



Grundlagen der Aromatherapie

Die Aromatherapie ist ein Teilbereich der „Phytotherapie“, der traditionellen Pflanzenheilkunde. Diese wiederum ist als Teil der naturwissenschaftlich orientierten Medizin begründet. Demnach stellt die Aromatherapie eine rational auf Wissenschaft basierende Therapieform dar, die keineswegs alternativer oder esoterischer Natur sein muss. Hauptbestandteile der Aromatherapie sind „100 % **naturreine ätherische Öle**“. Im weiteren Sinne beschäftigt sich die Aromatherapie auch mit **fetten Pflanzenölen** und Pflanzenwässern, sogenannten **Hydrolaten**.

Hydrolate oder Pflanzenwässer sind wasserlösliche Bestandteile von Heilpflanzen, die durch Destillation gewonnen wurden. Die enthaltenen Wirkstoffe sind weitaus weniger konzentriert vorhanden als in ätherischen Ölen. Fette Öle dienen der Pflanze als Energiedepot. Sie werden hauptsächlich aus Samen, Nüssen oder sonstigen Pflanzenteilen durch „Auspressen“ gewonnen. Näheres über ätherische Öle, Hydrolate und Pflanzenöle finden Sie weiter hinten in diesem Kapitel.

Geschichte der Aromatherapie

Die Begeisterung für Duftstoffe ist so alt wie die Menschheit selbst. Vor etwa 5000 Jahren wurden schon rituelle Räucherungen mit duftenden Harzen oder Kräutern durchgeführt. In der Bibel werden Salbungen beschrieben und zahlreiche Anwendungen von ätherischen Ölen wie Weihrauch oder Sandelholz erwähnt. Die Parfümherstellung hat ihre Wurzeln bei den Griechen und Ägyptern. Als Vater der modernen Aromatherapie in der Neuzeit



Ein Tropfen mit wertvoller Heilwirkung.

gilt der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé. Er entdeckte die wundheilende und keimhemmende Wirkung des Lavendelöls am eigenen Körper. Nach einem Unfall in seinem Chemielabor wurden Teile seiner Hände und Kopfhaut verbrannt. Er behandelte seine Wunden mit reinem Lavendelöl und konnte die enorme Heilkraft selbst erfahren.

Seine Studien und Erkenntnisse zu weiteren ätherischen Ölen veröffentlichte er 1937 in seinem Buch „Aromathérapie: les Huiles Essentielles Hormones Végétales“. Es gilt als Initialzündung der neuzeitlichen medizinisch orientierten Aromatherapie und inspirierte weitere Pioniere wie den Arzt Jean Valnet (1920-1995) oder die chirurgische Assistentin Marguerite Maury (1885-1968), welche wiederum die Aromatherapie weiter etablierten, indem sie durch ihre Studien, Veröffentlichungen und Seminare die Heilwirkung der ätherischen Öle dokumentierten.

Ätherische Öle – duftende Vielstoffgemische

Ätherische Öle sind flüchtige (ätherisch = himmlisch) Bestandteile von therapeutisch wirksamen Pflanzen. Diese Bestandteile haben nachweisliche Wirkungsweisen – je nachdem in welcher Pflanze bzw. in welchem Teil der Pflanze sie sich befinden. Mittels verschiedener Gewinnungsmethoden (wie Destillation oder Extraktion) werden diese duftenden Bestandteile aus dem pflanzengebundenen Zustand gelöst.

Pflanzenteile, in denen ätherische Öle vorkommen:

- Ganze Pflanze/Kraut: Majoran, Melisse, Immortelle
- Blätter (folium): Cajeput, Geranie, Cistrose, Teebaum
- Blüten (flos): Kamille, Lavendel, Rose, Neroli
- Nadeln: Silbertanne, Zirbe, Kiefer



Zimtrinde und Gewürznelken – hier sind die ätherischen Öle noch im pflanzengebundenen Zustand.

- Blütenknospen: Gewürznelkenknospen
- Früchte/Samen: Tonka, Fenchel, Koriander, Karottensamen
- Holz/Zweige: Atlas Zeder, Sandelholz, Rosenholz
- Schoten: Vanille
- Gras: Palmarosa, Zitronella, Lemongrass
- Wurzeln: Vetiver, Angelika, Baldrian
- Rhizome/Knolle: Iris, Ingwer
- Rinde: Zimtrinde
- Harze/Balsame: Benzoe, Weihrauch, Myrrhe
- Fruchtschalen (pericarpium): Zitrusöle

Warum befinden sich ätherische Öle in Pflanzen?

Es gibt mehr als 2000 Pflanzenarten auf der Erde, die als Bestandteil ätherisches Öl aufweisen. Von weitaus weniger Arten werden allerdings diese wertvollen Stoffe gewonnen. Aber warum beinhalten Pflanzen auf der ganzen Welt überhaupt ätherische Öle?

Für die Pflanzen erfüllen diese Substanzen bestimmte Funktionen. Sie schützen die Pflanze vor UV-Strahlung oder vor dem Fraß durch Schädlinge im Sinne einer chemischen Waffe. Als „hauseigene Apotheke“ greift die Pflanze darauf zurück, wenn es gilt, Krankheiten abzuwehren. Die Duftstoffe locken natürlich auch viele Nützlinge (wie Schmetterlinge und Bienen) an, um durch die Befruchtung den Fortbestand zu sichern.

Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile.

Ätherische Öle sind Vielstoffgemische. Sie können aus bis zu 500 verschiedenen Inhaltsstoffen bestehen. Dadurch ergibt sich eine große Bandbreite vielfältiger Wirkungsweisen, weil die Inhaltsstoffe synergistisch zusammenwirken. Dieser Synergieeffekt sollte auch bei der Anwendung von ätherischen Ölen zusammen mit Hydrolaten und fetten Pflanzenölen nicht außer Acht gelassen

werden. Aromatherapeutische Anwendungen können sowohl auf den Körper einwirken, zum Beispiel entzündungshemmend, als auch auf die Psyche, zum Beispiel antidepressiv.

Eigenschaften von ätherischen Ölen

- Sie sind flüchtig – sie hinterlassen auf einem Papier keinen Fettfleck (Pflanzenöle schon).
- Sie haben verschiedene Farben.
- Sie haben verschiedene Konsistenz von dünnflüssig bis zäh.
- Es sind hochkonzentrierte Stoffe.
- Manche bilden Flocken bei kalten Temperaturen wie z. B. Rosenöl.
- Sie sind lipophil, das heißt fettliebend – sie mischen sich also **nicht** mit Wasser, sondern mit Fett, Öl, Honig, Sahne, Milch, Eigelb, Alkohol, Tensiden (Seife), Zucker, Salz.
- Sie sind licht- und wärmeempfindlich.
- Sie bestehen teilweise aus Hunderten verschiedenen Inhaltsstoffen, welche die Wirkung bestimmen.

Der Chemotyp (Ct.)

Je nach Standort einer Pflanze bilden sich unterschiedliche Inhaltsstoffe im ätherischen Öl. Ausschlaggebend dafür sind Höhenlage, Klima, Boden oder UV-Licht-Einstrahlung.

Mit dem Chemotyp eines ätherischen Öls charakterisiert sich auch die Wirkung. Der Chemotyp ist daher bei der professionellen Arbeit mit ätherischen Ölen von besonderer Bedeutung. Dasselbe ätherische Öl mit unterschiedlichen Chemotypen kann entweder sehr mild sein oder sogar Nebenwirkungen auslösen.

Hier ein Beispiel:

Thymian Ct. Linalool ist ein hautfreundliches, mildes Öl und ist für Kinder und Tiere geeignet. Thymian Ct. Thymol ist dagegen sehr stark antiinfektiös, aber auch extrem hautreizend und wird nicht für die Tieraromatherapie verwendet!

Chemotyp bedeutet aber nicht dasselbe wie Pflanzenart. Eukalyptus staigeriana ist beispielsweise der wissenschaftliche Name einer Eukalyptusart, nicht die Bezeichnung für den Chemotyp, denn dieser wird immer mit einem Ct. im Namen gekennzeichnet.



Viel Pflanzenmaterial ergibt nur wenige Tropfen ätherischen Öls.

Gewinnungsverfahren von ätherischen Ölen

Ätherische Öle können durch unterschiedliche Verfahren gewonnen werden. Sie werden im Folgenden kurz vorgestellt.

Wasserdampfdestillation

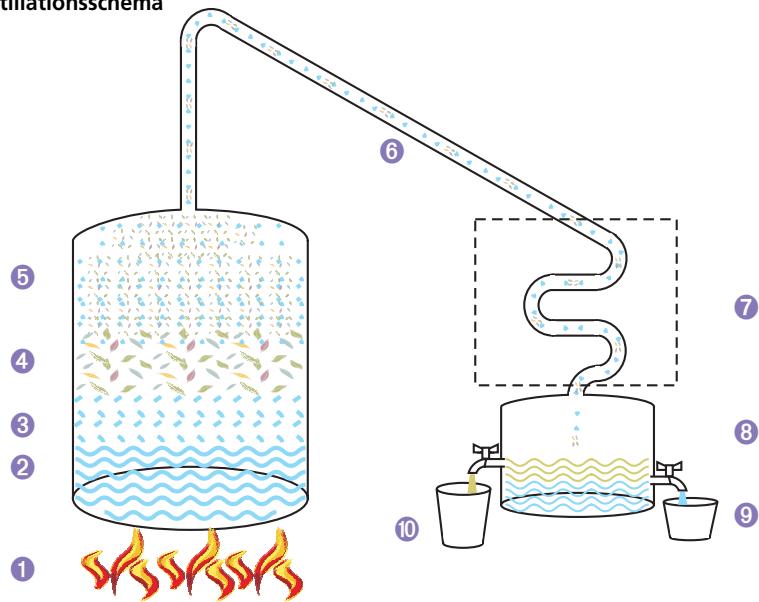
Die meisten ätherischen Öle werden durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Man erhält dabei zwei unterschiedliche Produkte: **ätherisches Öl** und **Hydrolat**. Das Hydrolat enthält die wasserlöslichen (hydrophilen) Bestandteile der

Pflanze, das ätherische Öl die fettlöslichen (lipophilen) Bestandteile.

Durch den Vorgang der Destillation (Hitzeeinwirkung) können bestimmte Inhaltsstoffe der Pflanze umgewandelt werden. So entsteht z. B. bei der Destillation von Kamille oder Schafgarbe der blaue Stoff Chamazulen, der für die stark entzündungshemmende und antihistaminische Wirkung verantwortlich ist.

Auch olfaktorische Unterschiede vom Öl zur Pflanze können durch die Destillation entstehen. So riecht z. B. Basilikumöl nicht genauso wie das Basilikumkraut.

Destillationsschema



- 1 Wärmequelle
- 2 Erhitztes Wasser
- 3 Wasserdampf steigt auf
- 4 Pflanzenmaterial
- 5 Flüchtige ätherische Öle werden vom Wasserdampf mitgerissen
- 6 Ätherische Öle werden zum Abkühlen geleitet
- 7 Wasserdampf wird abgekühlt (kondensiert) und
- 8 in der sogenannten „Florentiner Vase“ aufgefangen.
- 9 Wässrige Phase wird abgetrennt (= Hydrolat)
- 10 Ätherisches Öl schwimmt obenauf und wird abgefüllt



Aus den Schalen von Zitrusfrüchten werden die ätherischen Öle durch Kaltpressung gewonnen.

Expression

Mit Expression ist die Kaltpressung durch mechanisches Auspressen gemeint. Dies ist ein Verfahren, das ausschließlich zur Gewinnung von **Zitrus(schalen)ölen** verwendet wird. Dabei werden die Ölbehälter in der Fruchtschale (Pericarpium) zum Platzen gebracht.

Ätherische Öle aus Zitrusfrüchten nennt man auch **Essenzen**, weil das gewonnene Endprodukt, nämlich das ätherische Öl, genau dem entspricht, wie es in der Pflanzenschale vorkommt. Hier hat keine chemische Umwandlung durch die Hitzeinwirkung stattgefunden wie bei der Wasserdampfdestillation.

Lösungsmittlextraktion

Bei dieser Methode extrahiert man die ätherischen Öle mittels flüchtiger Lösungsmittel wie Hexan oder Ethanol. Der Duft ist feiner, jedoch können sich Lösungsmittelrückstände im gewonnenen Öl befinden. Diese Gewinnungsmethode eignet sich für hitzeempfindliche Blütenöle, deren Wirkung und Duft bei der Wasserdampfdestillation Schaden nehmen würden, wie z. B. Jasmin oder Tuberose.

Man erhält bei der Lösungsmittlextraktion **„Absolues“** (das sind vor allem Blütenöle) und **„Resinoide“** (Harze, Balsame).

Weitere Gewinnungsmethoden sind die **Enfleurage**, die heute aus Kostengründen nur noch selten angewendet wird, und die **CO₂-Extraktion**, eine der modernsten Methoden.

Qualität und Reinheit von ätherischen Ölen

Seien Sie kritisch beim Kauf von ätherischen Ölen! Die Qualität von Aromatherapie-Produkten schwankt erheblich. Ein niedriger Preis sollte niemals ausschlaggebend für den Kauf sein. Richtlinien für Qualität kann die Etikettierung der Flasche bieten.



Qualität ist das oberste Gebot beim Einkauf von ätherischen Ölen.

Folgende Informationen sollten auf dem Fläschchen vermerkt sein:

- 100 % (naturreines) ätherisches Öl
- Zur Raumbeduftung und als Kosmetikum für die Aromapflege
- Deutsche und botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze
- Chemotyp
- Herkunftsregion
- Anbauart (kbA, Demeter, Bio) oder Wildwuchs

- Gewinnungsverfahren
- Verdünnungsgrad, z. B. 10:90 in Jojoba, 10 % in Weingeist
- Haltbarkeit
- Chargennummer
- Füllmenge
- Sicherheitshinweise: nicht unverdünnt anwenden, kindersicher aufbewahren, Haut- und Schleimhautkontakt unverdünnt vermeiden, feuergefährlich, Andreaskreuz

Schon gewusst?

„Kontrolliert biologischer Anbau“ (kbA) bedeutet: Verzicht auf Pflanzengifte wie Pestizide, Fungizide, Herbizide oder Insektizide.

„Demeter“ bedeutet: biodynamischer Anbau mit zusätzlicher Berücksichtigung des Fruchtfolgewechsels, Mondrhythmus, Bodenkultivierung usw.

Beispiele für Qualitätsminderung von ätherischen Ölen

- **Standardisierte ätherische Öle** aus der Apotheke: Diesen ätherischen Ölen werden gemäß dem Arzneimittelbuch gewisse (synthetisch erzeugte) Inhaltsstoffe hinzugefügt oder entzogen. Auf umweltnahe Anbau- und Erzeugungsmethoden wird nicht geachtet.
- **Gestreckte ätherische Öle:** Sie werden entweder mit billigem fettem Öl oder Alkohol gestreckt, um den Preis zu drücken. Auch Vermischungen mit ähnlich riechendem, billigerem Öl gibt es. Ein Beispiel: Rose vermischt mit Geranie oder Palmarosa.
Das Mischen von sehr teuren Ölen mit Jojobaöl oder Bio-Ethanol ist damit **nicht** gemeint wie z. B. bei Melisse in Jojoba 10:90.
- **Irreführende Deklaration:** Unter dem Begriff Melissa indicum ist eigentlich das preiswerte Zitronellaöl gemeint. Die Inhaltsstoffe sind verschieden, der Geruch ist aber ähnlich. Zitronella dient zur Lufterfrischung und Insektenbekämpfung, Melisse ist dagegen ein hochtherapeutisches ätherisches Öl.
- **Qualitätsmindernde Gewinnung von Zitrusölen:** Zur besseren Verwertbarkeit werden die ganzen Zitrusfrüchte gepresst und nicht nur die ätherisches Öl enthaltende Schale. Da Fruchtfleisch schnell vergärt, wird Konservierungsmittel zugesetzt. Bei dieser Gewinnungsme-

thode kann man davon ausgehen, dass keine schonend angebauten Früchte verwendet wurden und außerdem Rückstände des Konservierungsmittels enthalten sind.

Tipp

Besonders bei Zitrusölen sollte man auf Bio-Öle (kbA, Demeter) achten, da Spritz- und Düngemittel bei der Expression mit ins Öl übergehen können.

- **Synthetisierte Öle:** Hierbei handelt es sich um im Labor nachgebaute ätherische Öle. Diese duften zwar ähnlich, haben aber nicht die heilenden Eigenschaften wie natürlich in der Pflanze entstandene ätherische Öle. Außerdem können synthetisierte Öle Nebenwirkungen wie Allergien, Hautreizungen, Kopfschmerzen, Übelkeit usw. auslösen.
- **Naturidentische Duftöle:** Moleküle, die in der Natur, also in der Pflanze vorkommen, werden im Labor nachgebaut oder „verbessert“ (vor allem der Duft).

Achtung!

Es gibt kein ätherisches Öl von Kirschblüte oder Kokosnuss. Diese sind immer künstlich! Niemals für Hunde verwenden – der Geruch ist viel zu intensiv und „scharf“ und weist keinerlei therapeutischen Nutzen auf.

Hundeparfüms sind meistens synthetisch hergestellt. Für den Hund stellen sie eine enorme Geruchsbelastigung dar und können Hautprobleme verursachen. Hundeparfüms finden nur Menschen gut. Natürliche Alternativen sind Hydrolate oder hoch verdünnte ätherische Öle (bis 1 %). Dasselbe gilt für künstlich parfümierte Hundeshampoos, Fellspray und sonstige Pflegeprodukte für Hunde.

Haltbarkeit und Lagerung von ätherischen Ölen

Ätherische Öle und Essenzen können durch falsche Lagerung oder Überschreiten der Haltbarkeit eine chemische Veränderung durch Oxidation (Sauerstoff, Lichteinwirkung, Kälte, Wärme) erfahren.

Solche Öle können schlimmstenfalls Hautreizungen verursachen. Deshalb ist das Haltbarkeitsdatum unbedingt zu beachten, vor allem bei Anwendungen auf Haut und Fell. Selbsthergestellte Mischungen und Pflegeprodukte sollten aus diesem Grund innerhalb von etwa zwei Monaten bei kühler Lagerung aufgebraucht sein!

Erwerben Sie zudem im Handel niemals Tester und bereits geöffnete Proben!

Sollte der Duft noch gut sein, kann man abgelaufene ätherische Öle noch zum Beduften der Wäsche, für das Putzwasser, zur Schädlingsabwehr bei Pflanzen oder ähnliche Zwecke verwenden.

Haltbarkeit

- **Teebaumöl:** Geringste Haltbarkeitsdauer; nach dem Öffnen (Sauerstoffzufuhr) innerhalb eines halben Jahres aufbrauchen. Teebaumöl ist frisch eines der hautfreundlichsten ätherischen Öle überhaupt, oxidiertes Öl kann aber Reizungen verursachen!



Begrenzte Haltbarkeit und richtige Lagerung sollten ernst genommen werden.

- **Zitrusöle:** Öle, die aus Mandarine, Zitrone, Bergamotte, Orange, Grapefruit und anderen Zitrusfrüchten gewonnen werden, haben eine Haltbarkeit von etwa einem Jahr, danach sollten sie nicht mehr auf die Haut (wie z. B. durch ein Shampoo) gebracht werden.
- **Nadelöle:** Öle von Nadelgehölzen wie z. B. Silbertanne oder Zirbelkiefer haben eine Haltbarkeit für die Anwendung auf der Haut von etwa eineinhalb Jahren.

- **Eukalyptusartige Öle:** Öle von Cajeput oder verschiedenen Eukalyptusarten sollten nach etwa zwei Jahren richtiger Lagerung aufgebraucht sein.
- Alle **restlichen ätherischen Öle**, hierzu gehören Holzöle wie Atlas Zeder, Resinoide wie Weihrauch, Blütenöle wie Rose, Kräuteröle wie Basilikum, Basisnoten wie Patchouli, haben eine wesentlich längere Haltbarkeit (vier Jahre aufwärts).

Richtig lagern

- Kühl und nicht bei grellem Licht lagern
- Temperaturschwankungen vermeiden.
- Mischungen in dunklen Glasbehältern aufbewahren, denn manche ätherischen Öle wie Nadel- und Zitrusöle können Plastik oder Gummi angreifen und zersetzen.

Hydrolate

Hydrolate nur als „Nebenprodukt der ätherische-Öle-Produktion“ zu bezeichnen, wird den wertvollen Wässern keinesfalls gerecht. Die Gewinnung erfolgt wie bei den ätherischen Ölen durch Wasserdampfdestillation.

Die **wasserlöslichen** Bestandteile der Pflanze ergeben nach der Destillation das Hydrolat (genau genommen das Kondenswasser). Ätherische Öle sind dagegen die **fettlöslichen**, flüchtigen Bestandteile der Pflanze. Somit gibt es zu jedem ätherischen Öl, das mittels Wasserdampfdestillation gewonnen wurde, ein entsprechendes Hydrolat.

Daneben gibt es auch Hydrolate, deren Ursprungspflanze kein oder wenig ätherisches Öl aufweist und folglich nur zur Hydrolatgewinnung destilliert wurde wie z. B. Hamameliswasser.

„**Kohobation**“ nennt sich die mehrfache Destillation eines Hydrolats. Es wird dadurch noch gehaltvoller.

Die Bedeutung von Hydrolaten in der Aromatherapie ist erst in den letzten Jahren gestiegen. Da man Hydrolat sowie ätherisches Öl in einem Herstellungsvorgang gewinnt, hat man früher das Hydrolat oft weggeschüttet, weil es lediglich als „Bei- oder Nebenprodukt“ betrachtet wurde. Heutzutage erhält man eine breite Palette dieser heilkräftigen „Wässer“. Umso wichtiger erscheint es mir, auf gewisse Qualitätskriterien hinzuweisen, besonders wenn man Hydrolate in der Hundepflege einsetzt.

Schon gewusst?

Andere Namensdeklarationen sind Pflanzenwasser oder Hydrosol. Blütenwasser, Aromawasser oder Duftwasser sind dagegen keine Begriffe für Hydrolate in eindeutiger Qualität.



Hydrolate gewinnen immer mehr an Bedeutung.

Worauf sollte man beim Kauf achten?

- Abfüllung in einer (dunklen) Sprühflasche
- Kleine Gebinde (100 ml)
- Keine Zusätze wie Alkohol, Emulgatoren oder Konservierungsstoffe
- Eindeutige Deklaration als „Hydrolat“, „Pflanzenwasser“ oder „Hydrosol“
- Beschriftung am Etikett: Aufbrauchsfrist, Chargennummer, Herkunftsland, verwendeter Pflanzenteil sowie deutscher und botanischer Pflanzenname.

Tipp

Sprühflaschen sind zu bevorzugen, weil man sie nicht öffnen muss und somit kein Sauerstoff in den Behälter eindringen kann.

Lagerung und Haltbarkeit von Hydrolaten

Die folgenden Informationen zu Lagerung und Haltbarkeit gelten für nichtkonservierte Hydrolate.

Lagerung

- Kühl und nicht in grellem Licht
- In dunklen Glasbehältern

Haltbarkeit

- In Sprühflaschen sind Hydrolate etwa sechs Monate haltbar.
- Der Einfluss von Sauerstoff oder Verschmutzung sollte möglichst gering gehalten werden. Generell gilt: Je öfter der Behälter geöffnet wird, desto mehr Sauerstoffzufuhr und desto kürzer die Haltbarkeit.

- Ist die Haltbarkeit überschritten, duftet das Hydrolat zwar nicht mehr besonders, es können aber durch die Benutzung auf der Haut keine Hautreizungen entstehen.

Einsatz der Hydrolate zur Hundepflege

In der Hundepflege ist das Einsatzspektrum von Hydrolaten noch etwas breiter als beim Menschen. Umso wichtiger bewerte ich deren einwandfreie Qualität. Da ein Hydrolat nicht so lange haltbar ist, konservieren es manche Herstellerfirmen mit Alkohol. Dass beigesetzter Alkohol auf Haut und Schleimhäuten „brennt“, versteht sich von selbst. Hydrolate mit Alkoholzusatz halten zwar länger, sollten aber (für Tiere) ausschließlich als Raumduft verwendet werden.

Ich habe vor vielen Jahren die Hydrolate als äußerst wertvolle Mittel für die Reinigung und Pflege von Augen, Ohren, Pfoten, Maul, Anal- und Urinalbereich von Hunden entdeckt. Im Gegensatz zu ätherischen Ölen, die ja hochkonzentriert sind, dürfen Hydrolate pur auf die Haut aufgetragen werden.

Achtung!

Ich kann nicht oft genug darauf hinweisen, dass Hydrolat mit Alkohol zur Konservierung versetzt beim Hund schlimmes Brennen verursachen kann. Bitte achten Sie beim Kauf darauf und lesen Sie auch die Inhaltsstoffliste (INCI) auf der Rückseite des Etiketts!

Anwendungsmöglichkeiten

- Zur Reinigung und Pflege von Augen, Ohren, Pfoten, Maul- und Intimbereich
- Zum Verdünnen von Hundeshampoos und Conditioner anstatt Wasser



Pflanzenöle und -fette eignen sich ideal als Ergänzung zum Futter.

- Als Fellspray mit spezifischer Wirkung
- Als natürliches „Hundeparfüm“
- Zum Anmischen von Bachblüten
- Als Grundlage für Gele (z. B. Hundemassagegel)
- Für Kompressen, Umschläge und Auflagen
- Als Zusatz zum Trinkwasser oder Futter, aber nicht pur!
- Zur Raumbedeftung

Pflanzenöle und Pflanzenfette

Pflanzenöle, gewonnen aus Nüssen, Früchten oder Samen, gelten als unentbehrliche Lieferanten lebenswichtiger Stoffe. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (sogenannte essenzielle Fettsäuren) sind notwendig für den Körper und müssen dem Organismus mit der Nahrung zugeführt

werden. In ihnen sind außerdem Fettbegleitstoffe enthalten, die ebenfalls eine wichtige Rolle für die Gesunderhaltung spielen.

Pflanzenöle eignen sich hervorragend, um unsere Hunde gesund und agil zu erhalten. Als Ergänzung zum Futter machen sie nicht dick. Im Gegenteil: Sie kurbeln den Stoffwechsel noch an. Außerdem sorgen sie für schönes Fellwachstum und widerstandsfähige Haut. Doch das Beste ist: Sie schmecken auch noch gut.

Schon gewusst?

Der Unterschied zwischen Öl und Fett ist lediglich die unterschiedliche Konsistenz, bedingt durch den Schmelzpunkt. Fette sind etwa bis 20 °C fest.



Essenzielle Fettsäuren sind notwendig für den Organismus und können mit dem Futter vermischt werden.

Worauf soll man beim Kauf achten?

Dass Öl nicht gleich Öl ist, merkt man deutlich an der unterschiedlichen Deklaration. Beim Kauf von Pflanzenölen sollte man immer auf die Bezeichnung „Nativ“ achten. Sie bedeutet, dass das Pressgut schonend mechanisch ausgepresst wurde, um die hochwertigen essenziellen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören. „Nativ gilt als Synonym für naturbelassen und ursprünglich“ (Sabine Pohl, 2007). Native Pflanzenöle weisen meist eine naturgegebene Trübung auf und verfügen über einen spezifischen Geschmack und Geruch.

Im Gegensatz dazu werden „raffinierte“ Öle mehrfachen Bearbeitungsprozessen unterzogen, um die Öle möglichst lange haltbar und hoch erhitzbar zu machen. Sämtliche für die Gesundheit nicht zu unterschätzenden Fettbegleitstoffe werden entfernt. Solche Öle enthalten keinerlei wertvolle Inhaltsstoffe mehr.

Bezeichnungen wie Demeter (= biodynamischer Anbau) oder kbA (= kontrolliert biologischer Anbau) beziehen sich auf die Anbauweise der Pflanzen. Diese Öle sind in jedem Fall vorzuziehen, denn je hochwertiger der Ausgangsstoff (Pressgut) ist, desto ausgezeichneter ist das Öl.

Pflanzenöle zur Haut- und Fellpflege

Als unbestritten erwiesen ist die Anwendung von Pflanzenölen für die Haut- und Haarpflege, weshalb auch immer öfter Hundepflegeprodukte mit Pflanzenölen angereichert werden. „Mehrfach ungesättigte Fettsäuren tragen wesentlich zur Aufrechterhaltung eines gesunden Hautstoffwechsels und der Hautbarrierefunktion bei“ (Martin Bucksch, 2010).

Im Prinzip kann man sich die pflegende Wirkung von Ölen in jedem Hundepflegeprodukt nutzbar machen. Zu beachten ist jedoch, dass das Öl zwar in die Haut einzieht, aber einen Fettfilm auf dem Fell hinterlässt. In Hunde-

shampoos wird das „Fettende“ (aber nicht die Wirkstoffe) durch das Waschtensid wieder ausgewaschen, sodass das Fell des Hundes nach dem Waschen nicht „speckig“ ist. Fellkuren mit Pflanzenölen können nach der Einwirkzeit mit Hundeshampoo ausgespült werden.

Von dem Gebrauch von Pflanzenölen in Fellsprays und Ähnlichem ist abzuraten, soll der Hund nicht überall eine Fettspur hinterlassen. Dafür sind Hydrolate besser geeignet.

Schon gewusst?

Mineralöle bilden die Basis vieler Kosmetikprodukte, auch für Hundepflegeprodukte. Gewonnen werden Mineralöle (auch: Paraffine) aus Erdöl oder Kohle. Sie haben den Vorteil, dass sie preiswert und unendlich lange haltbar sind. Solche Öle werden jedoch von der Haut nicht aufgenommen, sondern liegen wie eine Schicht auf der Haut. Die natürliche Hautfunktion wird damit beeinträchtigt, sodass über längere Zeit angewendet die Haut eine Abwehrschwäche entwickelt.

Pflanzenöle als Heilmittel

Die heilkräftige Wirkungsweise vieler Pflanzenöle begründen sie als unentbehrlichen Bestandteil in der natürlichen Hausapotheke. Pflanzenöle und Fette können wundheilend (Sheabutter, Olivenöl, Kokosöl), schmerzlindernd (Arnikamazerat, Johanniskrautöl), juckreizstillend und antihistaminisch (Schwarzkümmelöl, Klettenwurzelöl), hormonell ausgleichend (Nachtkerzenöl) und vieles mehr sein.

So kann der umsichtige Hundehalter bei Bandscheibenproblemen seinem Liebling mit Arnika- oder Johannisk-



Pflanzenöle können vielseitig für die Haut- und Fellpflege verwendet werden.

kräutöl-Einreibung etwas Gutes tun oder Liegeschwielen und wunde Pfoten mittels einer selbst gerührten Creme auf Basis von Shea- und Kakaobutter pflegen. Zum Futter hinzugefügt kann man beispielsweise Atemwegserkrankungen lindern (Schwarzkümmelöl) oder hormonelle Probleme (Nachtkerzenöl) ausgleichen.

Gewinnungsmethoden

Auch bei der Gewinnung von Pflanzenölen gibt es verschiedene Methoden.

Mechanische Pressung

Das gereinigte Pressgut wird dabei mittels einer Schneckenpresse ausgepresst, gefiltert und abgefüllt. Die Ölsaaten erfahren durch die Reibung eine schonende Erhitzung. Diese Öle werden als „kalt gepresst“ bezeichnet, weil sie ohne externe Zufuhr von Wärme gewonnen wurden. Der Presskuchen wird von manchen Ölmühlen als hochwertiger Zusatz für Tierfutter bereitgestellt.



Eine schmackhafte und gesunde Futterbeigabe sind Presskuchen-Pellets.

Tipp

Presskuchen in Pelletform lassen sich in Wasser aufquellen gut unters Hunde- und Katzenfutter mischen.

Extraktion mit anschließender Raffination

Bei dieser Methode handelt es sich um die industrielle Herstellung. Das Pressgut wird hoch erhitzt (auf etwa 120 °C), damit die Ölzellen aufplatzen und das Öl heraustritt. Das Öl und die Ölreste im Presskuchen werden mittels Lösungsmittel herausgelöst. Danach muss Letzteres wieder entfernt werden, wobei Reste davon im Pflanzenöl zurückbleiben können. Was man erhält, ist das Rohöl, das in dieser Form nicht für den Verzehr geeignet ist. Es bedarf noch einer Menge aufwendiger Prozesse, um ein abfüllbares Pflanzenöl zu erhalten.

Die unter dem Überbegriff Raffination erforderlichen Schritte umfassen folgende: Entschleimung, Entsäuerung, Bleichung, Desodorierung – danach erhält man ein lange haltbares, geschmackloses und geruchloses Pflanzenöl, das sich beim Kochen hoch erhitzen lässt. Raffinierte, extrahierte Pflanzenöle werden aus guten Gründen **nicht** in der Naturheilkunde und Aromatherapie verwendet!

Achtung!

Bei der Herstellung industriell gewonnener Speiseöle werden so hohe Temperaturen erzielt, dass sich gesundheitsschädliche Trans-Fettsäuren (bekannt als Transfette) bilden.

Die richtige Wahl

Wenn ein Speiseöl als nativ deklariert ist, heißt das nicht automatisch, dass es aus kontrolliert biologischem Anbau stammt. Ein Bio-Öl könnte genauso gut industriell gewonnen worden sein. Begriffe wie raffiniert bzw. nativ oder kalt gepresst beziehen sich auf die Weise der **Ölgewinnung**, Bio oder Demeter auf die Methode des landwirtschaftlichen **Anbaues**. Sollten Sie die beste Qualität für sich und ihren vierbeinigen Liebling kaufen wollen, empfiehlt es sich auf die Worte „Nativ“ und „Bio“ auf dem Etikett zu achten.

Haltbarkeit und Lagerung von Pflanzenölen

Die Haltbarkeit von Pflanzenölen variiert je nach dem Sättigungsgrad der Fettsäuren.

Öle bzw. Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren (z. B. Kokosöl) halten sehr lange (bis zu zwei Jahre). Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Nachtkerzenöl) meist nur etwa zwei Wochen. Das gilt im Übrigen für die meisten **Wirkstofföle**. Die Haltbarkeit verlängert sich jedoch, wenn man diese mit gut haltbaren Trägerölen mischt wie z. B. Jojobaöl.

Bei **Mazeraten** (Ölauszug) richtet man sich nach dem Basisöl, das für den Auszug verwendet wurde. Generell werden hier aber lang haltbare Öle verwendet wie z. B. Olivenöl für Johanniskrautmazerat.

Ranzig werden Pflanzenöle dann, wenn sie eine Verbindung mit Sauerstoff eingehen (Oxidation). Deshalb sollten Pflanzenöle nach der Öffnung (das heißt Sauerstoff gelangt in den Behälter) rasch aufgebraucht werden.

Einige Wirkstofföle sind in Gelatinekapseln erhältlich, die bei Gebrauch einfach aufgestochen werden – somit umgeht man eine allfällige Oxidation.



Pflanzenöle unterstützen einen gesunden Fellwuchs.

Lagerung

- Kühl und nicht zu hell, auch im Kühlschrank möglich
- In dunklen Glasbehältern

Ranzig gewordene Pflanzenöle wirken grundsätzlich nicht hautreizend, sind aber für die Hautpflege und den Verzehr nicht mehr geeignet.