

# Wertvolles aus der Natur Das Wildrosenöl



Herta-Maria

Oberrauch

2018

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

[info@hinterauer.info](mailto:info@hinterauer.info)

Herta-Maria Oberrauch

## Wildrosenöl (= Rosa canina seed oil)

### HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Wildrosenöl wird durch Kaltpressung der in den Hagebutten enthaltenen Samen der Wildrose gewonnen. Dieses schonende Verfahren sorgt für den Erhalt wertvoller Begleitstoffe und den essentiellen Fettsäuren.

Der Reifegrad der Früchte erkennt man durch ihren satten Rotton und wenn sie sich leicht eindrücken lassen. Dann ist der optimale Zeitpunkt um die Hagebutten zu ernten. Dies erfolgt meist in den späten Herbstmonaten wie Oktober und November.

Das Öl ist sehr hochwertig. Es benötigt ca. 15-20 kg getrocknete Hagebuttensamen um 1 Liter Öl zu gewinnen.

### Kaltpressung

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

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.



## CHARAKTERISIERUNG

Das Öl hat eine gelb-orangerote Farbe, ist flüssig, schmeckt und duftet süß bis sauer, nussig und fruchtig. Es wird in der Pharmazie, Medizin und in der Kosmetik eingesetzt.

Wildrosenöl sollte trocken, kühl und dunkel gelagert werden, so bleibt es über längere Zeit stabil.

### Botanik

Die Wildrose, Hundsrose, Hag- oder Heckenrose ist eine Pflanzenart innerhalb der Rosengewächse (Rosaceae). Sie ist die häufigste vorkommende Art in Europa. Daher ihr Name *canina*, was so viel wie "hundsgemein" heißt, nichts mit Hunden zu tun hat, sondern dass man diese Rosenart überall finden kann, da sie weitverbreitet ist. Sie ist ein sommergrüner, lockerer Strauch und kann bis zu 3 Metern hoch werden. Sie besitzt viele hellrosafarbige Blüten, die einzeln und in Gruppen zusammenstehen. Ihre Früchte, die sogenannten Hagebutten sind zur Reife rot, hart und können unterschiedliche Formen aufweisen. Sie enthalten sehr viel an Vitamin C.

### Herkunft

Ursprünglich kommt die Wildrose aus Chile. Beheimatet ist die Rosenart in Europa, Amerika, Afrika und Asien. Am besten gedeiht sie in Höhen von bis zu 3000 Metern. Sie bevorzugt sandige, steinige, sowie lehmige Böden. Deshalb ist sie auch an Straßen- und Wegrändern, auf Strandwällen und lichten Wäldern zu finden.



## WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Wildrosenöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch eine besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

### INHALTSSTOFFE

**Arachinsäure 0,7, Eicosensäure 0,4, Alpha-Linolensäure 34,1, Linolsäure 43,6, Ölsäure 14,6, Palmitoleinsäure 0,2, Palmitinsäure 3,7, Stearinsäure 1,8;**

**Arachinsäure** gehört zu den chemischen Verbindung der gesättigten höheren Fettsäuren. Sie kommen in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vor. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltstoff ist in vielen fetten Ölen wie Wildrosen-, Erdnuss-, Raps-, Hanf-, Sonnenblumen-, Sojaöl und Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

**Eicosensäure** gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor. Neben dem Wildrosenöl ist es auch im Hanf-, Lein-, Schwarzkümmel- und Jojobaöl enthalten.

**Alpha-Linolensäure** gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendige Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Wildrosenöl, sondern im Hanf-, Schwarzkümmel-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven- und Leinöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Alpha -Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten

Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronaren Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht 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.

**Linolensäure** 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 Wildrosenöl haben das Hanf-, Distel- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolensäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolensäure 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 Linolensäure 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. Linolensäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolensäure, 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 Linolensäure, diese zur Haut, Niere, Lunge

und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-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.

**Ölsäure** ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen natürlichen (pflanzlichen und tierischen) Ölen und Fetten vor. Einen besonderen hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren, besitzen neben dem Wildrosenöl, das Hanf-, Oliven-, Raps-, Avocado-, Schwarzkümmel-, Palm-, Erdnuss- und Sesamöl. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, indem es den zu hohen Blutdruck senkt. Außerdem wirkt es auf den Cholesterinspiegel günstig ein. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl. Sie ziehen gut ein, aber nicht zu schnell, dass eine gute Verteilung möglich ist. In Lotions oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

**Palmitoleinsäure** ist eine einfach ungesättigte Fettsäure, es handelt sich um eine Omega-7-Fettsäure. Sie ist Bestandteil verschiedener pflanzlicher sowie tierischer Fette. Neben dem Milchfett und dem Wildrosenöl kommt die Säure in hoher Konzentration im Jojoba-, Sanddorn- und Traubenkernöl vor, desweiteren im Macadamianuss- und im Gevuinanussöl.

**Palmitinsäure** ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Palmitate sind die Salze und Ester der Palmitinsäure. Überflüssige Kohlenhydrate werden in Energiereserven umgewandelt. Im Menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

**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.

## **Weitere wertvolle Inhaltstoffe**

### **Phytosterine, Tocopherol, Mineralstoffe und Vitamine.**

**Phytosterine** kommen überwiegend in fettreichen Pflanzenteilen vor. Hauptsächlich sind sie neben den Hagebuttenkernen, in Weizenkeimen, Sonnenblumensamen, Kürbiskernen, Sesam und Sojabohnen finden. Dieser Inhaltstoff reduziert die Aufnahme von Cholesterin. Die Phytosterine senken den Gesamt- und LDL- Cholesterin unabhängig davon, ob wir normale oder erhöhte Blutfettwerte aufweisen.

**Zink** ist unentbehrlich für unseren Stoffwechsel. Es spielt eine große Rolle im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und ist beteiligt am Aufbau der Erbsubstanz und beim Zellwachstum. Zink ist wichtig für die Funktion unseres Immunsystems und unsere Hormone. Gute Zinkquellen sind neben vielen Pflanzenölen, Käse, Haferflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Walnüsse, Meeresfrüchte, Linsen, Pilze und Grüner Tee. Zink ist auch in vielen medizinischen Salben enthalten, dient dort der Wundheilung und wirkt gegen Hautausschläge (Ekzeme) etc.

**Calcium** ist essentiell und wird über die Nahrung aufgenommen. Es kommt in unserem Körper vor allem in Zähnen und Knochen vor. Seine Hauptaufgabe ist es im Körper Hartgewebe zu bilden. Deshalb ist er unabdingbar bei der Entwicklung und Wachstum von Zähnen und Knochen. Calcium wird auch im Blutplasma benötigt und hat dort verschiedene Aufgaben. Je nach Bedarf wird das Calcium aus den Knochen abgegeben. Es ist ein wichtiger Mineralstoff für Babys, Kinder und ältere Menschen. Calcium spielt eine wichtige Rolle bei der Muskelarbeit, Blutgerinnung, beim Herzrhythmus und verschiedenen Stoffwechselvorgängen.

**Magnesium** sorgt für die Erhaltung des Energiestoffwechsel, sowie die Nerven- und Muskelfunktionen.

**Natrium** spielt eine bedeutende Rolle bei der Regulation des Wasserhaushaltes im menschlichen Körper. Damit unsere Kreislauf einwandfrei funktionieren kann und das Gewebe nicht austrocknet, brauchen wir ausreichend Wasser im Extrazellularraum. Natrium ist auch wichtig für die Weiterleitung von Nervenimpulsen, den Herzrhythmus und die Muskelarbeit.

**Eisen** ist ein essentielles Spurenelement und wird mit der Nahrung aufgenommen. Es ist wichtig für viele Stoffwechselprozesse im Körper, vor



allein für den Sauerstofftransport im Blut. Fast jede Körperzelle braucht Eisen für den Energiehaushalt. Ein Mangel an Eisen verursacht Einschränkungen der Leistungsfähigkeit in weiterer Folge kann es zur Blutarmut kommen.

**Kupfer** ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das dem Körper zugeführt werden muss. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung der roten Blutkörperchen, stärkt das Abwehrsystem und unterstützt die Wundheilung. Kupfer wird für die Aufnahme von Eisen benötigt. Das Spurenelement wird überwiegend im Skelett eingelagert, geringere Mengen befinden sie in den Organen, den Muskeln und im Gehirn. Überhöhte Zufuhren von Kupfer werden von der Leber reguliert und ausgeschieden.

**Phosphor** ist ein wichtiger und essentieller Mineralstoff, der über die Nahrung in Form von Phosphat aufgenommen wird. Er ist Bestandteil der DNA- und RNA-Moleküle, der Trägersubstanz der Erbinformation aller Lebewesen. Zusammen mit Kalzium sorgt Phosphor für die Festigkeit von Knochen und Zähnen. Phosphor hat viele Funktionen im Körper. Er spielt eine Rolle beim Aufbau der Zellwände und ist an der Mineralisation der Knochensubstanz beteiligt. Zudem gleicht er den Säure-Basen-Haushalt aus und hilft dabei den pH-Wert im Blut zu stabilisieren.

**Provitamin A (Beta-Karotin)** gehören der Gruppe Carotinoide an. Es kommt nicht nur in tierischen Produkten, sondern in vielen roten Gemüsesorten und orangefarbenen Obstsorten vor. Beta Carotin wird im Körper zum Teil in Vitamin A umgewandelt. Es hat antioxidative Eigenschaften und fängt freie Radikale ab. Es unterstützt unsere Zellteilung und die Haut, sich zu erneuern.

**Vitamin E** ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Es schützt vor freien Radikalen und versorgt unsere Haut mit Feuchtigkeit. Viele Pflanzenöle, wie Wildrosen-, Hanf-, Oliven-, Weizenkeim-, rotes Palmöl und Sanddornfruchtfleischöl enthalten das Vitamin.

**Vitamin B1, B2** sind gut für unsere Leistungsfähigkeit, den Stoffwechsel und unsere Gehirnfunktion.

**Vitamin C** stärkt unser Immunsystem und wirkt als starkes Antioxidans was ausschlaggebend für den Zellschutz ist. Die Kollagenbildung wird durch Vitamin C angeregt und sorgt für schönere und glattere Haut. Außerdem ermöglicht es die Verwertung von Eisen aus der Nahrung.

## WIRKUNG UND ANWENDUNG

Die Wildrose wächst fast an jeder Gartenecke und wir gehen oft einfach an ihr vorbei. Dabei können aus ihr wertvolle Produkte hergestellt werden. Viele kochen aus ihr Marmelade oder den fruchtig roten Hagebuttentee. Die leicht bittere Frucht wird aufgrund ihrer medizinischen und kosmetischen Nutzung immer mehr geschätzt. Das aus ihr gewonnene Wildrosenöl ist ein hochwertiges Pflanzenöl. Es kann äußerlich, sowie innerlich angewendet werden und ist für unsere Gesundheit aufgrund seiner Inhaltsstoffe sehr förderlich.

Das Öl ist im Prinzip für alle Hauttypen verträglich. Trotz seines hohen Anteils an Fett ist es nicht nachfettend. Die enthaltene Alpha-Linolensäure kann entzündliche Prozesse der Haut lindern, darum ist sie in vielen Cremes und Salben enthalten. Das Öl bewirkt ein angenehm weiches Hautgefühl, ist feuchtigkeitsspendend und antioxidativ.

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Öls genauer erforscht. Es gibt zahlreiche Studien die belegen, dass Wildrosenöl viele Bereiche des menschlichen Körpers positiv beeinflussen.

### **Gesichtspflege**

Aufgrund des enthaltenen Beta-Karotin ist das Öl eine wunderbare Pflege. Es schützt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen sowie entzündlichen Prozessen. Das Wildrosenöl schenkt der Haut die nötige Feuchtigkeit, beugt Hautalterung und Schäden durch Sonneneinstrahlung vor. Eine regelmäßige Anwendung lässt die Haut frisch und seidig aussehen.

Das Provitamin A macht das Öl zur optimalen Nachtpflege, da sich die Haut in der Nacht am besten regenerieren kann und die Inhaltsstoffe ihre Wirksamkeit entfalten können.

### **Akne, Unreinheiten und Narbenpflege**

Die enthaltenen Inhaltsstoffe des Wildrosenöls sind so wirkungsvoll, dass es Zusatz in vielen Kosmetikprodukten und Arzneimitteln ist. Dort wird es vielfach zur Behandlung von Akne und Unreinheiten verwendet. Weiteres ist das Öl fähig vorhandene Narben weicher zu machen und Hautunebenheiten etwas auszugleichen. Die regelmäßige Anwendung auf der Haut reduziert die Narbenbildung.

### **Anti-Aging, Pigmentflecken, Sonnenschutz**

Durch das enthaltene Vitamin C, hat das Wildrosenöl eine Anti-Agingwirkung, indem es Altersflecken und Pigmentierungen heller erscheinen lässt und den Hautton annähernd wieder herstellen kann, bzw. verbessern.

Auch das Vitamin A sorgt für mehr Feuchtigkeit und kann in tiefere Hautschichten eindringen. Das Wildrosenöl begünstigt den Zellwachstum der Haut und fördert den natürlichen Heilungsprozess. Neben seiner sonnenschützenden Eigenschaft, lindert es auch bereits vorhandene Schäden die durch UV-Strahlung entstanden sind.

### **Körperpflege**

Als Körperöl wirkt die Wildrose straffend auf unser Gewebe. Sie reguliert den natürlichen Feuchtigkeitshaushalt und bildet einen Schutzfilm, der das Austrocknen der Haut verhindert.

### **Hand- und Nagelpflege**

Das Wildrosenöl eignet sich hervorragend zur Pflege und Vorbeugung von rissiger Haut und rauen Stellen. Zusätzlich beugt es brüchigen Nägel und eingerissener Nagelhaut vor.

### **Haare**

Das kostbare Öl ist für unsere Kopfhaut eine Wohltat. Wenige Tropfen helfen schon bei einer irritierten Kopfhaut und gegen Schuppen. Es spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut. Bei trockenen Haar kann das Öl in die Haarspitzen geknetet werden und beugt gleichzeitig gegen Haarspliss vor. Wildrosenöl hält die Haare geschmeidig und verleiht ihnen gesunden Glanz.

### **Pharmazie und Medizin**

In diesem Bereichen wird das Öl in einigen Hautcremes und Salben verwendet. Dort enthalten wirkt das Wildrosenöl gegen trockene, schuppige und rissige Haut. Besonders kommen diese medizinischen Produkte bei Ekzemen, Schuppenflechte und nach leichten Verbrennungen und Verletzungen der Haut zum Einsatz. Desweiteren beschleunigt das Öl die Heilung von Verletzungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut. Deshalb ist es auch in so manchen medizinischen Mundpflegeprodukten enthalten.



## Kosmetik

Wildrosenöl ist vor allem in Nachtcremes, in Lotions und Pflegecremen enthalten. Es unterstützt den Hautregenerationsprozess und den Kollagenaufbau, wodurch die Feuchtigkeitsaufnahmefähigkeit verbessert wird.

## Zur inneren Anwendung

Die innere Anwendung ist für unser Immunsystem sehr gesund, fördert den Stoffwechsel und die Nervenleitfähigkeit. Vorteilhaft ist es 3 x täglich 1 Teelöffel einzunehmen. Wer sich bei der puren Einnahme schwer tut, kann das Wildrosenöl in Obstsalate, Fruchtsäfte und Smoothies einmischen. Durch das enthaltene Vitamin C wird nicht nur das Immunsystem angeregt, sondern es unterstützt unsere Verdauung und schützt vor Bakterien und Viren.

## Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen von Wildrosenöl, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- cholesterinsenkend
- das Immunsystem modulierend
- entzündungshemmend
- gegen Viren und Bakterien
- nervenstärkend
- Regenerierung von Zellen
- stoffwechselfördernd
- straffend und feuchtigkeitsspendend
- verdauungsanregend



## **ANWENDUNG UND REZEPTE:**

Das Wildrosenöl kann in Cremes eingearbeitet, oder ganz natürlich verwendet werden. Bei purer Anwendung sollte es immer auf die leicht angefeuchtete Haut aufgetragen werden. Das Öl kann dann besser absorbiert werden und die Haut sieht nicht fettig aus. Zum anfeuchten kann lauwarmes Wasser oder ein beliebiges Hydrolat z.B. ein Rosenwasser verwendet werden. Dieses kann auf Gesicht und Hals aufgetragen und anschließend das Öl regelmäßig verteilt werden. 2-3 Tropfen Öl reichen aus. Bei täglicher Anwendung kann die Pigmentflecken- und Fältchenbildung reduziert werden.

### **Narbenpflege**

Bei der Narbenpflege ist die regelmäßige Anwendung sehr wichtig.

50ml Wildrosenöl  
5 Tropfen Rosengeranium  
3 Tropfen Myrre  
3 Tropfen Immortelle

3 x täglich auf die geschlossene und ausgeheilte Narbe auftragen.

### **Ölmischung gegen Unreinheiten:**

Durch seine entzündungshemmende Wirkung ist es auch bei Unreinheiten und Akne ein hilfreiches Produkt.

50g Wildrosenöl  
50g Aleoveraöl  
5 Tropfen Teebaumöl  
5 Tropfen Lavendelöl

Nach einer gründlichen Gesichtsreinigung wird die Mischung auf die betroffenen Stellen auftragen.

### **Ölmischung mit straffender Wirkung**

Durch seine bindegewebsstärkenden Eigenschaften beugt es Dehnungsstreifen vor.

40g Wildrosenöl  
60g Jojoba- oder Mandelöl  
8 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Neroli

2x täglich an den betreffenden Stellen einmassieren.

**Hand und Gesichtscreme für ca. 100g:**

50g Wasser

20g Wildrosenöl

20g Sheabutter

10g Emulgator (z.B. Tegomuls)

bei sehr trockener Haut kann ca.5% Harnstoff (=Urea) beigefügt werden, dass entspricht bei dieser Menge 5g.

**mit Duft:**

5-8 Tropfen ätherisches Öl.

z.B. das gut hautverträgliche Lavendel- oder Rosengeraniumöl.

In einem Topf werden alle Fette und der Emulgator zum Schmelzen gebracht. Das Wasser wird separat mit allen wasserlöslichen Zutaten (z.B. Urea) erhitzt. Beide Töpfe sollten ungefähr die gleiche Temperatur betragen, ca. 50 Grad, bevor sie anschließend zusammengeschüttet und verrührt werden. Die Creme soll bis sie Körpertemperatur erreicht hat, immer wieder gerührt werden. Zum Schluss werden die ätherischen Öle dazu geben und vorsichtig untergerührt.

## **GESCHICHTE UND BRÄUCHE**

Die Anwendung von Wildrosenöl ist in der Naturkosmetik und Medizin nicht neu. Schon die Griechen waren davon überzeugt, dass Aphrodite ihre Schönheit durch den regelmäßigen Genuss der kleinen roten Früchte erlangt hat. Dort galt die Hagebutte als Frucht der Schönheit. Auch bei den Frauen der Maya-, in ägyptischen - und indianischen Gemeinden, sowie bei den Anden-Indianern Chiles wurde das kostbare Öl verwendet.

Die Hagebutten wurden schon seit jeher traditionell in kulinarischen Speisen und Kräutertees verwendet. Es wurden auch medizinische Produkte hergestellt und vor allem in der Chinesischen Medizin und bei den amerikanischen Ureinwohnern verwendet. Überwiegend wurden Magenschwäche, Muskelkrämpfe und Gelenksprobleme damit behandelt. Im zweiten Weltkrieg kam die Frucht als Ersatz für Zitrusfrüchte zum Einsatz, da der Gehalt an Vitamin C höher war. Aus den Früchten wurde ein Sirup gegen Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Übelkeit und Infektionen hergestellt. In den 1980 Jahren wurden wissenschaftliche Studien durchgeführt, wobei die

hautwirkenden Eigenschaften untersucht wurden und positive Ergebnisse erzielt werden konnten.

## NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

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;  
Wildrosen, 500 Arten, Varietäten und Hybriden der ganzen Welt, Patrik Masure, Haupt-Verlag, März 2014;  
Alte Rosen und Wildrosen, Heidi Grimm, Werner Grimm, Anny Jacob, Verlag Eugen Ulmer, 1992;  
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;  
Wildrosenöl, das natürliche Geheimnis junger Haut, Helmut Isert, ADMOS Media GmbH, November 2001;  
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;  
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, Tina Krupalija, Ingrid Kerner, 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) ooznanie.jizni shutterstock\_649168036, (c) Swapan Photography shutterstock\_1054090715, (c) Nailia Schwarz shutterstock\_383740150, (c) Marynka Mandarinka shutterstock\_317797916, (c) Miriam Doerr Martin Frommherz shutterstock\_692117518

## ÜBER DIE AUTORIN



**Herta Maria Oberrauch**, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn  
Österreich

Im Auftrag und Copyright:  
Michael Hinterauer,  
"Stübener Kräutergarten",  
Stüben 6,  
6850 Dornbirn,  
Österreich  
0043 699 1020 0992

[www.der-bio-shop.info](http://www.der-bio-shop.info) [www.hinterauer.info](http://www.hinterauer.info) [info@hinterauer.info](mailto:info@hinterauer.info)