

# Olivenöl aus reifen Oliven – das beste Hautöl

© Henning Müller-Burzler  
Artikel auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de)

Viele Menschen mit empfindlicher, trockener, zu Entzündungen neigender oder kranker, aber auch mit normaler, gesunder Haut fragen sich, was das beste pflanzliche Öl für die Haut ist.

Aufgrund meiner Erkenntnisse und Erfahrungen gibt es kein besseres Hautöl als hochwertiges Olivenöl aus reifen Oliven. Warum das so ist und für was man ein derartiges Öl alles anwenden kann, wird nachfolgend beschrieben.

## Gesunde Hautöle enthalten wenig freie Fettsäuren

**Freie Fettsäuren in Hautölen schädigen die Hautzellen:** Eines der wichtigsten Kriterien für ein gesundes Hautöl ist, dass es möglichst wenig freie Fettsäuren enthält. Denn freie Fettsäuren sind für die Hautzellen ungesund und können zu Zellwandschäden und starken Stoffwechselstörungen bis hin zum Zerfall der Zellen führen. Diesbezüglich sind freie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die zweifach ungesättigte Linolsäure und die dreifach ungesättigte Linolensäure, besonders zelltoxisch<sup>1</sup>, *Quellenangabe am Ende des Artikels*.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in großen Mengen in den meisten pflanzlichen Ölen und Fetten vorkommen, sind zwar ausgesprochen wichtig für gesunde Hautfunktionen und auch wichtige Bestandteile der Zellmembranen des Körpers, werden sie jedoch in Form von freien Fettsäuren auf die Haut aufgetragen, schädigen sie die Hautzellen.

Dagegen sind gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren, die in unterschiedlichen Mengenverhältnissen in allen pflanzlichen und tierischen Ölen und Fetten enthalten sind, in freier Form wesentlich weniger zellschädigend, wenn sie auf die Haut aufgetragen werden.

**Entstehung von freien Fettsäuren:** In unverletzten, gesunden Ölsamen, Nüssen und fetthaltigen Früchten, wie Oliven und Avocados, kommen keine freien Fettsäuren vor. Werden die Ölsamen, Nüsse und Früchte aber verletzt, wie dies bei der Ölgewinnung und bei einem Befall mit Schädlingen, Pilzen oder Mikroorganismen geschieht, entstehen durch enzymatische Abbauprozesse der Fette mit fettspaltenden Enzymen (Lipasen) freie Fettsäuren. Dasselbe kann bei zu hohem Feuchtigkeitsgehalt von Nüssen und Ölsamen geschehen.

Dabei handelt es sich um denselben Fettabbau wie bei der Verdauung von Fetten im Verdauungstrakt von Menschen und Tieren. Im Magen-Darm-Trakt werden alle Nahrungsfette durch die Lipasen des Magens und der Bauchspeicheldrüse in Fettsäuren (= freie Fettsäuren) und Glycerinreste (Monoacylglycerin, Diacylglycerin und Glycerin) aufgespalten und dann im Darm resorbiert.

Was also im Verdauungstrakt vollkommen normal und gesund ist, ist für die Haut schädlich. Aus diesem Grund sollten für die Hautpflege Öle und Fette mit einem möglichst niedrigen Gehalt an freien Fettsäuren verwendet werden.

Der Gehalt an freien Fettsäuren wird bei Ölen und Fetten als **Säuregrad** beziehungsweise mit der **Säurezahl** angegeben.

**Raffinierte Öle und Fette** enthalten grundsätzlich keine oder nur sehr geringe Mengen an freien Fettsäuren, weil diese bei der Raffination eliminiert werden. Für Heilanwendungen eignen sich diese toten Öle und Fette jedoch nicht.

## Hautfreundliche pflanzliche Öle

Freie Fettsäuren kommen in mehr oder weniger großen Mengen in allen kaltgepressten Pflanzenölen, wie Leinöl, Leindotteröl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl, Walnussöl, Erdnussöl, Hanföl, Sesamöl und Olivenöl, vor.

**Sesamöl:** Sesamöl gehört in der Regel zu den pflanzlichen Ölen mit relativ geringem Gehalt an freien Fettsäuren und eignet sich für die Hautpflege daher besser als die meisten anderen Öle. Im indischen Ayurveda hat es wegen seiner positiven Wirkungen auf die Haut daher eine lange Tradition.

**Olivenöl:** Im mediterranen und nordarabischen Raum spielt hingegen vor allem Olivenöl seit Jahrtausenden eine besondere Rolle in der Ernährung, als Konservierungsmittel, unter anderem von Gemüse, und als Hautöl. Es wurde dort sogar zur Einbalsamierung von Toten verwendet.

Tatsächlich kann ein hochwertiges extra natives Olivenöl genauso wenig oder weniger freie Fettsäuren als Sesamöl enthalten.

**Olivenöl enthält sehr wenig freie mehrfach ungesättigte Fettsäuren:** Hochwertiges Olivenöl hat gegenüber den meisten anderen pflanzlichen Ölen und Fetten den großen Vorteil, dass der Anteil an freien mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie freier Linolsäure und Linolensäure, die besonders schädlich für die Hautzellen bei äußeren Anwendungen sind, grundsätzlich sehr gering ist. Denn Olivenöl enthält vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure und gesättigte Fettsäuren und nur geringe Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Aus diesen Gründen eignet sich hochwertiges extra natives Olivenöl, das direkt nach der Gewinnung weniger als 0,5 Prozent freie Fettsäuren enthält und nicht älter als 14 Monate ist, hervorragend für Hautanwendungen.

**Olivenöl ist relativ sauerstoffstabil:** Zu beachten ist bei allen pflanzlichen Ölen, dass es während der Lagerung durch die Oxidation der Öle mit dem Luftsauerstoff sowie durch Licht- und Wärmeeinwirkungen ebenfalls zu einem kontinuierlichen Anstieg von freien Fettsäuren und anderen Oxidationsprodukten kommt. Der Anstieg der freien Fettsäuren ist dabei umso stärker, je größer der Kontakt der Öle mit sauerstoffreicher Luft ist und je empfindlicher die in den Ölen enthaltenen Fette auf den Sauerstoffkontakt reagieren.

Im Vergleich zu den meisten anderen pflanzlichen Ölen ist Olivenöl relativ sauerstoffstabil und oxidiert daher nur langsam. So nimmt der Säuregrad von Olivenöl, je nach Ölqualität, Lagerung und Sauerstoffkontakt, um durchschnittlich 0,03 Prozent pro Monat zu, weshalb der Gehalt an freien Fettsäuren von extra nativem Olivenöl innerhalb von einem Jahr nur um durchschnittlich 0,36 Prozent ansteigt.

**Die Angabe des Säuregrads ist nicht deklarationspflichtig:** Weil der Säuregrad beziehungsweise die Säurezahl von Olivenöl und allen anderen Ölen und Fetten nicht deklarationspflichtig ist und bei Olivenöl auch nur mit drei weiteren Werten auf dem Etikett angegeben werden darf (Peroxidzahl, Wachsgehalt und UV-Absorption), muss dieser Wert bei Bedarf beim Produzenten oder Händler des Öls erfragt werden.

## Heilkräftiges Olivenöl aus reifen Oliven

Möchte man Olivenöl für äußere Hautanwendungen verwenden, könnte man vermuten, dass ein möglichst hoher Gehalt an antioxidativen und entzündungshemmenden Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen im Olivenöl, wie Vitamin E, Polyphenolen, Phytosterolen, Squalen und Terpensäuren, besonders wichtig für heilende und hautpflegende Wirkungen ist.

Dafür müsste man dann ein Öl verwenden, das ausschließlich oder überwiegend aus unreifen grünen Oliven gepresst wurde, weil derartige Öle zum Teil mehr von diesen sekundären Pflanzenstoffen enthalten als Öle aus reifen Oliven.

Interessanterweise ist aber genau das Gegenteil der Fall. Denn die besten gesundheitsfördernden Wirkungen auf die Haut sind erfahrungsgemäß mit hochwertigem Olivenöl aus reifen Oliven möglich.

**Verbesserte Hautfunktionen durch Erhöhung der Lebensenergie:** Diese Effekte sind vor allem auf starke positive energetische Wirkungen eines solchen Öls auf die Haut zurückzuführen. Sie sind wesentlich stärker als von extra nativem Olivenöl, das aus einem großen Anteil unreifer grüner Oliven gewonnen wird, sowie von vielen anderen kaltgepressten pflanzlichen Ölen, auch von Sesamöl, Kokosöl, Avocadoöl, Arganöl und Mandelöl.

Energetisch bedeutet in diesem Fall, dass durch die Auftragung von hochwertigem Olivenöl aus reifen Oliven auf die Haut die Lebensenergie in diesem Bereich erhöht, aber auf keinen Fall verringert wird, wie dies bei Hautanwendungen mit vielen anderen kaltgepressten Pflanzenölen, aber auch mit vielen kosmetischen Hautcremes geschieht. **Eine Erhöhung der Lebensenergie in der Haut ist ein wichtiger Faktor für die Verbesserung des Stoffwechsels und damit für die Regenerations- und Heilungsprozesse der Haut.**

Diese positiven energetischen Wirkungen von heilkräftigem Olivenöl auf die Haut sind ein wichtiger Grund für seine guten pflegenden und heilenden Eigenschaften bei vielen Hautbeschwerden und -erkrankungen, die somit nicht allein auf die Fettzusammensetzung und den Gehalt von antioxidativen und entzündungshemmenden Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen zurückzuführen sind.

**Bessere Hautverträglichkeit von Öl aus reifen Oliven:** Dazu kommt, dass mildes Olivenöl aus reifen Oliven in der Regel wesentlich verträglicher für empfindliche und kranke Haut ist als

Olivenöl, das aus einem relativ großen Anteil unreifer grüner Oliven gewonnen wurde. Letzteres schmeckt nicht nur schärfer, sondern ist auch auf der Haut weniger angenehm als hochwertiges Olivenöl aus reifen Oliven.

## Voraussetzungen für den perfekten Haut-Allrounder

Für die Haut ist heilkräftiges Olivenöl aus reifen Oliven geradezu ein Allrounder, der von keinem anderen pflanzlichen Öl übertroffen wird. Damit ein solches Öl aber seine maximalen Wirkungen erzielen kann, muss es neben seiner Gewinnung aus biologisch beziehungsweise pestizidfrei angebauten Oliven mehrere Voraussetzungen erfüllen.

- **Niedriger Säuregrad und hoher Reifegrad der Oliven:** Die beiden wichtigsten Voraussetzungen wurden bereits beschrieben. Dabei handelt es sich um einen möglichst niedrigen Säuregrad, der direkt nach der Gewinnung des Öls unter 0,5 liegen sollte, und einen hohen Reifegrad der Oliven, aus denen das Öl gepresst wird.
- **Sortenrein und nicht älter als 14 Monate:** Darüber hinaus sind die besten Hautwirkungen mit einem Öl zu erreichen, das aus einer Olivensorte gewonnen wurde und nicht älter als 14 Monate ist.  
Ein gutes Olivenöl ist zwar einige Monate länger haltbar, seine Heilkräfte lassen aber nach 13 bis 14 Monaten innerhalb weniger Wochen stark nach und sind ab dem 15. Monat nicht mehr vorhanden. Aus diesem Grund darf es auch nicht mit Öl vom Vorjahr vermischt worden sein.
- **Lagerung in Glasflaschen und Blechkanistern:** Gelagert werden sollte Olivenöl ausschließlich in dunklen Glasflaschen oder Kanistern aus Weißblech, *mehr zu den Voraussetzungen für ein heilkräftiges Olivenöl im Artikel „Heilkräftiges Olivenöl aus reifen Oliven“ auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de).*

**Maximale Wirkungen von unverändertem Olivenöl:** Weil es sich bei den Heilkräften von hochwertigem Olivenöl aus reifen Oliven, ebenso wie von bestimmten anderen Lebensmitteln, um sehr subtile und leicht abschwächbare Faktoren handelt, empfehle ich, es bei normalen Hautanwendungen von gesunder oder leicht belasteter Haut nicht verbessern oder mit anderen Substanzen, wie einer Zugabe von Vitamin E, Nachtkerzenöl oder anderen Ölen, aufwerten zu wollen. Denn dadurch werden die Heilkräfte eines solchen Öls nicht verbessert, sondern immer abgeschwächt.

**In diesem Fall hat die Natur etwas absolut Perfektes geschaffen, das durch keine weiteren Zugaben verbessert werden kann.**

Bei schwerer erkrankter Haut muss hingegen individuell entschieden werden, ob bestimmte Zugaben zum Öl sinnvoll und nützlich sind. Je nach den zusätzlichen Substanzen werden die energetischen Heilkräfte des Öls dann aber mehr oder weniger abgeschwächt, wodurch die positiven Gesamteffekte auf die Haut möglicherweise schwächer als ohne die Zugaben sind.

## Wofür kann heilkräftiges Olivenöl im Hautbereich eingesetzt werden?

**Bakterielle Hautentzündungen und Hautpilze:** Hochwertiges Olivenöl aus reifen Oliven hat erfahrungsgemäß starke heilende Wirkungen bei bakteriellen Hautentzündungen (mit Streptokokken und Staphylokokken).

Verwendet werden kann das Öl für die ganze Haut, aber auch im Lippenbereich, und zwar sowohl für die Lippenpflege als auch bei bakteriellen Lippenentzündungen.

Bei Lippenentzündungen sollte das Öl dann so häufig wie möglich aufgetragen werden, weil es in diesem Bereich ja relativ schnell wieder abgeleckt wird.

Ebenfalls ist ein solches Öl zumeist auch bei Hautpilzen wirksam. Jedoch sollte hierbei primär an die eigentlichen Ursachen der Hautpilze gedacht werden, die zumeist mit einem kranken Darmmilieu und Candidapilzen in Verbindung stehen.

Zur Behandlung von Lippenherpes, einer virusbedingten Entzündung im Lippenbereich, eignet sich ein solches Olivenöl erfahrungsgemäß hingegen weniger gut.

**Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis):** Diese Erkrankungen bedürfen häufig einer ganz besonderen Hautpflege. Vor allem starke Neurodermitiker können ausgesprochen sensibel auf viele Hautöle, Salben und Cremes reagieren.

Dennoch kann hochwertiges Olivenöl aus reifen Oliven erfahrungsgemäß, wenn es kein starkes Allergen ist, eine wunderbare symptomatische Hilfe für die Hautbeschwerden bei diesen Erkrankungen sein – im Gegensatz zu extra nativem Olivenöl, das aus einem großen Teil unreifer Oliven gewonnen wird und diesbezüglich weniger stark oder gar nicht hilft.

Wenn das Öl gut vertragen wird, kann es so häufig wie möglich und notwendig auf die Haut aufgetragen und in sie eingerieben werden. Diesbezüglich gibt es keine Häufigkeitsbegrenzung.

**Andere Hauterkrankungen:** Inwieweit ein solches Olivenöl auch bei anderen Hauterkrankungen, wie Rosacea, Hyperkeratose oder Warzen, hilfreich ist, liegt außerhalb meines derzeitigen Erfahrungsbereichs.

Grundsätzlich handelt es sich bei diesen und den meisten anderen Hauterkrankungen, ebenso wie bei Neurodermitis und Schuppenflechte, nicht um reine Hautkrankheiten, sondern um Erkrankungen des Körpers mit zum Teil mehreren Ursachen und Kausalketten. Aus diesem Grund können derartige Krankheiten in der Regel nur durch innere Heilungsprozesse und nicht durch äußere Anwendungen mit Ölen, Salben oder Cremes geheilt werden.

Möchte man für derartige Hauterkrankungen zusätzlich heilkräftiges Olivenöl aus reifen Oliven auf der Haut anwenden, sollte es sich dabei auf jeden Fall um ein Öl handeln, das direkt nach der Gewinnung nicht mehr als 0,5 Prozent freie Fettsäuren enthielt.

**Bestes Hautpflegemittel:** Als Hautpflegemittel nach dem Rasieren, Baden und Duschen, nach Sonnenbädern und bei trockener Haut mit oder ohne Jucken eignet es sich hervorragend.

Nach dem Rasieren, insbesondere nach der Nassrasur, sowie nach dem Baden und Duschen sollte das Öl auf die noch feuchte Haut aufgetragen und in die Haut eingerieben werden. Zusammen mit der Feuchtigkeit bildet es eine Emulsion und kann dadurch besser in die Haut

einziehen. Nach einer Einwirkzeit von einigen Minuten kann der Überstand mit einem Papiertuch abgewischt werden.

- 
- 1 Doktorarbeit „Untersuchungen zum Einfluss freier Fettsäuren und Öle auf in vitro kultivierte Keratinozyten“ von Dr. med. Bettina Ruth Kuhnt:  
<https://opendata.uni-halle.de/handle/1981185920/10242> (**Link öffnen:** Web-Adresse markieren, auf rechte Maustaste drücken und im sich öffnenden Fenster auf "Link in neuem Tab öffnen" klicken)

*Mehr zum Thema heilkräftiges Olivenöl im Artikel „Olivenöl – das beste pflanzliche Öl“ auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de).*