Wertvolles aus der Natur
Das Rizinusöl

Herta-Maria Oberrauch

2020

Rizinusöl (=Ricinus Communis Seed Oil)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Die reifen Kapseln der Pflanze werden geerntet, aufgebrochen und die enthaltenen Samen getrocknet. In einem weiteren Vorgang werden diese geschält und anschließend kaltgepresst.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Samen in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es werden keine organischen Lösungsmittel benötigt und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl durch die Kennzeichnung als "kaltgepresst" oder "nativ". Fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

Raffinierung

Wird meist als chemische Raffinierung bezeichnet.

Bei der Herstellung mit Kaltpressung verbleibt ein teils erheblicher Teil des Öls noch im sogenannten Presskuchen. Dieser kann nun mit Lösungsmitteln versetzt werden und das Öl somit daraus gelöst.

Anschließend muss das Lösungsmittel jedoch wieder entfernt werden und dazu ist die sog. "Raffinierung", also Erhitzung und Abtrennung, notwendig. Meist werden die Öle anschließend zusätzlich gebleicht und desodoriert (der Geruch wird entfernt). Das Ergebnis ist ein Öl, das als Lebensmittel verwendet werden kann, meist blass gelb bis farblos und ohne Geruch.

Mit der Raffinierung der Öle ist auch eine Aufspaltung möglich, das Ergebnis, also das Öl, ist dann nicht mehr vergleichbar mit einem nativen Öl. Trotzdessen gibt es natürlich gute Gründe warum Öle auch raffiniert werden. Bei der Raffinierung können einige Stoffe im Öl sehr gut abgespalten werden

CHARAKTERISIERUNG

Rizinusöl hat eine sehr helle, gelblich bis grüne Farbe. Der Geruch ist arttypisch ohne Fremdgeruch.

Botanik

Der Rizinusbaum ist eine tropische bis subtropische Pflanze und gehört der Gattung Ricinus an, zu den Wolfsmilchgewächsen. In seiner Heimat wird der Baum bis zu 13 Meter hoch und wächst sehr schnell. Innerhalb von 4 Monaten kann er eine Höhe von 5 Meter erreichen. Daher wird er auch gerne Wunderbaum genannt. Er hat stachelige, grün-rote Früchte und blüht von August bis Oktober. Seine Blätter sind sternförmig, tief gezackt und haben lange Blattstiele. Die Blätter werden zwischen 30-70 cm groß. Die Samenschalen des Rizinus sind giftig wegen des enthaltenen Rizin. Aus den Samen selber wird dann das Öl gepresst, welches ungiftig ist und in vielen medizinischen, technischen, oder kosmetischen Anwendungen verwendet wird. Auch bei uns wird der Rizinusbaum gerne gepflanzt, da er optisch sehr schön ist. Er ist nicht winterhart, wächst sehr schnell und wird deswegen hierzulande häufig als einjährige Kübelpflanze gehalten. Wenn man den Platz dafür hat, kann man den Baum aber problemlos an einem warmen sonnigen Platz im Haus überwintern lassen. Wenn die Temperaturen in der Nacht nicht mehr unter 5°C fallen, kann der Baum wieder nach draußen.

Herkunft

Beheimatet ist der Rizinusbaum in Asien und Afrika. Heute ist der Baum aber in vielen Regionen der Welt verbreitet. Er wird als Zier- und Nutzpflanze gezüchtet.

werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystems kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Rizinusöl, haben das Mandel-, Argan-, Hanf-, Distel-, Wildrosen- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omgega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

Docosahexaensäure ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure. Sie hat wichtige Stoffwechselfunktionen. Insbesondere im Gehirn und in der Netzhaut ist sie angereichert mit bis zu 97 Prozent. DHA kann die Herzfrequenz und den Blutdruck senken. Interessant ist auch, dass Säuglinge das wichtige DHA über die Muttermilch bekommen. Das ist wichtig für den Aufbau des Gehirns. Dies ist eine Eigenheit der Menschen – in Kuhmilch ist nämlich kein DHA enthalten.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Das Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen, die Zellen im Körper angreifen und Krankheiten auslösen.

- Das Öl kann auch wie eine Haarkur über Nacht verwendet werden
- Dafür werden die Haare mit Folie und einem Handtuch umwickelt

Augenbrauen und Wimpern
Für länger und geschwungen aussehende Wimpern kann das Öl anhand einer Wimpernbürste aufgetragen werden.

- Das Öl wird mit einer Wimpernbürste aufgetragen
- Einwirkzeit ca. 2 Stunden
- Danach wird das Öl mit einem Kosmetiktuch vorsichtig abgenommen
- Vorsicht, dass das Öl nicht in die Augen gelangt
- Die Augenbrauen werden durch das Öl gepflegt und stärken auch die nachwachsenden Augenbrauen.

Nagelpflege
Das Öl versorgt die Nägel und das Nagelbett mit Feuchtigkeit und beugt trockener, eingerissener Nagelhaut vor.

- Das Öl wird in die Nägel und in die Nagelhaut einmassiert
- Einwirkzeit ca. 30 Minuten
- Die Rückstände können dann mit einem Tuch abgenommen werden

Verdauung/Abführmittel
Vor allem bei Verstopfungen im Magen-Darm-Bereich hat sich das Öl als gutes Abführmittel erwiesen. Rizinusöl hat eine abführende Wirkung und ist rein pflanzlich. Trotzdem ist es ein äußerst wirksames Abführmittel, es entfaltet seine Wirkung drastisch und ist nicht zur Langzeitanwendung geeignet. Durch das Rizinusöl wird die Darmschleimhaut gereizt, die Aufnahme von Wasser und Natrium aus dem Darm gehemmt. Gleichzeitig gelangen Wasser und Elektrolyte in den Darm – dadurch wird der verhärtete Stuhl aufgeweicht. Enzyme lassen die Darmmuskulatur erlahmen. Dadurch entsteht eine höhere Darmtätigkeit und der abführende Effekt tritt ein. Rizinusöl als Abführmittel sollte nicht ohne Absprache mit Arzt oder Apotheker erfolgen. Für Kinder ist es nicht geeignet und auch Schwangere dürfen auf keinen Fall Rizinusöl zu sich nehmen, da es Wehen auslösen kann!!!

- 1-2 Esslöffel Rizinusöl auf leeren Magen
- Es kann auch mit Milch, Honig, Joghurt eingenommen werden
- Nach 2-3 Stunden setzt die Wirkung ein

Medizin
Aufgrund der hohen Viskosität wird das Öl gerne als Zusatz für Augentropfen verwendet. Ebenso wird es für Injektionszwecke genutzt. Durch seinen mechanischen Schutz gegen Wasser wird es gerne zur schnelleren Heilung von Schrunden und Fissuren verwendet. In der Geburtshilfe wird Rizinus auch als „Wehencocktail“ eingesetzt um die Wehen einzuleiten.

In der Kosmetikindustrie
Auch in der Kosmetikindustrie kommt seine Eigenschaft zum Einsatz. Es ist in vielen Haarbrillantinen, Haarpflegemitteln, Lippenstifte und in Wimperntuschen enthalten. In Badeölen wird es gerne gegen trockene Haut verwendet. Rizinusöl wird zur Behandlung von Hornhaut, Schuppen, Narben und Altersflecken eingesetzt.

Sonstige Verwendung:
Das Rizinusöl wird im Bereich der Technik zur Herstellung von Farben, Wachsen, Poliermitteln, Tinten, Seifen, zur Produktion von Nylon und Duftstoffen verwendet.
Desweiteren ist es als Schmiermittel für Motoren, oder als Bremsflüssigkeit geeignet, da es eine gleichbleibende Viskosität besitzt. Rizinusöl dient auch als Bindemittel für Lacke, Farben, Linoleum und Firnis.

Zusammenfassend im Schlagwort
Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen des Rizinusöls, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- Haar- und hautpflegend
- stärkt Nägel, Augenbrauen und Wimpern
- abführend
- entgiftend
- darmreinigend
- schaumbildend in Seifen

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt, sofern eine Qualität nach PhEur verwendet wird. Beachten sie die Hinweise im Abschnitt "abführende Wirkung". Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Warenkunde, Ölpflanzen/Pflanzenöle, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA, November 2009;
Die Welt der heimischen Öle, Usch von der Winden, Fackelträgerverlag GmbH, Köln, 2013;
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter albert Ulmer Verlag Tuningen;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
1001 natürliche Hausmittel, für Haus und Garten, Gesundheit und Körperpflege, Dorling Kindersley Verlag, 2017;
Das große Buch der inneren Reinigung, Tracy Piper, Südwest Verlag, Dezember 2015;
Die Wunderpflanze Rizinus, Stephan Konrad Niederwieser, Edition Stephan Konrad Niederwieser, Oktober 2017;
Heilen und Entgiften mit Rizinusöl: Geheimtipp zur umfassenden Entgiftung, Christian Meyer-Esch, Create Space IIndependent Publishing, August 2017;
101 Alternativen zu Shampoo, Conditioner & Co: einfach-natürlich-selbst gemacht- , Claudia Peters, CreateSpace, Independent Publishing Platform;
Die köstliche Vielfalt der Öle, S.Brissaud, V.Lhomme, Verlag Christian, Auflage 1, 13. Oktober 2011
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, Tina Krupalija, Ingrid Karner, Kneipp Verlag, 1.Auflage, April 2014;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder;
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl;
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute;
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus;
Lehrbuch Phytotherapie, von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta, November 2016;
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage,Sabine Krist, Springer Verlag, 2013;
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000;
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006;
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015;
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Rizinus-M. Schuppich - Fotolia.com-Fotolia_38217755_L, Rizinus Blüte - (c) M. Schuppich shutterstock_1663636666, Rizinus Samen - (c) M. Schuppich shutterstock_1451715707