

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Öl auf unserer Haut  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078483>

### **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:** 11.04.2026

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

# Öl

## *auf unserer Haut*

Kosmetikerhersteller setzen neuerdings auf Öl, wenn es um optimale Hautpflege geht. Doch es ist nicht alles gesund, was auf der Haut glänzt.

TEXT: MARTINA NOVAK

**K**leopatra soll ihre legendäre Schönheit unter anderem Eselsmilch-Bädern zu verdanken gehabt haben, denen reichlich Öl zugegeben wurde. Naturvölker auf allen Kontinenten verwendeten für die Hautpflege seit je selbst gewonnene Pflanzenöle. Und ayurvedische Öleinreibungen bereiten auch Nicht-Indern Wohlbefinden.

Was für die Menschen des Altertums und in anderen Weltteilen gut war, soll für unsereins neuerdings das Beste sein: Öl auf der Haut. In den Kosmetikabteilungen der Apotheken, Drogerien und Warenhäuser sowie im Internet erobern Produkte auf Ölbasis die (realen und virtuellen) Regale. Rosenöl für den Körper, Mandelöl fürs Gesicht, Arganöl für die Haare – die Auswahl ist so gross, wie sich heimische und exotische Pflanzen auspressen lassen. Ob möglichst flüssig und naturbelassen oder in eine Creme oder Lotion verarbeitet – ohne Öl scheint in der Hautpflege gar nichts mehr zu gehen.

Tatsächlich gelten pflanzliche Öle nicht nur als besonders natürlich und nährstoffreich – besonders wenn sie aus biologischem Anbau stammen, kalt gepresst oder schonend raffiniert wurden –, sie sind auch sehr hautfreundlich. Ihr Aufbau aus Triglyceriden ähnelt demjenigen der natürlichen Hautfette (Lipide). Daher können pflegende Öle die Hautbarriere besonders gut schützen oder wiederaufbauen.

Welches Öl für welchen Pflegeeinsatz am besten geeignet ist, hängt von seiner Zusammensetzung aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren ab, z. B. Öl-, Linol-, Palmitin-, Palmitolein-, Stearin- und Alpha- und Gamma-Linolensäure. Auch die Fettbegleitstoffe (z. B. Phospholipide, Phytosterole,

Squalene, Vitamine und Flavonoide) sind für die kosmetischen Eigenschaften eines Öls massgebend.

Auch wenn es seltsam klingt: Öle werden in trockene und nicht trockene Öle unterteilt. Trockene Öle besitzen einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und werden mühelos von der Haut aufgenommen, sodass sie gut und schnell einziehen. Für die tägliche Pflege selbst anspruchsvoller Haut sind solche Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren und einem kleineren Anteil an reichhaltigen Komponenten genau richtig. Die ungesättigten Fettsäuren dringen tief in die Haut ein und bauen sie auf, die gesättigten Inhaltsstoffe liefern Schutz nach aussen. Arganöl oder Nachtkerzenöl gehören in diese Gruppe.

Nicht trockene Öle sind reichhaltiger, sie enthalten mehr gesättigte Fettsäuren. Typische nicht trockene Öle sind Avocado- und Macadamia-Nuss-Öl. Sie ziehen auch in die Haut ein, aber die gesättigten Fettsäuren hinterlassen einen feinen Film auf der Oberfläche. Für Massagen, bei denen die Haut gleitfähig bleiben soll, sind nicht trockene Öle daher ideal.

Menschen mit einer fettigen Haut sollten Öle allerdings sehr vorsichtig anwenden, da diese schlicht zu reichhaltig sein und Pickel oder Mitesser begünstigen können. Auch denjenigen, die unter empfindlicher Haut oder Allergien leiden, wird empfohlen, ein Öl zunächst an einer wenig exponierten Hautstelle zu testen.

Bei industriell hergestellten Produkten lässt sich die Zusammensetzung auf der Liste der Inhaltsstoffe erkennen. Diejenigen Öle, von denen am meisten enthalten ist, stehen am Anfang der Liste. Je weniger es davon hat, desto weiter hinten stehen sie. \*

# Tipps



## GUT ZU WISSEN

Viele Pflegeprodukte (Cremes, Lotionen etc.), die angeblich schönheitsförderndes Öl enthalten, werden auf der Basis von mineralischen Komponenten wie dem Erdölderivat Paraffin oder mit synthetischen Silikonen sowie Wollwachs hergestellt. Diese sind preisgünstiger als pflanzliche Öle und machen neben Wasser oft den Hauptteil in kosmetischen Produkten aus. Ob sie für die Hautpflege geeignet sind oder nicht oder gar schädlich, darüber gehen die Expertenmeinungen auseinander. Fest steht aber:

## PARAFFIN

ist vollkommen anders aufgebaut als das Hautfett und kann nicht in die Haut eindringen. Zudem enthält es gemäss einer Untersuchung der deutschen Stiftung Warentest von 2015 potenziell krebserregende Stoffe, die sogenannten aromatischen Kohlenwasserstoffe (Mineral Oil Aromatic Hydrocarbons MOAH).

## SILIKONE

werden besonders in der Haarpflege gerne benutzt, weil sie eine glättende Wirkung besitzen. Sie sind laut Öko-Test schwer abbaubar und somit vom ökologischen Standpunkt her bedenklich. Für die Haut und den Körper gelten sie aber als ungiftig.

## LANOLIN

ist ein aus der Wolle von Schafen gewonnenes Wachs und wird wegen seiner feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften seit je in der Kosmetik verwendet. Es kann Rückstände von Pestiziden enthalten und ist für fettige Haut nicht geeignet.

# MEIER + CO



## Elektroscooter Elektromobile

**Extra starke Motoren  
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und  
Vorführung vor Ort**

**Führerschein- und zulassungsfrei**



## Treppenlifte

**Sitzlifte | Aufzüge  
Plattformlifte**

**Service schweizweit,  
kostenlose Beratung**

**MEICOLIFT | MEICOMOBILE**

**Meier + Co. AG**  
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen  
T 062 858 67 00  
[www.meico.ch](http://www.meico.ch), [info@meico.ch](mailto:info@meico.ch)