.

Beim Trocknen wird der Pflanze Wasser entzogen, daher bringt man mit getrockneten Pflanzen weniger Feuchtigkeit in das Öl ein.

Umso weniger Feuchtigkeit sich im Ansatz befindet desto weniger anfällig für Keime ist dieser Ansatz. Die Anfälligkeit für Verkeimungen sinkt sogar so stark, dass in Apotheken die Prüfung auf mikrobielle Reinheit entfällt, wenn getrocknete Pflanzen verwendet werden.

Einige Ölauszüge sollten immer aus frischen Pflanzen hergestellt werden, dazu zählt das Johanniskraut und die Blüten von Nachtkerze und Mohn sowie Löwenzahn.

Auch bei diesen aus frischen Pflanzen hergestellten Ansätzen ist bei sauberer Arbeitsweise eine Verkeimung selten. Am Besten wäre es die Pflanzen vor dem Ansetzen kurz Anwelken zu lassen, dadurch kann oberflächliche Feuchtigkeit gut Abtrocknen und kleine Tierchen bekommen die Gelegenheit die Flucht zu ergreifen.



# WARUM WERDEN MANCHE PFLANZEN FRISCH VERWENDET?

Einige empfindliche Pflanzen verlieren beim Trocknen an Qualität. Es könnte sein, dass verschiedene Inhaltsstoffe sich beim Trocknen verändern(dehydrieren oder kristallisieren), neben der Wirkung könnte so auch die Lösbarkeit in Öl verloren gehen.

## LÖWENZAHN

Löwenzahnblüten werden traditioneller Weise frisch angesetzt. Löwenzahnblüten bilden beim Trocknen sehr schnell die fertigen Samen mit Flugschirmchen aus. Es ist allerdings möglich sie sehr schonend und schnell zu Trocknen.



## MOHNBLÜTEN/ NACHTKERZE

Die Blüten von Mohn und Nachtkerze sind sehr empfindlich und lassen sich nur schwer ohne braun zu werden Trocknen. Aus diesem Grund werden nur kurz angetrocknet und frisch angesetzt.



## JOHANNISKRAUT

Johanniskrautöl aus getrockneten Blüten soll braun werden. Ich habe das ausprobiert und das Öl wurde rot. Die Farbe war allerdings viel weniger intensiv als ich es bei einem frischen Ansatz erwartet hätte.



Wer  
kämpft  
kann verlieren.

Wer  
*nicht* kämpft  
hat schon verloren.



*Rabenkräuter*

# 3 Kapitel

## Die Auswahl des Basisöls

Lerne die wichtigsten Basisöle mit ihren Eigenschaften kennen.  
Nutze diese Eigenschaften für deinen Ölauszug

Fortschritt





*Rabenkräuter*

# 3 Kapitel

## Die Auswahl des Basisöls

Lerne die wichtigsten Basisöle mit ihren Eigenschaften kennen.  
Nutze diese Eigenschaften für deinen Ölauszug

Fortschritt



# WELCHE ÖLE EIGNEN SICH FÜR EINEN ÖLAUSZUG?

Würdest du Olivenöl nutzen um ein duftendes Lavendelöl für einen beruhigenden Balsam herzustellen?

Ein gutes hautpflegendes Öl muss nicht teuer sein. In diesem Kapitel werden vor Allem die Vor und Nachteile von haushaltsüblichen Ölen beschrieben. Auf diese Weise kann jeder das Öl auswählen, das für die jeweilige Anwendung am besten geeignet ist.

Die Basis für einen guten Ölauszug ist immer die Qualität seiner Rohstoffe, also der Kräuter und des jeweiligen Öls. Die Kräuter werden aufgrund ihrer öllöslichen Inhaltsstoffe, also wegen ihrer Wirkung gewählt und genau so sollte man auch bei der Auswahl des Öls vorgehen. Denn jedes Öl (Sonnenblumenöl, Olivenöl etc.) hat andere Eigenschaften, die wir geschickt für unsere Vorhaben nutzen können.

Ich bevorzuge Öle, die möglichst naturbelassen sind. Diese Öle haben das Größte Spektrum an Inhaltsstoffen und die höchste Konzentration der wichtigen Wirkstoffe.

Erkennen kannst du diese Öle an der Beschreibung native und kaltgepresst. Die Bedeutung dieser Begriffe erkläre ich etwas später im Abschnitt über Olivenöl.



# JETZT BIST DU DRANN!

WELCHE DER IM ANSCHLUSS BESCHRIEBENEN ÖLE PASSEN ZU DEM ZWECK DEN DEIN FERTIGER ÖLAUSZUG ERFÜLLEN SOLL? WELCHE EIGENSCHAFTEN SIND DIR FÜR DEIN FERTIGES ÖL WICHTIG?

- Steht der Geschmack im Vordergrund?
- Ist die Wirkung auf die Haut wichtig für dein Öl?
- Ist dir der Eigengeruch des Öls wichtig?
- Soll das Öl die Wirkung eines Krautes ergänzen oder verstärken?
- Wie wichtig ist dir die Haltbarkeit des Öls?

WÄHLE FÜR DEN ANFANG EINE ODER ZWEI BASISÖLE AUS UND GEHE WEITER ZUM NÄCHSTEN KAPITEL

DIESE EIGENSCHAFTEN SIND MIR  
WICHTIG

---

---

---

---

---

---

---

---

DIESE ÖLE HABEN DIESE  
EIGENSCHAFTEN

---

---

---

---

---

---

---

---



# OLIVENÖL

Man benötigt etwa 5 kg Oliven um einen Liter Olivenöl zu gewinnen. Olivenöl ähnelt der Struktur und Wirkung dem natürlichen Ölfilm unserer Haut. Dieser soll gegen Wasser sperren und vor schädlichen Umweltangriffen schützen.



Olivenöl wird seit Jahrtausenden in der Hautpflege eingesetzt. Es besitzt **entzündungshemmende Eigenschaften**. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel das Oleocanthal, unterstützen dadurch die Heilung von entzündeter Haut.

Olivenöl ist ein **gut spreitendes Öl**. Das bedeutet es besteht aus sehr kleinen Molekülen, die sich fein verteilen lassen. Schon wenige Tropfen können die ganze Hand benetzen.

Olivenöl besitzt einen **hohen Anteil an Vitamin E und Antioxidantien**. Diese verzögern zusammen mit den ungesättigten Fettsäuren, innerlich und äußerlich den Alterungsprozess.

Außerdem soll Olivenöl nicht nur einen **leichten Sonnenschutzfaktor** aufweisen, sondern auch das Hautkrebsrisiko nach einem Sonnenbrand senken.





# WAS BEDEUTET NATIVE, KALTGEPRESST USW.?

Olivenöl wird entweder durch eine klassische Pressung hergestellt oder durch eine chemische Extraktion. Bei der mechanischen Pressung gibt es zwei Methoden.

Die **kalte Pressung** und die ertragreichere **heiße Pressung**, bei der während dem Pressen Wärme zugeführt wird.

Bei schonenderen Methode handelt es sich um die sogenannte **kalte Pressung**, hier wird dem Pressvorgang keine Wärme zur Steigerung der Ausbeute zugeführt. Aber Achtung beim Pressvorgang selbst entsteht Hitze!

**Erste Kaltpressung**, bedeutet aus diesem Grund dass während dem Pressvorgang 27° bzw. 30°C nicht überschritten wurden.

**Native Öle** sind immer kaltgepresst, sie dürfen nur zentrifugiert und gefiltert sein, das bedeutet sie sind **NICHT raffiniert**.

**Extra natives Olivenöl** wird ausschließlich aus Oliven durch mechanische Pressung ohne Wärmeeinwirkung hergestellt, sein Säuregehalt darf 0,8% nicht überschreiten. Dieses Olivenöl ist das mit der besten Qualität.



# SONNENBLUMENÖL

Sonnenblumenöl ist ein günstiges Öl, das durch seine neutrale Farbe und seine Geruchsneutralität besticht. Durch seinen Gehalt an Vitamin E gilt es als entzündungshemmend, aus dem selben Grund wirkt es antioxidativ.



Sonnenblumenöl verbessert die Speicherung von Feuchtigkeit in der Haut, damit eignet es sich besonders für die **normale, sensible und dehydrierte Haut**.

Mit seinen Fettsäuren(hoher Linolsäure Gehalt) und Vitaminen hydriert es die Haut, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen.

Sonnenblumenöl ist wenig haltbar und oxidiert schnell. Es eignet sich allerdings auch für die Pflege von Babys und Kleinkindern insbesondere etwa selbstgemacht Feuchttücher oder Reinigungsprodukte. Kurz Naturkosmetikprodukte die schnell aufgebraucht werden.



# WEIZENKEIMÖL

Unraffiniertes Weizenkeimöl ist kräftig orange-gelb und riecht intensiv nach Getreide. Für einen Liter Öl werden etwa 1 Tonne Getreide gebraucht, wobei die Keimlinge bei der Mehlproduktion entfernt werden um die Haltbarkeit zu verlängern.



Weizenkeimöl gilt als wertvolles, aber preiswertes Öl in der Naturkosmetik.

Achte beim Kauf darauf auch wirklich nicht raffiniertes(kräftige orange-gelbe Farbe, Eigengeruch)zu beziehen. Ich bevorzuge außerdem Weizenkeimöl aus biologischen Anbau , da konventionelle Öle oft Rückstände von Perstiziden enthalten. Raffiniertes Öl ist hellgelb und riecht dezent, das ist die häufigste Qualität, die ich finden kann!

Bekannt ist Weizenkeimöl vor Allem wegen seinem hohen Gehalt an Vitamin E und Carotinoiden(daher die Farbe). Es eignet sich sehr für die Pflege von reifer, schlecht durchbluteter also fahler Haut, wobei es nur langsam einzieht und damit fettender wirkt als andere Öle. **Es ist als Anti Aging Öl bekannt!**



# KOKOSFETT

Müsste ich mich für einen einzigen nicht regionalen Rohstoff entscheiden wäre es bestimmt das Kokosöl. Es eignet sich für die Pflege von Kopf bis Fuß.



Kokosöl schützt die Haut aufgrund seiner antibakteriellen, antiviralen und fungiziden Wirkung vor Entzündungen unterstützt gleichzeitig den natürlichen Heilungsprozess der Haut.

Kokosöl wird bei **trockener Haut eingesetzt** es zieht schnell ein und hinterlässt keinen Film. Unterstützend wird es sogar zur Pflege von Neurodermitis verwendet.

Außerdem eignet es sich sehr gut zur Narbenpflege (auch bei Schwangerschaftsstreifen). Gutes Kokosöl ist bei Raumtemperatur fest, es ist kalt gepresst (rein mechanische Extraktion) und riecht angenehm nach Kokosnuss. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften **kann** es sich auch als Basisöl bei fetter Haut eignen!



# SESAMÖL

Sesam gilt als die älteste Ölsaart der Welt und wird insbesondere in Indien seit Jahrtausenden eingesetzt. Falls du daran denkst Sesamöl in der Naturkosmetik zu verwenden solltest du darauf achten, dass es ungeröstet und nicht raffiniert ist, also native.



Sesamöl versorgt die Haut wird unter anderem mit den Vitaminen A und E, die enthaltenen Antioxidantien können vorzeitiger Hautalterung vorbeugen.

Bei uns wird Sesamöl vor allem bei trockener und rissiger Haut eingesetzt, es eignet sich aber als Pflege für alle Hauttypen.

Auch als Massageöl lässt sich Sesamöl gut verwenden, weil es ein sehr gut spreitendes Öl ist. Das bedeutet, dass es sich sehr gut auf der Haut verteilen lässt.

Im Ayurveda wird es unter anderem wegen seiner antibakteriellen und pilzhemmenden Wirkung geschätzt. **Es ist ein bekanntes Massageöl!**

Wer Sesamöl für die Haut verwenden möchte, sollte darauf achten, nicht geröstetes Öl zu kaufen. Dieses ist hellgelb gefärbt und weitgehend geschmacks- und geruchsneutral.



# MANDELÖL

Mandelöl gilt als das ideale Massageöl, es soll in Europa seit Jahrtausenden in Verwendung sein. Als Speiseöl und in der Naturkosmetik eignet sich nur das Öl der Süßmandel. Das Öl der Bittermandel enthält die giftige Blausäure und darf nicht verwendet werden.



Mandelöl gilt als sehr verträglich und eignet sich auch für **sensible Haut und Babypflege**. Es enthält viele Ölsäuren, die der Haut Feuchtigkeit schenken und sie geschmeidig machen, wobei es sehr tief in die Hautschichten eindringt. Mandelöl enthält die Vitamine E, A und B sowie wertvolle Mineralien.

Aber Vorsicht Mandelöl in kosmetischer Qualität ist sehr häufig mit anderen Ölen etwa Sonnenblumenöl verschnitten. Erkennen kannst du das indem du bei den Inhaltsstoffen Mandelöl gefolgt von Sonnenblumenöl findest.

Die beste Qualität hat natürlich kaltgepresstes Mandelöl, dabei werden die reifen Kerne der Süßmandel zerkleinert und gepresst, danach erfolgt nur noch eine Filtrierung. Nur so bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten.



# JOJOBA ÖL

Jojobaöl ist im Grunde ein Wachs, denn seine Fettsäuren sind nicht mit einem Glycerin sondern einem Fettalkohol verbunden. Jojobaöl besticht durch seine Langlebigkeit, da es nicht oxidiert(Ranzig wird) soll es bis zu 25 Jahren haltbar sein und wird sogar mit anderen Ölen gemischt um diese zu stabilisieren. Testen konnte ich das noch nicht, da ich auch große Bestellungen innerhalb weniger Jahre aufbrauche ;-)



Jojobaöl ist für alle Hauttypen geeignet und enthält die Vitamine A und E, wichtig ist dass es die Haut einerseits vor Austrocknung schützt und andererseits keinen fettigen Film auf ihr hinterlässt. Jojobaöl gilt als **sehr verträglich** und soll dabei sogar Mandelöl übertreffen.

Interessant ist, dass Jojobaöl als entzündungshemmend gilt, da viele bedeutsame Mikroorganismen (Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa sowie Candida albicans) es nicht verstoffwechseln können. Infolge bedeutet das in der Theorie, dass man bei der Verwendung von Jojobaöl mit weniger Konservierung auskommt.

Wie immer hat naturbelassenes kaltgepresstes Jojobaöl die beste Qualität, es ist goldgelb und besitzt einen dezenten Eigengeruch. Darum eignet es sich auch als Trägeröl für selbst hergestellte Parfums. **Jojobaöl wird gerne als Massageöl verwendet!**



# SCHUMMELZETTEL: AUSWAHL DES RICHTIGEN BASISÖLS

## Olivenöl

- + Preiswert
  - + Entzündungshemmend
  - + Vitamin E, antioxidativ
  - + Trockene, spröde Haut
  - + gut spreitend
  - intensive Farbe und Geruch
- ! Extra virgine, erste Kaltpressung

## Sonnenblumenöl

- + Preiswert
- + Entzündungshemmend
- + Vitamin E, antioxidativ
- + normale, fette Haut
- + kein Fettfilm
- wenig haltbar

## Weizenkeimöl

- + Preiswert
  - + Vitamin E, Carotinoide
  - + Trockene Haut
  - nicht für fette Haut
  - + Zieht schnell ein
  - +/- Fettfilm
  - Eigengeruch und Farbe
- ! Nicht Raffinierte Qualitäten

## Kokosöl

- + Preiswert
- + Antibakteriell, pilzhemmend
- + Trockene Haut
- Für fette Haut testen!
- + Zieh schnell ein
- + Kein Fettfilm
- +/- Eigengeruch
- Nur für Heißverfahren





# SCHUMMELZETTEL: AUSWAHL DES RICHTIGEN BASISÖLS

## 5 Sesamöl

- + Preiswert
- + Vitamin A und E,
- + Alle Hauttypen, trockene Haut
- + Zieht schnell ein, spreitet gut
- ! Auf nicht Rafinierte Qualität achten
- + Massageöl

## 6 Mandelöl

- Nicht ganz so günstig
- + Vitamin A, E, B, Mineralien
- + Alle Hauttypen, sensible Haut
- + "Süßes" Mandelöl = essbar
- ! Achte auf kaltgepresste, nicht verschnittene Qualität

## 7 Jojobaöl

- Nicht ganz so günstig
- ! Jojobaöl ist ein Wachs
- + Alle Hauttypen
- + Vitamin A, E
- +kein Fettfilm
- + Entzündungshemmend
- +Pilzhemmend
- +Lange Haltbarkeit,
- !- nicht essebar



TEHÄTTEHÄTTEHÄTTEHÄTTEHÄTTE  
LTESOLLTESOLLTESOLLTESOLL  
NTEKÖNNTEKÖNNTEKÖNNTEK  
DEWÜRDEWÜRDEWÜRDEWÜRDE

Machen.



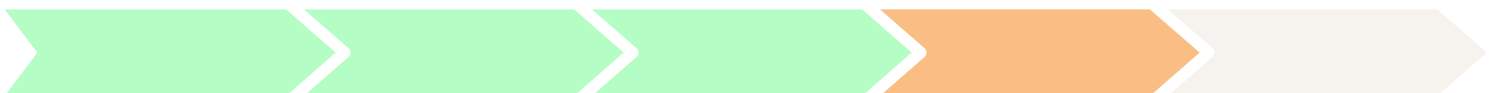
*Rabenkräuter*

# 4 Kapitel

## Die Auswahl des Verfahrens

Lerne die 3 Verfahren mit ihren jeweiligen  
Vor und Nachteilen kennen

Fortschritt



# JETZT BIST DU DRANN!

LIES DIR DAS FOLGENDE KAPITEL DURCH. JEDES VERFAHREN HAT SEINE VOR UND NACHTEILE. WELCHE DAVON SIND FÜR DICH WICHTIG?

DIESE VORTEILE SIND WICHTIG  
FÜR MICH

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

DIESE NACHTEILE SIND WICHTIG  
FÜR MICH

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

Im nächsten Teil der Übung wird jedem Verfahren eine Zahl zugeordnet.

1. Das heiße Verfahren
2. Das kalte Verfahren
3. Das Verfahren mit Wasser

Ordne nun jedem Vor.- und Nachteil sein entsprechendes Verfahren zu. Danach kannst du das Verfahren auswählen, dass für dich die meisten Vorteile bzw. die wenigsten Nachteile hat.

Welches Verfahren würdest du wählen, wenn du deinen Ölauszug morgen als Geschenk benötigst?  
Welches Verfahren könnte man mit kleinen Kindern zusammen anwenden?



# 04 DAS HEISSE VERFAHREN!

Beim heißen Verfahren werden die Pflanzen mit dem Öl zusammen erwärmt. Durch die Einwirkung der höheren Temperaturen lösen sich die Wirkstoffe schneller aus den Kräutern. Das Verfahren kann grundsätzlich für frische und getrocknete Kräuter angewendet werden.

Meiner Meinung nach eignen sich heiße Ansätze, aber besonders für den Auszug von frischen Kräutern. Die Gefahr der Verkeimung wird durch die Erhitzung erheblich gesenkt.

Das kann auf verschiedene Arten geschehen:

1. Das Ansatzgefäß mit dem Öl und den Pflanzen wird in einem Wasserbad erhitzt.
2. Das Ansatzgefäß mit dem Öl und den Pflanzen wird an einem warmen, aber nicht zu heißem Ort gestellt (etwa einem Heizkörper).
3. Das Öl und den Pflanzen wird in einem Salbenstövchen oder etwas ähnlichem erwärmt.



# DAS HEISSE VERFAHREN

Dieses PDF enthält Links und QR-Codes, die dich zu Videos führen. Du hast 3 Möglichkeiten zu diesen Videos zu kommen:

- 1) Klicke einfach das Bild unten an
- 2) Scanne den QR-Code ein
- 3) Gib den bereitgestellten Link direkt in das Adressfenster deines Browsers ein:

[https://youtu.be/u7YOyd2\\_Emk](https://youtu.be/u7YOyd2_Emk)

In diesem Video zeige ich dir Schritt für Schritt wie du die richtigen Kräuter für deinen Ölauszug findest. Klick einfach auf das Bild oder scanne den QR-Code.



# DIE DREI STUFEN EINES HEISSEN ÖLAUSZUGES

## 01 AUSWAHL DER ROHSTOFFE

Das wichtigste Kriterium für die Qualität unseres fertigen Wirkstofföles ist die Qualität der Rohstoffe. Wie du bei der Vorstellung der verschiedenen Öle gesehen hast müssen diese nicht teuer sein. Wichtig ist nur, dass sie für deinen Zweck geeignet sind!



## 02 ERHITZUNG DER ROHSTOFFE

Entscheide dich für eine geeignete Methode um das Öl mit den Kräutern zu erhitzen: Wasserbad, Heizkörper oder etwa wie hier ein umfunktioniertes Schokoladefondue. Auf die einzelnen Methoden wird später eingegangen. Die Kräuter werden mit dem Öl übergossen, sie sollen von diesem gerade bedeckt sein. Der Ansatz wird von Zeit zu Zeit vorsichtig umgerührt.



## 03 ABSIEBEN UND AUFBEWAHREN

Sobald der Ölauszug fertig ist werden die Pflanzenteile entfernt. Dazu wird das Öl über ein feines Sieb oder durch ein Tuch gegossen. Das fertige Auszugsöl wird am besten in geschlossenen, sauberen Glasfläschchen oder Ähnlichem aufbewahrt.



# DAS WASSERBAD

Ein Wasserbad ist quasi ein Gefäß (meist ein hohes Glas) in dem sich die Kräuter und das Öl für den Auszug befinden. Dieses Gefäß steht in einem das Topf mit heißem/kochendem Wasser und wird so erwärmt.



Diese Methode ist besonders effektiv und schonend. Die Temperatur des kochenden Wassers kann aus physikalischen Gründen 100°C nicht überschreiten. Das bedeutet, dass der Ölauszug im Gegenzug zur Verwendung eines Schoko-Fondues **nicht Überhitzen kann**.

Meist wird bei dieser Methode der Ölauszug kurzfristig erhitzt hin und wieder umgerührt und danach im abkühlenden noch heißen Wasser ohne Strom/Gas warmgehalten bis der Auszug wieder erhitzt wird. **Der ganze Vorgang(Erhitzen-Abkühlen) wird also mehrmals wiederholt**.

Ich erwärme normalerweise meinen Ölauszug **etwa 3-4 Mal** und lasse ihn zwischendurch 30-60 Minuten auskühlen. Sehr gute Ergebnisse werden, aber schon nach einmaligem Erhitzen und 60 Minuten erzielt!

Wichtig ist vor Allem, dass kein Wasser in den Ölauszug gelangt. Das kann bei sprudelnd kochendem Wasser und niedrigen Gefäßen passieren(wie hier auf dem Foto!)





# DER HEIZKÖRPER

Der große Vorteil dieser Methode ist, dass sie im Winter ohne zusätzliche Wärmequelle auskommt. Auf diese Weise lassen sich in wenigen Tagen hervorragende Ölauszüge herstellen!



Diese Methode ist besonders Energiesparend und kann auch mit kleinen Kindern durchgeführt werden. Ein verschlossenes Gefäß mit den Auszugspflanzen wird einfach auf einem warmen Heizkörper platziert und für mehrere Tage dort belassen.

Aufgrund der Erwärmung lässt sich ein Ölauszug um einiges schneller als im kalten Verfahren herstellen, braucht aber ein paar Tage länger als ein heißer Auszug.

Ein großer Vorteil gegenüber dem Verfahren im Schokofondue ist, dass keine Gefahr der Überhitzung besteht, die Kräuter können also nicht frittiert werden.

Damit sich die Inhaltsstoffe besser lösen empfehle ich den Ölauszug immer wieder umzurühren.

Die Temperaturen bei diesem Verfahren erreichen nur selten über 70°C, die Temperatur die nötig ist um einer Verkeimung effektiv entgegen zu wirken.



# DAS SCHOKOFONDUE

Der Pluspunkt dieser Methode ist der geringe Arbeitsaufwand, durch die brennende Kerze wirkt sie außerdem sehr stimmungsvoll.



Im Grunde handelt es sich hierbei um eine Art große Duftlampe. Das System besteht aus zwei Teilen. Im Unteren befindet sich eine Kerze, diese erwärmt den oberen Teil. Im Oberen Teil, einer Art Schüssel, befindet sich unser Auszugsöl und die Kräuter.

Ich verwende ein altes Schokoladefondue, es gibt allerdings wunderschöne Salbenstövchen extra für diesen Zweck zu kaufen. Diese werden dann auch für die Herstellung von selbstgemachten Salben weiterverwendet.

Wichtig ist, dass der obere Teil also die Schüssel für das Öl groß genug ist und weit genug von der Kerze entfernt ist. Andernfalls kann das Auszugsöl Überhitzen und die Kräuter werden "frittiert". Aus diesem Grund solltest du die Temperatur beim ersten Versuch immer wieder kontrollieren.

Was ich besonders toll finde ist, dass ich dieses Verfahren nicht weiter überwachen muss. Ich weiß, dass mein Ölauszug fertig ist, wenn ein Teelicht aufgebraucht ist(6-8 Stunden). Im Gegensatz zum Wasserbad kann ich diese Kerze an einem geeigneten, ruhigen Ort brennen lassen und mich anderen Dingen widmen(Vorsicht bei Kindern und Haustieren)



# 04 DAS KALTE VERFAHREN!

Beim kalten Verfahren wird ein geeignetes Gefäß etwa zu einem Drittel bis maximal zur Hälfte mit Kräutern gefüllt und danach mit Öl aufgefüllt und verschlossen.

Wichtig ist, dass keine Pflanzenteile über den Ölspiegel hinausschauen, weil das Schimmelbildung begünstigt. Die Pflanzen schwimmen allerdings im Öl auf, und müssen aus diesem Grund immer wieder kontrolliert werden.

Falls du an der Glaswand Kondenswasser findest, sollte dieses vorsichtig entfernt werden. Ich verwende dafür gerne Küchenpapier.

Der Kaltauszug ruht für 4-6 Wochen an einem dunklen Ort(Ausnahme Johanniskrautöl). Er wird dabei hin und wieder umgerührt, wobei darauf geachtet werden muss, dass die Kräuter durch das Umrühren nicht wieder über den Ölspiegel hinausschauen.

Dieser Vorgang kann mit neuen Kräutern wiederholt werden um intensivere Ergebnisse zu erzielen! Dazu später mehr



# DAS KALTE VERFAHREN

Dieses PDF enthält Links und QR-Codes, die dich zu Videos führen. Du hast 3 Möglichkeiten zu diesen Videos zu kommen:

- 1) Klicke einfach das Bild unten an
- 2) Scanne den QR-Code ein
- 3) Gib den bereitgestellten Link direkt in das Adressfenster deines Browsers ein:  
<https://youtu.be/9I8mh6UfDiM>

In diesem Video zeige ich dir Schritt für Schritt wie du die richtigen Kräuter für deinen Ölauszug findest. Klick einfach auf das Bild oder scanne den QR-Code.



# DIE DREI STUFEN EINES KALTEN ÖLAUSZUGES

## 01 AUSWAHL DER ROHSTOFFE

Das wichtigste Kriterium für die Qualität unseres fertigen Wirkstofföles ist die Qualität der Rohstoffe. Wie du bei der Vorstellung der verschiedenen Öle gesehen hast müssen diese nicht teuer sein. Wichtig ist nur, dass sie für deinen Zweck geeignet sind!



## 02 ERHITZUNG DER ROHSTOFFE

Befülle dein Gefäß nur zu 1/3 - 1/2 mit Kräutern. Die Kräuter werden mit dem Öl übergossen, sie sollen von diesem unbedingt bedeckt sein um Schimmelbildung zu vermeiden. Der Ölsatz bleibt 2-4 Wochen an einem ruhigen Ort stehen und wird von Zeit zu Zeit vorsichtig umgerührt.



## 03 ABSIEBEN UND AUFBEWAHREN

Sobald der Ölauszug fertig ist werden die Pflanzenteile entfernt. Dazu wird das Öl über ein feines Sieb oder durch ein Tuch gegossen. Das fertige Auszugsöl wird am besten in geschlossenen, sauberen Glasfläschen oder Ähnlichem aufbewahrt.



# 04 Welches Verfahren ist das Richtige für mich?

Wenn du dich fragst welche Art der Herstellung eines Ölauszuges für dich Richtig ist findest du in diesem Kapitel deine Antwort!



## Das heiße Verfahren

- Eignet sich sehr gut, wenn du schnell einen Ölauszug herstellen möchtest
- Durch die hohen Temperaturen wird eine **Verkeimung des Öles entgegengewirkt** (aber nicht gänzlich verhindert!)
- Eignet sich aus diesem Grund sehr **gut für frische Pflanzen.**
- Durch zu hohe Temperaturen können Inhaltsstoffe verloren gehen und das Öl ist etwas weniger lange haltbar

## Das kalte Verfahren

- Gilt als **besonders schonend** und gründlich- Das hängt aber vor Allem von deiner Arbeitsweise ab!
- Für einen kalten Auszug benötigst du **2-6 Wochen Zeit**
- Eignet sich **weniger gut für frische Pflanzen**(Ausnahme Johanniskraut)
- Die Inhalstoffe der Kräuter und das Öl werden nicht durch erhöhte Temperaturen angegriffen. Die Temperaturen hängen aber stark von deiner Arbeitsweise ab!



# 04 DAS VERFAHREN MIT WASSER

Unter bestimmten Umständen friert kochendes Wasser schneller als kaltes Wasser



Das widerspricht unseren Erwartungen(und lässt sich nicht einwandfrei reproduzieren), aber genau so ging es mir auch bei der Betrachtung von Salbenrezepten von Hildegard von Bingen und der Lektüre von Ayurvedischen Rezepten.

Wir hören immer wieder, dass Feuchtigkeit die Gefahr der Verkeimung mit sich bringt. In dieser Art der Herstellung wird absichtlich eine wässrige Flüssigkeit mit

Die Herstellung von Ölauszügen, oder medizinierten Ölen im Ayurveda unterscheidet sich grundsätzlich von der Art und Weise wie wir in Europa normalerweise Kräuteröle herstellen würden. Es gibt genaue Anweisungen wie dabei vorzugehen ist und die Herstellung eines Öls kann Tage dauern. Das Wichtigste aber ist:

Im Ayurveda wird ein Kräuteröl zusammen mit einer wässrigen Flüssigkeit gekocht. Wir neigen dazu Feuchtigkeit(also Wasser) in unseren Ölen zu vermeiden.



# DAS VERFAHREN MIT WASSER

Dieses PDF enthält Links und QR-Codes, die dich zu Videos führen. Du hast 3 Möglichkeiten zu diesen Videos zu kommen:

- 1) Klicke einfach das Bild unten an
- 2) Scanne den QR-Code ein
- 3) Gib den bereitgestellten Link direkt in das Adressfenster deines Brwosers ein:

<https://youtu.be/K2Woi4-agUQ>

In diesem Video zeige ich dir Schritt für Schritt wie du die richtigen Kräuter für deinen Ölauszug findest. Klick einfach auf das Bild oder scanne den QR-Code.





# WARUM WIRD IM AYURVEDA EIN KRÄUTERÖL MIT ÖL UND EINER WÄSSRIGEN FLÜSSIGKEIT HERGESTELLT?



Im Ayurveda geht man davon aus, dass auf durch das lange Kochen in Anwesenheit von Wasser das Öl so verändert wird, dass es besser von unserem Körper aufgenommen werden kann. Diese Flüssigkeit ist meist eine Abkochung mit Wasser, kann allerdings auch ein Kräuterpresssaft, Milch oder Fruchtsaft sein.

Aber das ist nicht alles! Es gibt harte Fakten, die eine noch wichtigere Sache offenbaren:

1. Das Wasser ändert die Löslichkeit der Inhaltsstoffe im Öl massiv! Das bedeutet für uns, wenn wir einen Ölauszug herstellen indem wir die Pflanzen mit Öl und Wasser kochen befinden sich am Ende mehr Wirkstoffe in diesem Öl.
2. Die Haltbarkeit und die Qualität des fertigen Ölauszugs leiden nicht unter den hohen Temperaturen und der ursprünglich enthaltenen wässrigen Flüssigkeit.



# DAS PASSIERT WENN DU PFLANZEN-ÖL- WASSER ZUSAMMEN KOCHST

## 01 DIE PFLANZEN

Die Inhaltsstoffe befinden sich am Anfang des Prozesses in den Pflanzen. Es gibt wasser- und öllösliche Inhaltsstoffe. Während des Kochens gehen die Öllöslichen Inhaltsstoffe in das Öl und die wasserlöslichen Inhaltsstoffe in das Wasser über. Wichtig ist, dass sich dieses Verfahren nicht eignen für Pflanzen die viele Schleimstoffe oder viel Stärke enthalten.



## 02 DAS WASSER

Das Wasser nimmt während dem Kochprozess die wasserlöslichen Inhaltsstoffe auf. Gleichzeitig beginnt das Wasser zu verdampfen sobald etwa 100°C erreicht werden. Solange Wasser verdampft kann die Temperatur im Pflanzen-Öl-Wasser Gemisch nicht weiter steigen. (Wasser wird auch zur Kühlung bei Hochtemperaturprozessen verwendet.)



## 03 DAS ÖL

Auch das Öl wird erwärmt, es nimmt öllösliche Inhaltsstoffe auf. Sobald das Wasser verdampft ist, verbleiben diejenigen wasserlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe im Öl, deren Siedetemperatur höher ist als die des Wassers (100°C). Die wasserlöslichen Inhaltsstoffe sind natürlich noch immer nicht öllöslich. Sie sammeln sich häufig am Boden des ölgefäßes oder als "Trübstoffe" im Öl selbst.



## Was sagt die Wissenschaft zu

Ich habe eine Studie(1) aus dem Jahr 2009 gefunden, diese befasst sich mit dem Prozess der Herstellung von ayurvedischen Kräuterölen. Diese Studie zeigt uns zwei wichtige Dinge:

1. Die Qualität des Öls leidet nicht unter der hohen Temperatur!
2. Durch das Kochen in Anwesenheit einer wässrigen Flüssigkeit befinden sich am Ende mehr Wirkstoffe im fertigen Ölauszug.

Es wurden in dieser Studie wichtige Kennwerte für die Qualität eines Öles vor und nach dem ayurvedischen Kochprozess untersucht:

1. Die Peroxidzahl, die den Fettverderb oder das „Ranzigwerden“ zeigt
2. Die Säurezahl, die ein Maß für die Qualität eines Öls ist

Beide Kennzahlen würden ansteigen, wenn durch das lange Kochen in Anwesenheit einer wässrigen Flüssigkeit, das Öl an Qualität verlieren würde. Das war nicht der Fall! Für uns bedeutet das: Entgegen der weit verbreiteten Annahme leidet die Qualität des Öles bei dieser Prozedur nicht.

## Was bedeutet das weiter?

Wenn du einen Ölauszug herstellst und dabei das Öl und die Pflanzen mit einer wässrigen Flüssigkeit kochst- lösen sich erheblich mehr Inhaltsstoffe, wie es bei einem normalen Heißauszug der Fall wäre.

Der Ölauszug wird also konzentrierter oder intensiver. Du brauchst dabei keine Angst zu haben, dass die Qualität des Öls unter dem Kochprozess leidet, denn die Antioxidantien aus den Pflanzen schützen das Öl.

### Quelle (1)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2846471/>



# DAS KOCHEN VON KRÄUTERN WASSER UND ÖL/FETTEN IN DER TEM



Das erste Mal ist mir aufgefallen, dass es auch anders geht als ich an meiner jährlichen Tannensalbe gearbeitet habe. Die Anleitung von Hildegard von Bingen verlangt explizit danach alle Zutaten mit Wasser zu einem Brei zu kochen um danach Butter zuzusetzen um eine Salbe daraus zu machen (vergleiche Physica von Hildegard von Bingen zB.: Verlag Heliakon).

Auch mit anderen Pflanzen wie Rose, Thymian oder Salbei wird so verfahren, von anderen Pflanzen darunter die Brennnessel wird der Presssaft mit Fetten gekocht. Eine Sache haben alle diese „Rezepte/Anleitungen“ neben ihrer Urheberin gemeinsam: Da wird jede Menge Feuchtigkeit in die noch unfertige Salbe eingebracht!

Das ganze Verfahren ähnelt dem des Ayurveda auf verblüffende Weise, vielleicht ist das auch ein Hinweis auf sein Alter und seine Effektivität.



# DIE DREI STUFEN EINES ÖLAUSZUGES IN KOMBINATION MIT EINER WÄSSRIGEN FLÜSSIGKEIT

## 01 AUSWAHL DER ROHSTOFFE

Das wichtigste Kriterium für die Qualität unseres fertigen Wirkstofföles ist die Qualität der Rohstoffe. Wie du bei der Vorstellung der verschiedenen Öle und Kräuter gesehen hast müssen diese nicht teuer sein. Wichtig ist nur, dass sie für deinen Zweck geeignet sind!



## 02 PFLANZEN-ÖL UND WASSER

Befülle dein Gefäß nur zu 1/2 - 2/3 mit Kräutern. Die Kräuter werden mit Öl übergossen, zusätzlich kommt eine wässrige Flüssigkeit in diese Mischung. Die besten Ergebnisse erzielst du meiner Erfahrung nach mit etwa 15-30% des Öls. Das entspricht also 15-30ml Wasser auf 100ml Öl.



## 03 LASS DIE MISCHUNG KOCHEN

Die Kräuter, das Öl und die wässrige Flüssigkeit werden zusammen gekocht. Das Wasser verdampft und hält(kühlt) dabei die Mischung auf einer Temperatur, die seiner eigenen Siedetemperatur(100°C) entspricht. Wichtig ist, dass das ganze Wasser verdampft und die Pflanzen nicht frittiert werden.



Du bist

NICHT

*so weit*

gekommen

um nur

*so weit*

zu kommen



*Rabenkräuter*

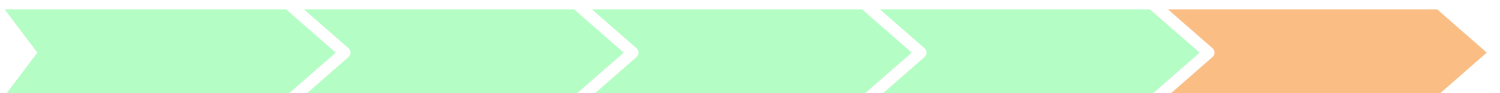
# 5 Kapitel

Tipps und

Häufig gestellte Fragen

Was muss ich beachten, damit mein Ölauszug gelingt und  
möglichst lange haltbar ist?

Fortschritt



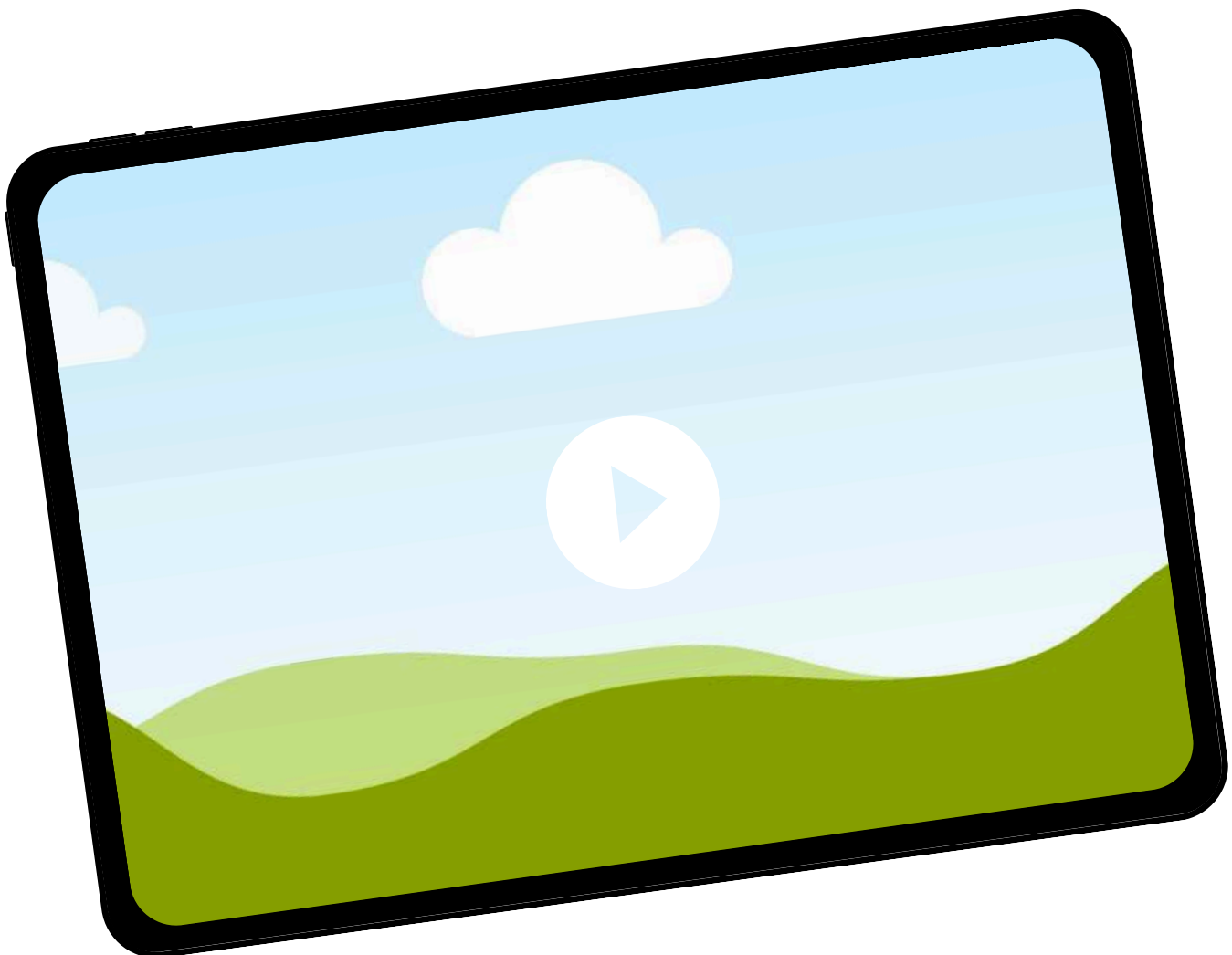
# TIPPS UND TRICKS

Dieses PDF enthält Links und QR-Codes, die dich zu Videos führen. Du hast 3 Möglichkeiten zu diesen Videos zu kommen:

- 1) Klicke einfach das Bild unten an
- 2) Scanne den QR-Code ein
- 3) Gib den bereitgestellten Link direkt in das Adressfenster deines Browsers ein:

<https://youtu.be/7Y4BC0v3r4Q>

In diesem Video zeige ich dir Schritt für Schritt wie du die richtigen Kräuter für deinen Ölauszug findest. Klicke einfach auf das Bild oder scanne den QR-Code.





# SO LÖSEN SICH MEHR INHALTSSTOFFE

## 01 ZERKLEINERE DEINE PFLANZEN

Staubzucker löst sich schneller als Kandiszucker! Das liegt an seiner hohen spezifischen Oberfläche und aus gut zerkleinerten Kräutern lösen sich die Inhaltsstoffe schneller als aus ganzen Pflanzenteilen.



## 02 BEWEGUNG BRINGTS

Wenn wir kochen und etwa Salz in der Suppe lösen wollen rühren wir um. Denn ganz nahe bei den Salzkristallen ist die Suppe schon mit Salz gesättigt und kann kein Salz mehr lösen. Durch das Rühren kommt frische Suppe zu den Salzkristallen und für unsere Pflanzen im Ölauszug gelten genau die selben Naturgesetze!



## 03 TEMPERATUR ERHÖHEN

Warum ist ein heißer Auszug schneller fertig als ein kalter? Auch wenn du gar nicht umrühren würdest? Umso heißer es ist desto mehr Inhaltsstoffe kann das Öl aufnehmen und umso schneller gelangen diese Inhaltsstoffe in die Lösung.



# TIPPS FÜR TOLLES GELINGEN



Das Bild zeigt ein Ringelblumenöl aus dem kalten Verfahren. Das linke Öl wurde einmal angesetzt. Das rechte Ringelblumenöl wurde ein weiteres Mal mit frischen Ringelblumenblüten angesetzt. Es ist deutlich dunkler und intensiver als das linke Öl! Die kleinen Rosmarinzweige sollen die Haltbarkeit etwas verlängern.

Egal welches Verfahren du verwendest, denke darüber nach ob du deine Kräuter für einen Ansatz nicht einfach mischt. Viele Heilpflanzen ergänzen sich sehr gut in ihrer Wirkung. Bei Ansätzen für Kräuteröle für die Küche ist das sogar die Regel!

Viele Ölauszüge aus Heilpflanzen lassen sich auch wunderbar mit ätherischen Ölen kombinieren. Sei vorsichtig bei der Auswahl, denn manche äth. Öle sind nicht dazu geeignet auf der Haut verwendet zu werden. Andere eignen sich nicht für Kinder oder empfindliche Menschen.

Trotzdem kannst du mit ätherischen Ölen die Wirkung von Ölauszügen verstärken und sogar die Haltbarkeit etwas verlängern.



# WIEVIELE PFLANZEN KOMMEN INS GEFÄSS?

Die Antwort auf diese Frage hängt davon ab, für welches Auszugsverfahren (heiß oder kalt) du dich entschieden hast.



Die Pflanzen sollten auf jeden Fall vollständig mit Öl bedeckt sein, nur so kann das Öl auch Inhaltsstoffe aus den Pflanzen aufnehmen. Beim heißen Verfahren ist das tatsächlich der einzige Punkt, der zu beachten ist!

Verwendest du das kalte Verfahren dürfen keine Kräuter über den Ölspiegel herauschauen. Schimmel benötigt im Gegensatz zu (manchen) Hefen und Bakterien Sauerstoff. Sind alle Pflanzenteilchen von Öl bedeckt können die Pflanzen im Ölauszug nicht schimmeln.

Nachdem die Kräuter etwas im Öl „schwimmen“ und auch etwas Öl aufnehmen könnten darf beim Kaltauszug nicht das ganze Gefäß mit Pflanzen befüllt werden. Als Richtwert dient hier eine Pflanzenmenge von 1/3 bis 1/2 des Glasvolumens. Der Rest wird mit Öl aufgeossen.



# SOLLTE DER ÖLAUSZUG (NICHT) IN DER SONNE STEHEN?



In der Sonne werden schnell höhere Temperaturen erreicht, darum wäre theoretisch ein schattiger oder dunkler Aufbewahrungsort besser als ein sonniger. Außerdem sind die Temperaturschwankungen an einem schattigen, dunklen Standort geringer.

Eine Oxidation, also ein Ranzig werden des Öls wird durch die höheren Temperaturen in der Sonne beschleunigt. Das bedeutet, dass unser Ölauszug theoretisch etwas an Haltbarkeit verliert. Neue Studien zeigen allerdings, dass die Antioxidantien aus den Pflanzen dem erfolgreich entgegenwirken.

Ich persönlich denke darum, dass dieser Effekt für Kräuteröle im Hausgebrauch vernachlässigbar ist. Es kann aber nicht ausgeschlossen sein, dass empfindliche Inhaltsstoffe auch auf die UV-Strahlung reagieren und so verloren gehen. Johanniskrautöl wird traditionellerweise an einem sonnigen Standort ausgezogen.



# WOMIT WIRD DAS GEFÄSS AM BESTEN ABGEDECKT?



Abdecken sollte man einen Ölauszug auf jeden Fall, nur so kann verhindert werden, dass Schmutz in das Öl fällt. Früher hatten viele Gefäße, besonders die Größeren keine Deckel. Daher wurden Ansätze mit einem Tuch abgedeckt.

Heutzutage bevorzugen viele einen festen Deckel, mitunter wird das mit der Gefahr der Oxidation argumentiert. Neuer Sauerstoff, der durch das Tuch ins Glas gelangt würde zu mehr Oxidation und damit dem Ranzigwerden des Öls führen.

Gegen einen festen Deckel spricht die Bildung von Kondenswasser auf dem Deckel, dieses würde in das Öl tropfen.

Beidem kann man entgegenwirken, indem man das Gefäß vollfüllt und so nur wenig Platz für Luft lässt. Ich persönlich halte aber beide Faktoren für minimal.



# WAS DU ÜBER DAS KONDENSWASSER WISSEN MUSST!



Die Luft speichert umso mehr Wasser je wärmer es ist. Wenn die Temperaturen Nachts sinken sammelt sich die Feuchtigkeit an kalten Oberflächen. So entsteht Tau auf dem Gras und das Kondenswasser auf der kalten Wand oder dem Deckel unseres Gefäßes. Dieses Kondenswasser kann sich am Deckel sammeln und in das Öl tropfen.

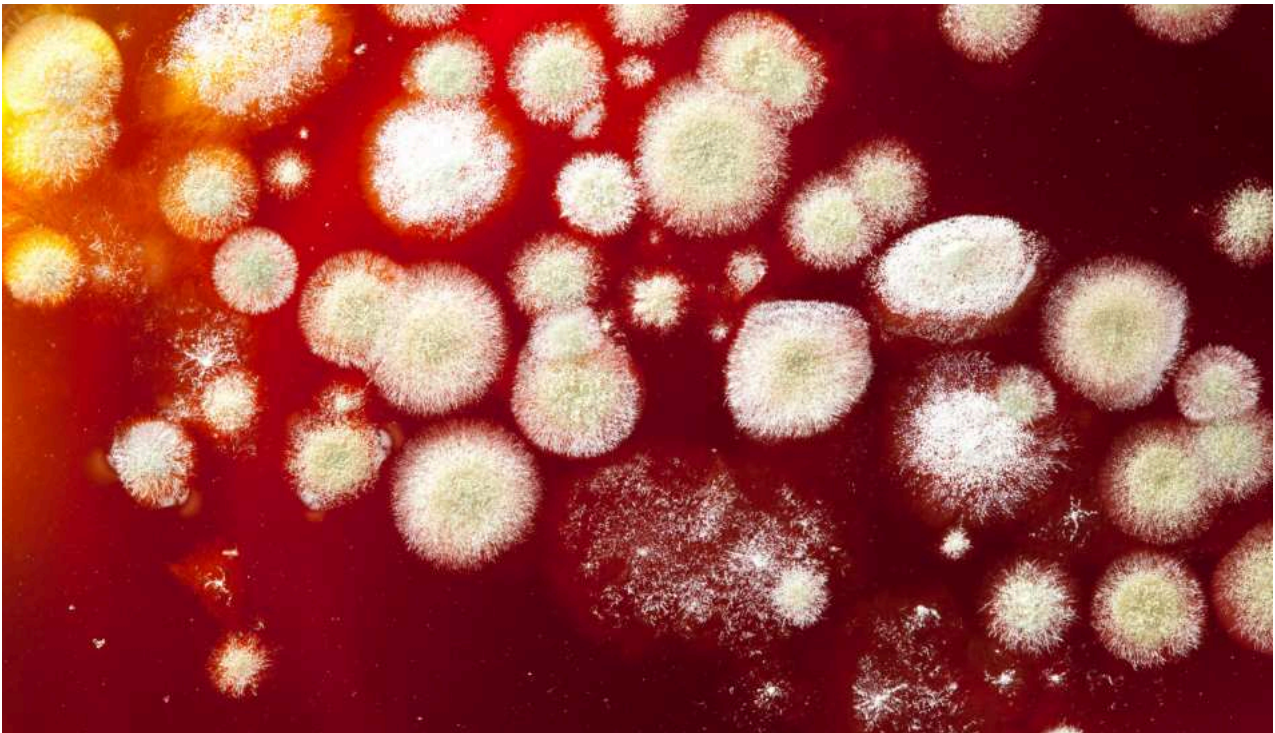
Das Kondenswasser, das sich am Glas sammelt sollte mit einem sauberen Tuch abgewischt werden. Denn Feuchtigkeit birgt die Gefahr der Verkeimung in sich, wenn du möchtest kannst du das Tuch vorher mit etwas hochprozentigem Alkohol befeuchten.

Wer mit frischen Pflanzen arbeitet, bringt auch mit diesen Wasser in das Öl. Das birgt vor Allem die Gefahr der bakteriellen Verkeimung, denn Bakterien können im Gegensatz zu Schimmelpilzen, auch ohne Sauerstoff gedeihen.

Wenn du mit frischen Pflanzen arbeitest und "auf Nummer sicher gehen" möchtest kannst du den Ölauszug kurz aufkochen und das eingebrachte Wasser so zum Verdampfen bringen.



# Woran erkenne ich, dass mein Ölauszug schlecht geworden ist?



Nicht jede Art der Verkeimung ist sichtbar oder riechbar! Die einzige sichere Methode um eine Verkeimung auszuschließen wäre eine Überprüfung auf „biogene Reinheit“ in einem Labor.

Darum empfehle ich jeden Ansatz der „seltsam ist“ NICHT zu verwenden und auf eine saubere Arbeitsweise zu achten. Bei jeder Art der wahrnehmbaren Verkeimung ist der Ölausatz nicht mehr zu retten.

Am häufigsten dürfte ein Ölauszug durch Schimmel verdorben werden. Schimmel wächst auf der Öloberfläche auf Pflanzenteilen, die über den Ölspiegel herauschauen.

Wenn der Ansatz seltsam(sauer) riecht oder Blasen aufsteigen könnte es sich um eine Gärung handeln. Dabei werden die feuchten Pflanzen von Bakterien fermentiert, auch so ein Ansatz darf nicht mehr verwendet werden.

Eine weitere Art der sichtbaren Verkeimung wäre eine Art Teppich der auf dem Pflanzenmaterial unter der Öloberfläche wächst. Dabei handelt es sich entweder um Hefen oder um Bakterien.



# Wie lange hält mein Ölauszug?



Grundsätzlich etwas weniger lange wie das Öl aus dem der Ölauszug gemacht wurde, es zählt also auf das Mindesthaltbarkeitsdatum zu achten. Jojobaöl ist für seine außergewöhnlich lange Haltbarkeit bekannt(25 Jahre).

Eine Erwärmung des Öls begünstigt das "Ranzig werden" des Öls, also die Oxidation. Die Antioxidantien aus den Pflanzen selbst wirken dem allerdings entgegen.

Man sagt, dass **ein Zweig Rosmarin** im Öl die Haltbarkeit verlängern soll. Dabei könnte ev. die Rosmarinsäure eine Rolle spielen. Außerdem wird durch die Zugabe von **Vitamin E**, ein Ranzig werden hinausgezögert.





# Wie bekomme ich die einzelnen Farben hin?



**Grün:** Heißer Auszug aus Tanne oder Ölauszug mit Wasser kombiniert, oder Schafgarbe mit Olivenöl oder Avokadoöl

**Gelb:** Heißer Auszug aus den gelben Blütenblättern des Löwenzahns mit Sonnenblumenöl, oder gelbe Ringelblumenblüten

**Orange hell:** Kalter oder heißer Auszug von Ringelblumenblütenblättern, mit einem farblich neutralen Öl(Sonnenblumenöl, helles Sesamöl)

**Orange dunkel:** Wiederholung des Ringelblumenauszugs von oben mit frischen Blütenblättern

**Rot:** Johanniskrautblütenauszug(hier übrigens aus Maculatum nicht Perforatum), kaltes Verfahren, Sesamöl

**Grün-Braun:** Spitzwegerichauszug mit Fichtenharz im heißen Verfahren mit Olivenöl



# TIPPS FÜR DIE OPTIMALE QUALITÄT UND HALTBARKEIT

## Auswahl Rohstoffe

- *Gute Rohstoffe Basis für gute Ölauszüge*
- *Stimme die Wirkung der Kräuter und der Öle aufeinander ab*
- *Die kürzeste Haltbarkeit der Rohstoffe bestimmt die Haltbarkeit des fertigen Ölauszugs*

## Saubere Arbeitsweise

- *Desinfiziere deine Arbeitsgeräte und Behälter mit Alkohol oder koche sie ab*
- *Benutze nur einwandfreie Rohstoffe*
- *Achte darauf, dass beim Kaltauszug alle Kräuter mit Öl bedeckt sind*

## Lagerung

- *Lagere dein fertiges Öl in sauberen Gefäßen*
- *An einem trockenen und dunklen Ort(UV Strahlung)*
- *Am Besten in einem dicht verschlossenen, dunklen Gefäß*

## Sonstige Tipps

- *Ölauszüge aus getrockneten Kräutern sind länger haltbar als jene aus frischen Kräutern*
- *Ein paar Tropfen Vit. E erhöhen die Haltbarkeit*
- *Ein Rosmarinweig soll die Haltbarkeit verbessern*
- *Führe ev. einen zweiten Auszug mit frischen Kräutern durch um die Konzentration der Inhaltsstoffe zu erhöhen*



# JETZT BIST DU DRANN!

Welche dieser Dinge sind dir wichtig für die Qualität deines Ölauszuges?

## Wieviele Pflanzen kommen ins Gefäß?

- So viele wie möglich
- Circa 1/5 voll
- Verfahrensabhängig
- Circa 1/3- 1/2 voll
- Von Öl abhängig

## Was tun bei Kondenswasser?

- Wegwischen
- Kurz Aufkochen
- Gefäß möglichst voll
- Mit Deckel abdecken
- Mit Tuch abdecken

## Was erhöht die Haltbarkeit?

- Das heiße Verfahren
- Saubere Arbeitsweise
- Trockene Kräuter
- Vitamin E
- Richtige Ölauswahl

## Wie vermeide ich Schimmel?

- Das heiße Verfahren
- Das kalte Verfahren
- Fester Deckel
- Pflanzen unter Ölspiegel
- Vitamin E



Fertig!

Feel Good



VERRATE MIR  
DOCH:  
WELCHER  
ÖLAUSZUG  
IST DEIN  
LIEBSTER?

Viel Vergnügen, beim Ausprobieren!

## Nadelbaum Rezepte:

Wusstest du, dass du nicht nur Maiwipferl sondern ganze Weihnachtsbäume verarbeiten kannst?

<https://rabenkraeuter.at/nadelbaum-rezepte-kaufen>



## Selbstlernkurs Ölauszüge:

Lerne 3 effektive, traditionelle Verfahren zur Herstellung von wirkungsvollen Ölauszügen. Wenn du wissen willst warum du manchmal Wasser für einen richtig guten Ölauszug brauchst bist du hier genau richtig!

<https://rabenkraeuter.at/oelauszuege-kurs-kaufen>



## Löwenzahn Rezepte

Schöpfe aus der Fülle der Natur, hier findest du 18 erprobte Rezepte rund um Löwenzahn!

<https://rabenkraeuter.at/loewenzahnrezepte-kaufen>





# COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. 2022 Autorin Sylvana Kuhl

*Sylvana Kuhl*

AUTORIN | BLOGGERIN | KRÄUTERPÄDAGOGIN