

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

**Artikel:** Butter für die Schönheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552141>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Butter für die Schönheit

Bei uns findet man sie als reines Naturprodukt, aber auch in Seife, Handcreme, Lippenpomade, Gesichtslotion, hochwertigen Kosmetikprodukten für reife Haut sowie in der Babypflege. In ihrer Heimat Westafrika ist die Sheabutter Nahrungs-, Schönheits- und Arzneimittel zugleich.

Die Shea- oder Karitébutter ist ein natürliches Produkt aus den Nüssen des Karitébaumes. Das Wort «Butter» führt eigentlich auf eine falsche Fährte, denn das Rohprodukt ist fest und ungeschmeidig und wird erst in der Weiterverarbeitung zu einer Creme oder einem zarten Öl.

## African Beauty

Sheabutter ist in erster Linie eine Allzweckwaffe afrikanischer Frauen zum Schutz von Haut und Haaren. Schon die kosmetikerfahrene Nofretete soll sie benutzt haben. Die fettreiche Creme mit Anti-Aging-Effekt enthält viel Vitamin E und einen natürlichen Lichtschutzfaktor. Was die Sheabutter so besonders und so wirksam macht, ist ihr ausgesprochen hoher Anteil an unverseifbaren Fetten. Dabei handelt es sich um Fette, die sich weder durch Wasser noch durch Seife allzu leicht von der Haut abwaschen lassen. Zudem sind eine Reihe wertvoller Wirkstoffe gerade in den unverseifbaren Bestandteilen verborgen. Je höher die Unverseifbarkeit, desto besser zieht eine Creme in die Hornschicht der Haut ein, und umso länger haftet sie dort. Somit unterstützt sie den Erhalt des natürlichen Fettgehalts. Sheabutter enthält neben Fettsäuren Phytosterole, terpenische Alkohole, Vitamin E, Provitamin A und Allantoin. Diese Bestandteile machen bis zu 10 Gewichts-Prozent des Rohproduktes aus.

In Afrika wird Shea Butter nicht nur in der Haut- und Kinderpflege verwendet, sondern auch für Massagen bei Rheumaerkrankungen, Muskel- oder Gelenkschmerzen. Interessant ist, nebenbei bemerkt, auch, dass Trommeln

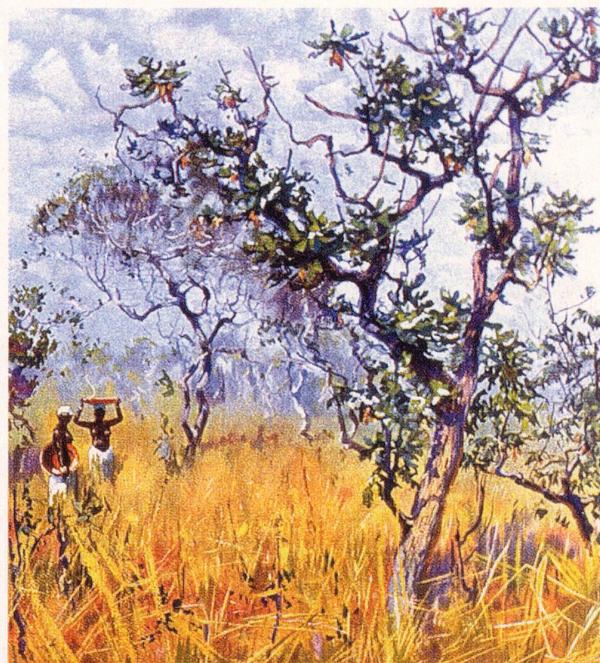
und andere Klangkörper aus Holz mit Sheabutter behandelt werden.

## Das Gold der Frauen

Shea-, Schi- oder Karitébäume (*Butyrospermum parkii*) gelten in Afrika als heilig und dürfen weder gefällt noch verletzt werden. Sie wachsen nur wild in einem schmalen Gürtel südlich der Sahara (Mali, Senegal, Sudan, Ghana, Burkina Faso, Nigeria). Die Widerstandsfähigkeit des Butterbaumes ist legendär, denn er ist als eine von wenigen Pflanzen sogar in der Lage, die häufigen Busch- und Waldbrände in der Sahelzone zu überleben.

Der bis zu 15 Meter hohe, unseren Eichen ähnelnde Baum wird um die 300 Jahre alt und braucht 15 Jahre, bis er die ersten Früchte trägt. Es dauert weitere 10 Jahre bis die volle Fruchtproduktion von 15 bis 20 Kilo pro Baum erreicht wird. Das Fruchtfleisch der bis zu 50 Prozent Öl enthaltenden grünlich-gelben, kugelartigen oder elliptischen Beeren ist essbar.

Nur Frauen haben das Recht, die Früchte des Karitébaums zu ernten und zu verarbeiten.



«Butterbaum in der Steppe von Südtogo», Hans Meyer 1909. Treasures of the NOAA Library Collection

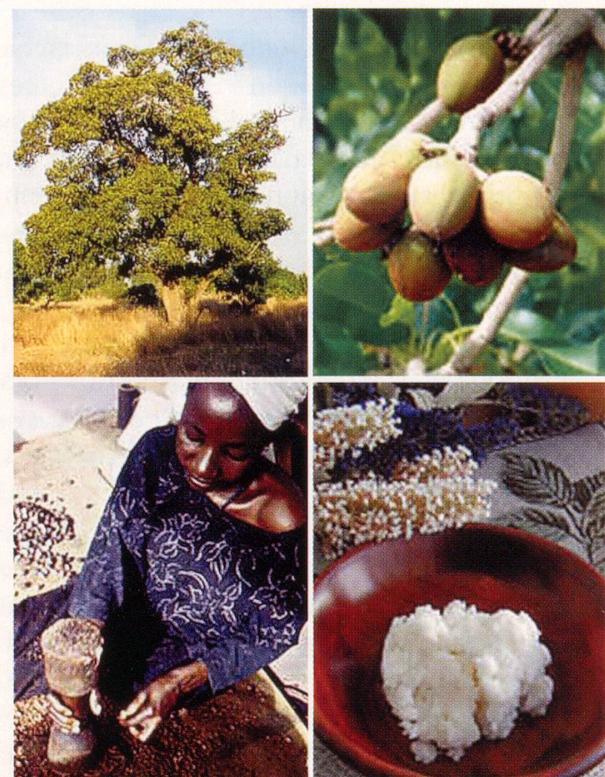
Sie tun dies in traditioneller Weise, indem die pflaumengrossen, zunächst dunkelgrünen, mit zunehmender Reife aber braunen Früchte gesammelt und gelagert werden, bis der optimale Reifegrad erreicht ist. Dann werden die aus den Früchten gelösten Kerne gestampft, und die Masse wird erhitzt, so dass das flüssige Öl abgeschöpft werden kann. Die Sheabutter, in Afrika auch Karité- oder Galambutter genannt, heisst ihrer nährenden, schützenden, pflegenden und heilenden Eigenschaften wegen auch «das Gold der Frauen».

Dieser Begriff bekam in den letzten Jahren eine doppelte Bedeutung: Durch die Initiative einzelner Personen (Franz Thome) und einiger Kosmetikproduzenten (The Body Shop, L'Occitane) sind vor allem in Ghana und in Burkina Faso Fair-Trade-Projekte entstanden, die den Frauengruppen, welche Sheabutter herstellen, ein geregeltes Einkommen ermöglichen.

### Schönheitselixier

In der Regel wird Sheabutter als Creme oder Rohstoff angeboten. Besonders in den Staaten ist Sheabutter sehr beliebt, zunehmend werden die Produkte aber auch in Europa angeboten. Es gibt recht grosse Preisunterschiede, vergleichen lohnt sich. Shea-Fett wird sowohl raffiniert als auch in seiner natürlich-reinen

Form angeboten. Für kosmetische Zwecke sollte man nur auf die «kalt gepresste», unraffinierte Form zurückgreifen. Die recht feste Butter hat einen tiefen Schmelzpunkt (28 bis 32 Grad), schmilzt also beim Auftragen auf die Haut. Trotzdem zwingt die Konsistenz dazu, die Creme kräftig einzumassieren. Sheabutter schützt die Haut vor Austrocknung, Alterung und Faltenbildung. Sie nährt und regeneriert,



### Hier tut Sheabutter gut:

- ➡ In der Pflege aller Hauttypen, besonders geeignet für trockene Haut.
- ➡ Pflege älterer Haut (Sheabutter strafft)
- ➡ Pflege der Hände bei Trockenheit, nach starker Beanspruchung oder Reizung durch chemische Stoffe
- ➡ Pflege der Haut vor oder nach Sonnenbädern
- ➡ Schuppige Kopfhaut
- ➡ Massagen (Füsse, Rücken)
- ➡ Dekolletépflege
- ➡ rissige Haut an Ellbogen, Knien und Füßen
- ➡ Vermeidung oder Rückbildung von Bindegewebsrissen in der Schwangerschaft
- ➡ Ganz reine natürliche Sheabutter ist besonders reizlindernd und hat sich deswegen in der therapeutischen Unterstützung von Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) bewährt.
- ➡ Viele Anwender benutzen die Sheabutter auch in der Tierpflege, indem sie z.B. Hunden, besonders in der Winterzeit, die Pfoten mit Öl einreiben. Die Hundepfoten sind dann gegen Schnee, Nässe und Streusalz besser geschützt und können von dem Tier abgeleckt werden, da in reiner Sheabutter keine chemischen Substanzen enthalten sind.

spendet Feuchtigkeit, wirkt leicht desinfizierend und bietet auch ein wenig Sonnenschutz. Das darin enthaltene Allantoin unterstützt den Heilungsprozess der Haut, besonders bei Verletzungen, Entzündungen und Narben. Im reinen Zustand ohne weitere Zusätze ist Sheabutter drei bis vier Jahre haltbar. Wegen ihrer Natürlichkeit und der besonders pflegenden Eigenschaften wird Shea-Butter (bzw. *Butyrospermum parkii*) von vielen Naturkosmetik-Firmen\* bei der Produktion hochwertiger Cremes und anderer Kosmetikprodukte verwendet.

\* Ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Body Shop, Clinique, Farfalla, Martina Gebhardt, Dr. Hauschka, Lavera, Logona, L'Occitane, Spinnrad, Weleda.

Reine Sheabutter finden Sie zunehmend in Natur- und Reformläden oder bei Dr. Armeh-Biomedica GmbH, Info Hotline nur D: 0180 500 60 89, Internet: [www.armah-biomedica.de](http://www.armah-biomedica.de)

Mussler Cosmetic, Eberhard Mussler GmbH, Blochmatt 5-7, D-76534 Baden-Baden  
Franz Thome, Moorburger Ring 49b, D 21147 Hamburg, Tel. D 040 796 78 38, Internet: [www.Sheabutter-Naturcreme.de](http://www.Sheabutter-Naturcreme.de)

### **Vor- und Nachteile von Zusätzen**

Sheabutter wird durch den Zusatz von Jojobaöl, dem einzigen in der Natur bekannten flüssigen Wachs, geschmeidiger; werden andere pflanzliche Öle wie z.B. Mandelöl zugesetzt, schränkt dies die Haltbarkeit der Sheabutter ein. Zusätze von Kakaobutter oder ätherischen Ölen verbessern den Duft.

### **Spezialverfahren**

Erst in der Weiterverarbeitung wird sie zu einer geschmeidigen Creme oder einem zarten Öl. Dabei ist zu beachten, wie hoch der Anteil der Sheabutter ist. Je höher, desto hochwertiger sind die kosmetischen Sheabutter-Produkte und desto stärker wird bei der Pflege die Haut mit Feuchtigkeit gespeist.

### **Der kleine GN-Test**

Wir haben es probiert und einer Kollegin ein

## **GN-Gewinnchance**

Beantworten Sie bitte folgende Frage:

**Welche Eigenschaft der Sheabutter ermöglicht das bessere Einziehen in die Haut?**

Senden Sie Ihre Antwort auf einer Postkarte oder per E-Mail an:

MPC Cosmetic Vertrieb  
Nochen 9, D 57368 Lennestadt  
[info@mpc-vertrieb.de](mailto:info@mpc-vertrieb.de)

Einsendeschluss: 19. Mai 2004

Unter den Einsendern werden 5 Fläschchen (Inhalt: je 100 ml) Karitéve Serum im Wert von je 16.95 Euro ausgelost.

Fläschchen Karitéve Serum geschenkt. Die Sheabutter wurde bei diesem Produkt zu wunderbar samtigem und äußerst ergiebigem Öl verarbeitet. Das Produkt enthält 98 Prozent Sheabutter und befindet sich in einem Fläschchen aus Metall, das Lichteinwirkung verhindern soll. Durch die Verarbeitung zu einem Öl, ist die Sheabutter sehr gut anwendbar, und die Pflege unterscheidet sich dadurch von Produkten mit fester Sheabutter enorm. Die Haut der Kollegin ist besonders in der kühlen Jahreszeit trocken und gereizt. Nach wenigen Tagen Anwendung mit dem Öl zeigt sich eine deutliche Entspannung. Durch das Produkt sind nicht nur die Rötungen verschwunden, die Kollegin beschreibt ihre Haut zudem als elastisch, zart und sehr geschmeidig. Sie benutzt das Produkt als Tages- und Nachpflege. Trotz geringer Anwendungsmenge (ein paar Tropfen) sind keine weiteren Pflegeprodukte notwendig.

Wir haben Karitéve (98 % reine Sheabutter) von MPC Cosmetic getestet [Postadresse im Kasten oben, Tel. ++49 (0)2721/825 92].

### **Der besondere Tipp**

Einen Teelöffel Zucker mit einigen Tropfen Karitéve vermischen. Als Gesichtspeeling auf die Haut auftragen und mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die Haut erhält einen wunderbaren Schutz.

• CW