

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Pflegende Kostbarkeiten  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847190>

### **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:** 12.01.2026

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

# 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 tropfenweise 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**

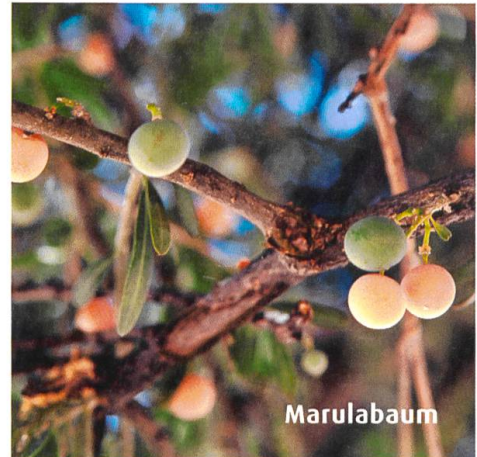
Das aus den Samen kalt gepresste Pflegeöl ist für alle Hauttypen geeignet, ganz besonders für sensible, strapazierte, trockene und reife Haut. Marulaöl hinterlässt ein angenehmes, geschmeidiges Hautgefühl. Dank seines hohen Gehalts an Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure, wird die Lipidbarriere 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.

### Kaktusfeigenkernöl

Dieses Öl wird aus den Kernen der Früchte des Feigenkaktus gewonnen. *Opuntia ficus-indica* wurde von den Kakteengesellschaften der Schweiz, Deutschlands und Österreichs 2019 zum «Kaktus des Jahres» gewählt. In ihrer ursprünglichen Heimat Mexiko ist die Kaktus Feige Futter für das Vieh und eine vielseitige Nutzpflanze für die Menschen. Die jungen Triebe werden zu Gemüse verarbeitet, aus den eiförmigen Früchten werden Saft, Sirup und Marmelade zubereitet.

Die Herstellung des Öls im Süden Marokkos ist eine mühsame und aufwendige Angelegenheit. Die reifen, mit feinen Dornen (Glochiden) bewehrten Kaktusfeigenfrüchte werden von Hand geerntet und geschält. Sind die winzigen, grün-gelben Kerne vom Fruchtfleisch getrennt, werden sie gewaschen und an der Sonne luftgetrocknet.

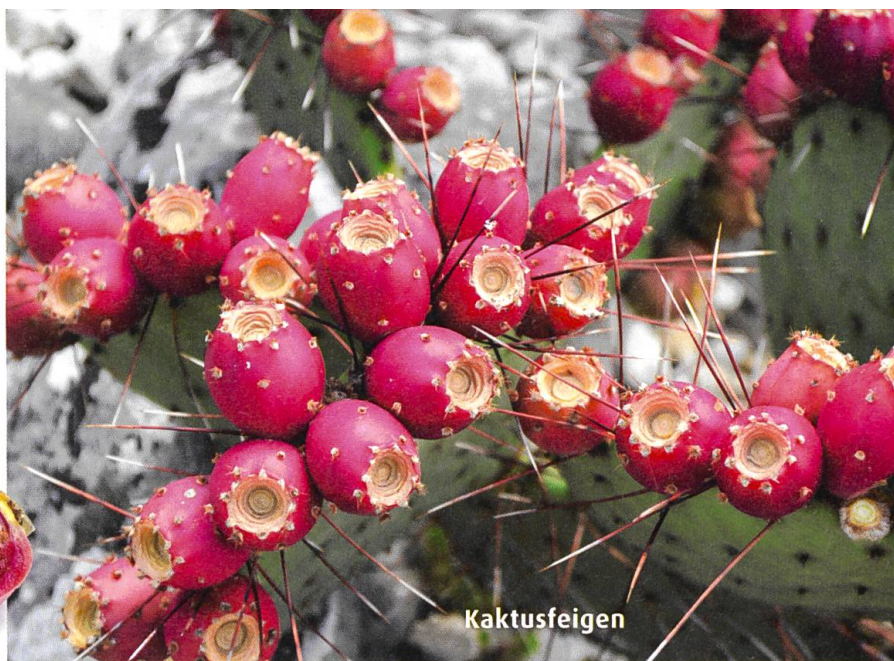
Nach der ersten Pressung folgt mehrmaliges Filtrieren, um letztendlich das grün-gelbe, von allen Schwebstoffen befreite Öl zu gewinnen. Um einen Liter Öl zu produzieren, benötigt man etwa 8000 Kaktusfeigen, aus denen zwischen 40 und 50 Kilogramm Kerne gewonnen werden.

Die viele Handarbeit und die unumstrittene Qualität des Öls mögen den hohen Preis rechtfertigen. Reine, biozertifizierte Beauty-Öle sind oft nicht preiswert. Ob es das Kaktusfeigenkernöl, «das teuerste Öl der Welt», wie manche Hersteller sich brüsten, sein soll, muss jede Verbraucherin für sich selbst entscheiden. (20 ml kosten etwa 50 Euro.) Immerhin kann das Öl sehr sparsam pur aufgetragen oder mit der eigenen





aufgeschnittene  
Kaktusfeigen



Kaktusfeigen

Tagescreme gemischt werden. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass es sich um kaltgepresstes, reines Kaktusfeigenkernöl handelt, dieses also nicht mit anderen Ölen gemischt, desodoriert oder raffiniert wurde. Die Bezeichnungen «Kaktusöl» oder «Kaktusblütenöl» weisen auf eine minderwertige Qualität hin, denn dabei werden lediglich die Kaktusblüten in ein einfaches Öl gelegt.

### Inhaltsstoffe und Wirkung

Kaktusfeigenkernöl gilt als gut einziehendes, hochwertiges Schutz- und Pflegeprodukt für alle Hauttypen, inklusive sehr empfindlicher oder reifer und selbst unreiner Haut. Besonders bemerkenswert ist der mit 88 Prozent hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren; den höchsten Anteil daran hat mit bis zu 70 Prozent die Linolsäure, eine zweifach ungesättigte Fettsäure, die zu den Omega-6-Fettsäuren zählt. Somit hat Feigenkaktuskernöl zusammen mit kaltgepresstem Traubenkernöl den höchsten Linolsäuregehalt aller Pflanzenöle. Linolsäure trägt nicht nur entscheidend zur Regulierung der Hautfeuchtigkeit bei, sondern wirkt auch entzündungshemmend. Äusserlich angewendet ist sie in der Lage, Hautschäden durch Licht/Sonne entgegenzuwirken, Alterspigmentflecken zu mildern und die Poren zu verfeinern beziehungsweise die Grösse von Mitessern zu reduzieren.

Die enthaltenen Phytosterole spenden Feuchtigkeit, hemmen Entzündungen und mildern Juckreiz. In Kombination mit den Vitaminen C und E (Tocopherol) haben vor allem die enthaltenen Flavonoide so-

wie die Farbstoffe Betanin und Indicaxanthin eine hohe antioxidative Kapazität; sie bekämpfen freie Radikale und schützen somit vor vorzeitiger Hautalterung. Das exklusive Öl wird auch bei dunklen Augenringen empfohlen.

Kaktusfeigenkernöl ist überaus lichtempfindlich und sollte darum nur in dunklen Glasflaschen aufbewahrt werden.

### Wann ist Kosmetiköl «trocknend»?



Marulaöl und Kaktusfeigenkernöl zählen zu den sogenannten «trocknenden» Ölen. Das heisst, sie dringen dank ihres hohen Anteils (mehr als 50 Prozent) an ungesättigten Fettsäuren gut und schnell in die Haut ein. Andere Beispiele sind Argan-, Traubenkern- und Wildrosenöl.

Bei «nicht trocknenden» Ölen liegt die Menge ungesättigter Fettsäuren unter 20 Prozent; sie hinterlassen einen Fettfilm auf der Haut und ziehen nur langsam ein (z.B. Mandel-, Jojoba-, Kokosöl).

Dazwischen liegen «halbtrocknende» Öle mit einem Anteil an ungesättigten Fettsäuren zwischen 20 und 50 Prozent (z.B. Sesam-, Aprikosenkern-, Weizenkeimöl).