

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 12

Artikel: Karité : edle Nüsse mit Pflegefaktor
Autor: Siegk, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062281>

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>

Karité – edle Nüsse mit Pflegefaktor

Warum Sheabutter in Afrika seit Jahrhunderten als bewährtes Haus- und Heilmittel gilt sowie Tipps für pflegende Rezepturen.

Text/Bilder: Matthias Siegk

Der bis zu 20 Meter hohe Karitébaum gilt als «heiliger» Baum. Er gedeiht gut im tropisch-feuchten Savannenklima Mittelafrikas und blüht zum ersten Mal mit etwa 20 Jahren. Manche Exemplare werden über 300 Jahre alt.

Traditionell sind es die Frauen des Dorfes, die sich unter ihm zusammenfinden, um die wertvollen, in Trauben herabhängenden Früchte des Baumes zu sammeln. Ein ausgewachsener Baum liefert jährlich bis zu 20 Kilogramm der Karitéfrüchte. Die Frauen brechen die Früchte auf, um die fetthaltigen Nüsse von ihrem Fruchtfleisch zu befreien. Noch lange nach der eigentlichen Erntezeit liegen immer wieder Karitébaumkerne einzeln am Boden unter den Bäumen, so dass sie jetzt einfach aufgelesen werden können. Aus diesen Nüssen wird durch aufwendiges Zerkleinern, Mahlen und Auspressen in warmem Wasser ein Pflanzenfett gewonnen, das in erkalteter Form zur naturreinen, wachsartigen «Beurre de Karité», der Sheabutter (*Butyrospermum Parkii Butter*) wird.

Für alle Hauttypen geeignet

In der Hautpflege, so sagt man in Afrika, gilt Sheabutter als die Königin aller Cremes. Sie mache die Haut geschmeidig und schütze zudem gegen Umwelteinflüsse. Da sie Feuchtigkeit spendet, rückfettend ist und pflegt, nennen Afrikaner ihre Butter auch «Gold der Frauen». Auch bei uns ist die Butter sehr willkommen, wenn die Haut z.B. nach getaner Ar-

beit in der Gartenerde rissig und spröde wirkt oder ausgelaugt ist nach anhaltender Kälteperiode im Winter.

Sheabutter ist für alle Hauttypen geeignet, auch als Nachtcreme. Selbst von Neurodermitis und Schuppenflechte betroffene oder durch Ekzeme geplagte Menschen können von Sheabutter profitieren. Sie vermag den Juckreiz zu lindern, und unterstützt erkrankte Hautpartien, vor allem nässende Wunden, in ihrem Abheilungs- und Regenerationsprozess. Weil sie die betroffenen Hautstellen geschmeidig hält und mit ausreichend viel Feuchtigkeit versorgt, kann das Pflanzenfett zudem das Entstehen unerwünschter Narben nach dem Aufkratzen von Wunden unterbinden. Und das alles vollkommen nebenwirkungsfrei, vorausgesetzt, es liegt keine Allergie gegen das Naturprodukt vor. Allergien im Zusammenhang mit Sheabutter treten kaum auf, gleichwohl gibt es sie sehr vereinzelt.

Natives Produkt an der Farbe erkennen

Das native, nicht raffinierte Naturprodukt ist frei von Zusatzstoffen wie Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen, Parabenen oder Sulfaten. Diese Form der Sheabutter hat eine weisse Farbe mit leicht gelblich-grünlicher bis bräunlicher Trübung und ein leicht rauches bis mild aromatisch-würziges Aroma. Unraffiniert zieht die Butter schneller in die Haut ein als ihre raffinierte Verwandte. Sie hinterlässt keinen Fett-



film und ist länger haltbar. Industriell verarbeitet verliert raffinierte Sheabutter an Vitaminen und büsst ihren typischen Eigengeruch ein. Sie erscheint reinweiss, fest bis zäh und wird häufig als Zusatz hochwertiger Lippenpflege-Balsame, Gesichts-Lotionen, Badeölen und Salben verwendet.

Gesundheitsfördernde Einsatzmöglichkeiten

Die traditionelle afrikanische Medizin nutzt Sheabutter dank ihrer gesunden und wohltuenden Eigenschaften über Generationen hinweg als Hausmittel. Zahlreiche wohltuende und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe ermöglichen wirksame medizinisch-kosmetische Anwendungen.

Bei trockener Haut, trockenheits- oder auch alterungsbedingter Fältchenbildung kann Sheabutter Feuchtigkeitsmängel ausgleichen und lästige Spannungsgefühle lindern. Der Harnsäurestoff Allantoin unterstützt die Zellwände bei ihrer Regeneration und sorgt für ein Mehr an Geschmeidigkeit. Entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften von Sheabutter helfen bei Insektenstichen, nässenden Wunden als Folge von Ekzemen und Ausschlägen und lassen verhärtetes Narbengewebe schneller abheilen. Regelmässiges, sanftes Einmassieren kann anregend wirken auf die Durchblutung der betroffenen

Stellen. Verhärtetes Narbengewebe kann dabei von Anwendung zu Anwendung immer ein Stückchen elastischer werden.

Auch bei Neurodermitis oder Schuppenflechte kann es sich lohnen, betroffene, rissige und juckende Hautregionen mit Sheabutter zu versorgen, um dem Juckreiz etwas entgegenzusetzen und die Haut insgesamt wieder geschmeidiger werden zu lassen. Tipp: Reine Sheabutter, die in kaltem Zustand noch nicht geschmeidig genug ist, für einen Moment zwischen den Handflächen aufwärmen – sie schmilzt bereits bei Körpertemperatur. Wem die Konsistenz der reinen Butter danach weiterhin zu fest ist zum Auftragen, der kann sie mit etwas Arganöl und Aloe anreichern oder im Handel nach bereits fertig gemischten Naturprodukten Ausschau halten.

Besonders gut ziehen die wohltuenden Inhaltsstoffe der Butter im warmen Wasser eines Vollbades ein und können hier gleichzeitig Verspannungen lindern. Wer es ausprobieren möchte, gibt einfach etwas von der unraffinierten Sheabutter mit ins einlaufende Badewasser.

Und noch ein Wohlfühl-Tipp für alle, die sich lieber unter die Dusche stellen: Nach dem Duschen lässt sich die Sheabutter sehr gut als Haut- und Körperpflege auf die noch leicht feuchte Haut auftragen.

Was steckt drin?

Die nicht verseifbaren, also nicht in Wasser löslichen Inhaltsstoffe der unraffinierten Sheabutter haben heilende und unsere Gesundheit fördernde Eigenschaften. Neben Ölsäure (Omega-9-Fettsäure) sind dies vor allem Phytosterole, Triterpene und Triterpenalkohole, Linol- und Linolensäure, Stearinsäure, Palmitinsäure, Vitamin E und Beta-Carotin.

Fein auch in der Küche

Neben ihrer Verwendung als Hausmittel und pflegende Kosmetik geniesst Sheabutter in ihrer afrikanischen Heimat einen hohen Stellenwert als Lebensmittel, das nicht minder gute Eigenschaften entfaltet und erfreulich lange haltbar ist.

Auch hierzulande kann Sheabutter als Lebensmittel oder zumindest als Zusatz in einer Reihe von Speisen enthalten sein. Etwa in Kakao-butter, die für ihren Einsatz in hochwertigen Schokoladen nicht selten mit Sheabutter verfeinert wird. In einigen veganen Gerichten ersetzt sie herkömmliche Butter. Generell kann man Sheabutter wie Kokosfett zum Backen und Braten verwenden.



Gesichtscreme/Bodylotion

Jeweils

- * 10 g Kokosfett
- * 10 g Mandelöl
- * 10 g Olivenöl
- * rund 65 g Sheabutter

Die Butter bei ca. 25 °C leicht erwärmen, bis sie flüssig ist. Dann die Öle hinzugeben und alles gut mit einem Schneebesen, Mixer oder Pürierstab verrühren. Für den Duft der Creme nach Belieben ein persönlich wohltuendes, naturreines ätherisches Öl (z.B. Geraniumöl) oder eine Mischung aus ätherischen Ölen hinzugeben. Nun die fertige Creme in ein Gefäß füllen und zum Abkühlen für gut zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die ätherischen Öle sind als Option für diejenigen zu verstehen, die sich mit dem Eigenaroma der unraffinierten Sheabutter nicht so recht anfreunden mögen.

Bei der Wahl der zuzubereitenden Menge sollte man berücksichtigen, dass selbst hergestellte Sheabutter-Produkte auf der hier beschriebenen Basis etwa drei Monate haltbar sind.

Beruhigende Creme-Kombi mit Calendula

- * 15 g Calendula-Öl
- * 25 g erwärmte, flüssige Sheabutter

Öl in die Butter einrühren. Im Kühlschrank rund zwei Stunden abkühlen lassen.

Diese Creme eignet sich zur Pflege entzündeter und stark beanspruchter Hautstellen.

Lippenbalsam

Für ein Lippenbalsam mit guter Pflegewirkung mischt man die unraffinierte Sheabutter einfach mit Bienenwachs oder Jojobaöl. Besonders mit dem Öl zusammen lässt sich die Sheabutter sehr gut auf die Lippen (und Haut) auftragen.

Entspannende Maske

- * ½ reife Avocado
- * ½ EL unraffinierte Sheabutter
- * 1 TL Biohonig
- * 1 Schuss Zitronensaft (bio)

Das Fruchtfleisch der Avocado wird mit den übrigen Zutaten via Pürierstab in einem Gefäß gemixt, bis eine schöne cremige Masse mit durchgehend gleicher Konsistenz entsteht. Diese Masse auf das zuvor gründlich gereinigte Gesicht auftragen und für etwa eine halbe Stunde einwirken lassen. Augen und Mundbereich aussparen.

Anschliessend die Maske mit lauwarmem Wasser vorsichtig abspülen.

Immer häufiger entstehen **regionale Frauen-Kooperativen**, die mit dem Verkauf von Sheanüssen dorfeigene Projekte finanzieren.

Bei Djibril Inoussa von Yokumi z.B. hat das Herstellen und Anwenden naturreiner, unraffinierter Sheabutter eine lange Familientradition:
www.yokumi.de

Unraffinierte Sheabutter aus Uganda via:
www.oshadi.de