

## Gesund mit Öl - eine alte Methode neu entdeckt (1)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Klaus Ebert ist Heilpraktiker und versorgt mich gelegentlich mit wertvollen Informationen, die er aus seiner praktischen Tätigkeit gewonnen hat. Er hat einen Aufsatz über die Behandlung mit Öl geschrieben und ich meine, dass ich Ihnen diesen Beitrag zusenden sollte.

Übrigens: Ich weiß, dass viele Leser des Gesundheitsbriefs Angehörige der Heilberufe sind. Wenn Sie einen interessanten Beitrag haben, der auch für andere Menschen von Belang ist: Ich freue mich über jede Zuschrift.

## Gesund mit Öl – eine alte Methode neu entdeckt

---

### Von Heilpraktiker Klaus Ebert

Lassen Sie uns zunächst untersuchen, was das Wort Öl in diesem Zusammenhang bedeutet.

Öle sind im engeren Sinn pflanzliche Fette[1], die sich bei Raumtemperatur in flüssigem Zustand befinden. Pflanzliche Fette unterscheiden sich von tierischen Fetten durch die Art der Fettsäuren. Pflanzen enthalten die wertvollen ungesättigten Fettsäuren, die für das Stoffwechselgeschehen des Körpers essentiell – also lebensnotwendig – sind. Sie werden von Menschen schon seit Jahrtausenden für die körperliche Gesundheit eingesetzt.

Neben diesen so genannten fetten Ölen gibt es auch andere flüssige Pflanzeninhaltsstoffe, die ätherischen[2] Öle[ 3]. Diese werden meist zu geringem Prozentsatz (1-10 %) in den fetten Ölen – z.B. Olivenöl, Mandelöl, Macadamia-Nussöl, Calendulaöl, Jojobaöl, Sonnenblumenkernöl, Sesamöl, Nachtkerzenöl etc. – gelöst, die daher Basisöle[4] genannt werden. Die darin gelösten ätherischen Öle haben durch ihre Zusammensetzung eine ganz spezifische Wirkung auf den Körper. Beispiel dafür wären Arnika-, Kümmel-, Kamillen- oder Rosenöl. In der Aromatherapie finden Sie umfassende Daten über die ätherischen Öle.

Mineralische Öle, wie Erdöl, werden auch als Öl bezeichnet, sind aber in diesem Zusammenhang nicht gemeint. Es gibt zwar Mineralöle, die für die Hautpflege verwendet werden. Doch sie verstopfen die Hautporen und können auch nicht in den Stoffwechsel der Haut einwirken. Sie sind deswegen als Basisöl, für Therapien oder in der Kosmetik vollkommen ungeeignet.

Fette und Öle haben vielerlei Wirkung. Einmal spielen sie eine strukturelle Rolle im Körper. Die Fettsäuren haben eine einzigartige Struktur, sie bestehen nämlich aus einer langen Kette von miteinander verbundenen Kohlenstoffatomen, die mit Wasserstoffatomen abgesättigt sind[5]. Sie haben also die Eigenschaften eines Kohlenwasserstoffes, der aber an einem Ende der Kette die wasserlösliche Säuregruppe trägt[6]. Durch diese spezielle Eigenschaft ist der Körper in der Lage, Strukturen aufzubauen, die für die wässrigen Körpersäfte wie Blut, Lymphe und Zellinhalt undurchlässig sind[7]. Diese Struktur wird in den Zellwänden benötigt und verhindert, dass der Inhalt einer Zelle ausläuft oder dass Substanzen aus der Umgebung ungewollt eindringen. Außerdem haben die Fette eine wichtige Rolle als Energievorratsspeicher.

Darüber hinaus spielen die ungesättigten[8] Fettsäuren eine sehr wichtige Rolle im menschlichen Fett- und Hormonstoffwechsel. Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Hormonstörungen, Fettsucht etc. können durch den Mangel an pflanzlichen Ölen begünstigt werden.

Auch die äußere Anwendung von pflanzlichen Ölen wird seit Menschengedenken betrieben, um die Austrocknung der Haut zu verhindern, aber auch zur intensiven Aufnahme der Öle über die Haut in den Körper. Alle kosmetischen Produkte haben hauptsächlich die Funktion, die Austrocknung zu verhindern. Bereits vier Minuten Duschen oder Baden lösen 80 % der schützenden Fettschicht aus der Haut, was natürlich nicht vorteilhaft ist. Eine regelmäßige Pflege mit naturreinen Pflanzenölen ist daher eine überlegene und viel preiswertere Alternative, um die Hautfeuchtigkeit zu erhalten und wichtige Stoffe über die Haut aufzunehmen. Wichtig dabei ist die Qualität und die Herstellungsmethode der Öle. Man sollte nur kaltgepresste, nicht wärmebehandelte Öle verwenden.

Das uns am meisten bekannte Pflanzenöl ist wohl neben weniger bekannten Ölen, wie Weizenkeim-, Mandel-, Sesam- oder Schwarzkümmelöl, das Olivenöl. Der Olivenbaum ist seit über 7000 Jahren bekannt. Er wird im Mittelmeerraum schon seit mindestens 4000 Jahren als Gesundheitselixier geschätzt. Auch im Altertum nutzte man schon intensiv die heilenden Kräfte der Öle. Die Griechen priesen Olivenöl als Heilmittel gegen Bauchkrämpfe und Zahnfleischbluten, sie behandelten damit Muskelkater und benutzten es als Badezusatz und Schönheitsmittel. Die Ägypter rieben sich von Kopf bis Fuß mit Olivenöl ein und pflegten damit ihre Haare. Schwarzkümmelöl achteten sie für noch wertvoller und gaben es ihren Toten sogar mit auf die Reise ins Jenseits.

Auch heute sind Mediziner und moderne Ernährungswissenschaftler auf der ganzen Welt überzeugt von der großen Bedeutung der pflanzlichen Öle für die Gesundheit. Olivenöl enthält die Vitamine A, D und E, Eiweiß, Lecithin und hochwertige, lebensnotwendige Mineralstoffe sowie unentbehrliche Spurenelemente, ist reich an ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen, deren große Bedeutung für die Krebsvorsorge man erst in jüngster Zeit erkannt hat. Olivenöl wirkt sich auch günstig auf das Knochenwachstum aus! Deswegen ist es gerade auch für ältere Leute sehr wichtig, denn es dient als Vorbeugung gegen Osteoporose oder Knochenbrüche. Mediziner fanden heraus, dass Olivenöl nicht nur vorbeugend bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Risikofaktoren wirkt. Es wird auch zur Vorbeugung gegen Gallensteine, Magen-Darm-Erkrankungen und Krebs, insbesondere Dickdarmkrebs empfohlen. Olivenöl mit seinem hohen Anteil an natürlichen Antioxidantien hat die Fähigkeit, den schlimmsten Zellschädigungsfaktor, den sogenannten oxidativen Stress, auszuschalten und reduziert nebenbei den Cholesterinspiegel im Blut.

Das Jojobaöl ist ein weiteres häufig benutztes Basisöl, dem dann ätherische Öle zugesetzt werden können. Der Jojobastrauch ist ein niedriger, weitverbreiteter immergrüner Strauch aus der Familie der Buchsbaumgewächse und kommt in Trockengebieten vor. Das Öl wird aus den weißen Samenkernen gewonnen und ist von seiner Zusammensetzung eher ein flüssiges Wachs.

Die Indianer kennen seine Wundheil- und Pflegewirkung seit Menschengedenken. Heute wird es wegen seines entzündungshemmenden Wirkstoffes gegen Hauterkrankungen eingesetzt und hilft bei Ekzemen und Schuppenflechte. Es zieht schnell in die Haut ein. Es hat den natürlichen Lichtschutzfaktor 4 und eignet sich hervorragend als natürliches Sonnenschutzöl. Es pflegt, nährt und regeneriert die Haut in einzigartiger Weise und schützt vor Austrocknung und Faltenbildung.

Der Hauptzweck dieses Artikels ist es, Sie dazu anzuregen, sich die heilsamen Wirkungen der Pflanzenöle innerlich und äußerlich zu Nutze zu machen. Tatsächlich ist es eine sehr preiswerte und die Gesundheit fördernde Maßnahme, täglich einen Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl zu sich zu nehmen. Eine weitere sehr gesunde Maßnahme ist die sogenannte Ölziehkur, bei der man Öle einfach für 10 bis 15 Min. durch die Zähne und den gesamten Mundraum zieht und anschließend wieder ausspeit. Diese völlig harmlose, dabei aber sehr wirksame Kur bewirkt eine weitgehende Befreiung des Körpers von Krankheitskeimen und Schlacken über die Mundschleimhaut.

Die Erfolge dieser biologischen Selbstheilungsmethode sind mannigfaltig. Der Vorteil dieser Methode liegt in ihrer einfachen Anwendung. Man nimmt 1 EL von diesem Öl und zieht es wie Wasser beim Zähneputzen einfach für 10 bis 15 Min. durch die Zähne. Das Öl wird nach 10 bis 15 Minuten ganz weiß und darf auf keinen Fall geschluckt werden. Nach dem Ausspucken sollte der Mund mehrmals gespült und die Zähne mit der Zahnbürste geputzt werden. ( z.B. in Russland bekannt mit Sonnenblumenöl, im Mittelmeerraum mit Olivenöl und im asiatischen Raum mit Sesamöl.)

Darüber hinaus ist auch die äußere Anwendung von Ölen besonders wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Seit Jahrtausenden hat sich das Einölen der Haut als eine wichtige und wohltuende Maßnahme erwiesen. Es gibt eine unübertroffene Methode, die ursprünglich von Rudolf Steiner – dem Begründer der Anthroposophie – erkannt und formuliert wurde und in der heutigen Zeit durch moderne Produktionsverfahren einigermaßen preisgünstig verwirklicht werden kann. Es handelt sich um so genannte Öldispersionsbäder oder Naturöl-Bäder, die in einzigartiger Weise auf den Körper einwirken und so Prozesse in Richtung Gesundheit einleiten können.

Bei den Öldispersionsbädern werden Basisöle zusammen mit ätherischen Ölen im Wasser durch einen speziellen Aufsatz extrem fein verteilt. Mit Hilfe dieses Mischers, auch als Naturöl-Badmaster bezeichnet, entsteht ohne Emulgatoren<sup>[9]</sup> eine stabile Öl-Wasser-Mischung. Unter Wasserdruck werden über das Ausnutzen eines schnell drehenden Wirbels, der ein Vakuum erzeugt, jeweils spezielle Öle eingesaugt und mit dem Wasser mikrofein verwirbelt.. Die entstehenden Ölpartikel sind so extrem klein, dass die Barrierefunktion der Haut unterwandert werden kann und das Öl die Haut passiert. Gegenüber emulgierten Badezusätzen konnte das Institut für medizinische Balneologie und Klimatologie der Universität München sogar eine um 50% erhöhte Aufnahmerate bei den Öldispersionsbädern feststellen. Im Übrigen gibt es auch einen speziellen Aufsatz für die Dusche (Naturöl-Duschmaster).

Gleichzeitig wird das Öl durch dieses Verfahren quasi potenziert in seiner Wirkung. Das potenzierte Öl wird durch die Feinstverteilung über die große Oberfläche der Haut (ca. 2,5 qm) vom Kapillarsystem ideal aufgenommen und kann auf direktem Wege im Körper zur Wirkung kommen.

## Fußnoten:

---

[1] Die chemische Definition von Fett: Eine Verbindung aus Glycerin (hat 3 OH-Gruppen) mit 3 Fettsäuren durch eine sogenannte Esterbindung. Ester nennt man eine chemische Verbindung aus Säure und Alkohol (OH). Olivenöl, Leinöl oder Palmöl sind Beispiele dafür.

[2] Bedeutet flüchtig, verdunstet so leicht wie das Lösungsmittel Äther.

[3] Meist stark aromatisch riechende, leicht verdunstende Flüssigkeiten, die aus Pflanzen gewonnen werden.

[4] Sie werden als Basisöl bezeichnet, weil sie die Basis für die ätherischen Öle darstellen.

[5] Entspricht einem Kohlenwasserstoff, einer Verbindung aus Kohlenstoff und Wasserstoff – Benzin ist ein typischer Kohlenwasserstoff.

[6] Die Carboxyl-Gruppe, eine organische Säuregruppe ist sehr wasserlöslich und von den Eigenschaften dem Kohlenwasserstoff entgegengesetzt.

[7] Kohlenwasserstoffe sind hydrophob, also Wasser abweisend, während die Säuregruppe hydrophil also sich mit Wasser verbindend ist.

[8] Ungesättigt ist ein chemischer Ausdruck, der bedeutet, es sind Doppelbindungen enthalten, die hydriert und damit gesättigt werden können.

[(9) Hilfsstoffe bei der Herstellung einer feinen Verteilung einer Flüssigkeit in einer anderen nicht mit ihr mischbaren. Diese Hilfsstoffe verseifen die Öle teilweise und sind deswegen negativ zu bewerten.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln