

---

## *Geleitwort von Klaus Dürbeck zur ersten Auflage*

Ruth von Braunschweigs Buch *Pflanzenöle* war lange vergriffen, doch jetzt hat es der Stadelmann Verlag neu aufgelegt! Eine gute Nachricht – denn die Entwicklung bei den natürlichen Zusatzstoffen für Lebensmittel, Kosmetika und Pharmaka der letzten Jahre zeigt einen deutlichen Aufwärtstrend bei den Pflanzenölen. Ein wichtiges Kennzeichen dabei ist nicht die lange Geschichte ihrer Anwendung, sondern die ihrer Herstellung und Verfügbarkeit.

Die Autorin weist im vorliegenden Buch auf die gut dokumentierte Anwendung der von ihr zusammengestellten Auswahl an Ölen hin. Offensichtlich gerieten die Pflanzenöle für lange Zeit in »Vergessenheit«.

Was meint das für uns Konsumenten heute? Pflanzenöle waren seit jeher in der Menschheitsgeschichte verfügbar, und ihre Anwendung ist bis hin zu einem Zeitraum dokumentiert, der 10 000 Jahre zurückliegt!

Wer hat diese Anwendungen in der jüngeren oder weiter zurückliegenden Vergangenheit studiert, wer das pflanzliche Rohmaterial aus Wildsammlung oder Gartenbau oder gar aus landwirtschaftlichem Anbau beschafft? Was waren damals die wirtschaftlichen Gründe für die Beschaffung von pflanzlichem Rohmaterial und die Herstellung von Ölen daraus?

Beim Studium der traditionellen Verwendung von Pflanzenölen zeigen sich zwei Entwicklungslinien: ihre große Bedeutung in der traditionellen Ernährung, aber auch in der traditionellen Kosmetik und Medizin.

In ihrem Buch verbindet Ruth von Braunschweig fette Öle, pflanzliche Butter und Mazerate aus vielen Kulturkreisen. Beginnend mit europäischen und mediterranen Produkten, stehen sich alte Öle und Butter aus Afrika, Asien und Amerika gegenüber. Die traditionellen Gewohnheiten der Völker und Nationen halten noch mehr solcher »Arganas« (Pflanzenöle) und »Shea Butters« (Pflanzenfette) bereit!

---

Ich wünsche der Neuauflage *Pflanzenöle* eine geneigte und neugierige Leserschaft, die diese Einführung in die Welt der pflanzlichen Öle zum Anlass für eine nachhaltige Nachfrage werden lässt.

*† Klaus Dürbeck, 1. Vorsitzender von FORUM ESSENZIA e.V  
Raubling, im Mai 2007*

---

## *Vorwort zur ersten Auflage*

*»Es gibt nicht nur Tausende von Krankheiten, sondern auch Tausende von Gesundheit.«*

Gerhard Kocher:  
»Vorsicht Medizin!«

Oft werde ich gefragt, warum ich mich so für das Thema Pflanzenöle begeistern kann. Das ist eine sehr persönliche, uralte Geschichte. Nach dem Krieg wurden wir Kinder in Ermangelung anderer Nahrungsfette mit »Nachkriegsmargarine« versorgt. Bei meinen Geschwistern und insbesondere bei mir sprossen nur so die Furunkel. Daraufhin verbannte meine Mutter billige Margarinen und Öle aus der Küche und versorgte uns – innerlich und äußerlich – unter anderem mit nativem Sonnenblumenöl. Die Furunkel verschwanden. Der wunderbar nussige Geschmack des Öls, gepaart mit seinem »sonnigen« Duft, ist mir tief im Gedächtnis verankert geblieben.

Die Sechziger- bis Achtzigerjahre waren von »veredelten« – das heißt: raffinierten – Margarinen und Pflanzenölen geprägt, die uns fit, gesund und schlank machen sollten. Wer etwas auf sich hielt, aß damals Margarine und uniformierte Pflanzenöle. Wissenschaftshörig wie ich war, versorgte ich meine Familie konsequent mit dieser industriellen »Wohltat«. Aber ich war in dieser Zeit weder fit noch übermäßig gesund. Während meiner Heilpraktikerausbildung bin ich dann wieder auf naturbelassene Pflanzenöle gestoßen. In dieser Zeit habe ich auch die Schattenseiten der Fette und Öle kennengelernt und begriffen: Je nach Gewinnungsverfahren kann das Öl der gleichen Pflanze gesundheitsfördernde oder -schädigende Eigenschaften haben. So kann ein gutes Öl den Cholesterinspiegel senken, das Abnehmen unterstützen und Allergien lindern. Das »gleiche« Öl, nur anders hergestellt, bewirkt aber genau das Gegenteil!

Halten auch Sie Ihre Zellen fit mit Pflanzenölen. Die urgesunden Kraftpakete sind lebenswichtige Bausteine für unseren Organismus. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Öle begeistern und finden Sie Ihre persönlichen Favoriten. Durch eine sinnvolle Auswahl von Pflanzenölen haben Sie es in der Hand, Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Experimentieren.

*Ruth von Braunschweig  
Ahnatal, im Mai 2007*

---

## *Vorwort zur 8., aktualisierten Auflage*

Vor fünfzehn Jahren erschien die erste Auflage meines Buches »Pflanzenöle«. Seitdem hat sich zum Glück einiges zum Besseren gewendet. Die einst heißgeliebte Margarine, hat weitgehend abgedankt, die Regale der Reformhäuser und Bio-Märkte sind heute zum Bersten voll mit leistbaren und wohlschmeckenden Alternativen zum »fettigen Einheitsbrei«.

Auch in der Wissenschaft hat sich viel getan: Erkenntnisse über die Öle selbst sind enorm gewachsen, ganz besonders im Bereich der Analytik. Ihre Inhaltsstoffe, das Fettmuster und die Fettbegleitstoffe, sind heute bis ins letzte Detail bekannt. Aber auch aus dem Blickwinkel der Ernährungswissenschaft bzw. der Ernährungsmedizin gewährt uns die Forschung heute einen tieferen Einblick als jemals zuvor in das überaus komplexe, fein regulierte Zusammenspiel zwischen den Fettbestandteilen, unserem menschlichen Organismus und seinen Partnerlebewesen in unserem Mikrobiom. Es wurde also Zeit, mich erneut an den Schreibtisch zu setzen und die »Pflanzenöle« zu aktualisieren, neue Entwicklungen und Ergebnisse aufzunehmen und ihre Bedeutung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, liebe Leserinnen und Leser, einzuordnen.

Genauso gern teile ich meinen über die Jahre angewachsenen Schatz an Erfahrungen aus der Praxis mit Ihnen. Daher enthält auch die Neuauflage wieder ein umfangreiches Kapitel mit alten und neuen Rezepten für die Haut- und Gesundheitspflege.

Ich genieße schon seit langem die äußerst wohltuenden Wirkungen der nativen Pflanzenöle und -fette und möchte Sie einladen, mich auf dieser »Genussreise« zu begleiten, ganz nach meinem Motto: Gut »geölt« lebt es sich besser!

*Ruth von Braunschweig  
Köln, im Juli 2023*