

Pflegende Kostbarkeiten

Kosmetiköle für Haut und Haar gibt es seit Langem. Marulaöl und Kaktusfeigenkernöl gelten als besonders kostbare und wirkungsvolle Neuheiten aus Afrika, die dem beliebten Arganöl Konkurrenz machen.

Text: Ingrid Zehnder

Jetzt im Winter sind leichte, schnell einziehende Öle eine besondere Wohltat, vor allem für das Gesicht. Trockene Luft in Innenräumen und Kälte draussen sind strapaziös für die Haut. Marulaöl und Kaktusfeigenkernöl pflegen, beruhigen und sorgen für einen gesund aussehenden Teint.

Beide Pflanzenöle sollten pur gekauft werden, also keine anderen (auch keine ätherischen) Öle, Zusatz- oder Hilfsstoffe enthalten. Am besten wählt man kalt gepresste Naturöle in Bioqualität. Ein Merkmal guter Qualität sind auch dunkle Glasflaschen. Verschlüsse mit Pipetten sind hilfreich, denn die hochwertigen Öle müssen nur tröpfchenweise aufgetragen werden.

Marulaöl

Die Heimat des Marula-Baumes (*Sclerocarya birrea*) ist Südafrika, er ist aber auch in anderen afrikanischen Ländern südlich der Sahara vertreten. Er wächst nur wild; für den Anbau in Plantagen eignet er sich nicht. Der Baum wird auch Elefantenbaum genannt, weil die Dickhäuter die goldgelben Früchte besonders lieben.

Nur die weiblichen Bäume tragen die pflaumengroßen Früchte, die reif ähnlich wie Nisperos (japanische Wollmispel) oder Mirabellen aussehen. Zwischen Januar und März werden sie von Hand geerntet bzw. meist vom Boden aufgelesen. Die säuerlich schmeckende Frucht enthält zahlreiche Aromastoffe und viel Vitamin C und wird in Südafrika zur Herstellung von Likör, Bier, Saft und Marmelade genutzt. Im Kern der Frucht befinden sich zwei bis drei Samen, die viel eiweissreiches Öl enthalten und wegen ihres nussigen Geschmacks gern gegessen werden.

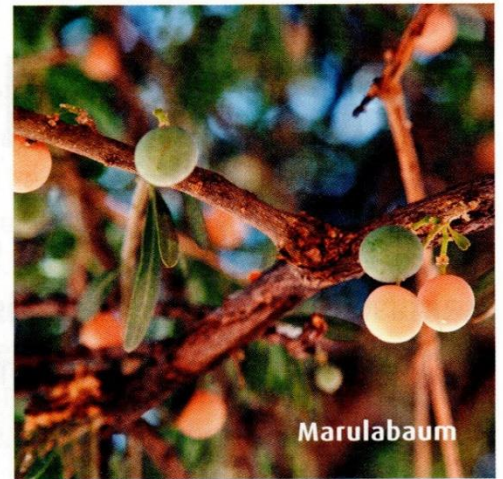
Inhaltsstoffe und Wirkung

Das aus den Samen kalt gepresste Pflegeöl ist für alle Hauttypen geeignet, ganz besonders für sensible, strapazierte, trockene und reife Haut. Marulaöl hinterlässt ein angenehmes, geschmeidiges Hautgefühl. Dank seines hohen Gehalts an Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure, wird die Lipidbarriere der Haut durchlässiger, und das Öl zieht daher gut ein. Gleichzeitig stärken Stearin-, Palmitin- und Linolsäure den Lipidfilm der Haut und sorgen für die nötige





Entkernen von Marulafrüchten



Marulabaum

Feuchtigkeitsversorgung. Linolsäure wirkt zudem gegen Hautschuppen, -rötungen und -unreinheiten.

Antioxidantien wie Polyphenole und die Vitamine C und E (Tocopherol) können die Regeneration der Haut unterstützen, der Hautalterung bis zu einem gewissen Grad vorbeugen und gelten daher als Anti-Aging-Mittel. Marulaöl besitzt 60 Prozent mehr Antioxidantien als Arganöl und ist so ein hervorragender Schutz vor freien Radikalen. Zudem verbessert sich die Produktion von Kollagen, das für die Elastizität und Festigkeit der Haut sorgt.

Die Spurenelemente Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Phosphor tragen zum Schutz der Haut vor schädlichen äusseren Einflüssen bei.

Marulaöl hat zudem eine entzündungshemmende Wirkung; dadurch profitiert empfindliche, gereizte und von Unreinheiten geplagte Haut. Da das Pflanzenöl die Poren nicht verstopft, ist eine Behandlung sogar bei leichter Akne einen Versuch wert.

Das Öl pflegt und stärkt bei regelmässiger Pflege auch spröde und geschädigte Nägel. Als Massageöl hilft es bei rissigen, trockenen Stellen am Ellenbogen oder Schienbein. Zur Haarpflege massiert man das Öl in die Spitzen und lässt es über Nacht einwirken, bevor es ausgespült wird.

Mit sechs Monaten nach Öffnung der Flasche ist Marulaöl vergleichsweise lange haltbar und wenig lichtempfindlich, und Sie können daher Ihre gewohnte Tages- oder Nachtcreme oder auch Ihren Sonnenschutz mit ein paar Tropfen des hochwertigen Öls bereichern. In Mischungen trägt es zur Stabilisierung empfindlicherer Öle bei.