

Die besten natürlichen
ÖLE & FETTE
Einzigartiger Geschmack
und gesunde Pflege für
Haut, Haar und Bindegewebe

IHRE HAUT IST UNS HEILIG

das schutzende Element von Deinem Innenleben



Hautschutz und Hautpflege:

Die Haut schützt den Organismus vor dem Eindringen von Krankheitserregern und Fremdstoffen im weitesten Sinn. Vor Strahlenschäden, aber auch vor Flüssigkeits-, Elektrolyt- und Proteinverlusten.

Hautflora

Das Mikrobiom der Haut wird von verschiedenen wichtigen Mikroorganismen, wie Bakterien und Pilzen dicht besiedelt. Sie ergänzen sich in ihren vielfältigen Aufgaben und bilden einen natürlichen Bestandteil der Oberfläche von gesunder und elastischer Haut.

Hautsubstanz

Sie geht durch Abschilferung/Schuppung, mechanische Abnutzung sowie chemische Korrosion – etwa durch starke Laugen – oberflächlich verloren und wird durch Nachwachsen an der Untergrenze der Oberhaut neu gebildet.

Ist die Oberhaut weitgehend abgenutzt, werden die Nervenzellen in der Haut extrem empfindsam. Wird die Haut lokal verletzt, versucht der Körper durch Fibrin die Wunde zu verkleben.

Stoffaustausch:

Die Hautatmung - die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid und auch die Wasserregulation finden über die Haut statt. Das Wasser dient auch als Transportmedium für gelöste Stoffe z.B. Salze, Nahrungsstoffe, Ausscheidungsprodukte, aber auch toxische Stoffe, die der Körper über die Haut ausscheiden kann.

Der Säureschutzmantel der Haut

wird aus dem Sekret der Schweißdrüsen gebildet. Er besteht aus Wasser, Salz, Ammoniak, Zucker, Aminosäuren, Harnstoff, Harnsäure, Milchsäure und Vitamin C.

Dieser Säureschutz dient der Abtötung fremder Keime. Aus diesem Grund sollte der natürliche pH- Wert der Haut zwischen 4,5 und 5,8 bleiben.

Hautpflege neu definiert

Warum ist die Haut für unsere Gesundheit so wichtig?

Die **Hautpflege** ist nicht nur die Reinigung unseres größten Organes und die Gewährleistung einer optimalen Hautfeuchtigkeit, sondern beinhaltet auch das Ziel die natürlichen Schutzmechanismen der Haut zu erhalten und das Wohlbefinden und Selbstwertgefühl zu stärken.

Auf der Haut befindet sich eine feine Schicht, bestehend aus Schweißbestandteilen, Talg und Wasser. Dieser natürliche Säureschutzmantel mit einem pH-Wert zwischen 4 und 6 bildet eine Barriere gegen schädliche Einflüsse von außen. Er beeinflusst aber auch die Besiedlung der Haut durch Mikroorganismen (Bakterien). Ein intakter Säureschutzmantel reduziert schädliche Mikroorganismen und unterstützt schützende Bakterien auf unserer Haut.

Um genau diese Mikroorganismen unserer Hautflora zu schützen, ist ein Umdenken in der Kosmetik so notwendig.



Wieso ist die absolute Reinheit (am besten Lebensmittelqualität) für jeden einzelnen Inhaltsstoff in der Kosmetik so wichtig?

In Kliniken und Krankenhäusern lässt sich eine täglich wachsende Zahl von Patienten beobachten, bei denen Krankheiten und Beeinträchtigungen des Hormonsystems festgestellt wurden, die durch Giftstoffe, Phthalate, Formaldehyd, Parabene verursacht wurden.

Viele dieser untersuchten und nicht untersuchten Substanzen werden auch zur Herstellung in Kosmetikas eingesetzt. Diese werden für die längere Haltbarkeit, Konsistenz, Farbe und als Duftstoffe verwendet.

Diese Inhaltsstoffe verbinden sich mit den übrigen Schadstoffen in Haus und Umwelt und wirken wie ein Cocktail, der bei manchen Menschen ein Multiple Chemical Syndrom (MCS) und verschiedene Krankheiten auslösen kann.

Wußten Sie schon?

Die Inhaltsstoffe Ihrer Kosmetik sind nach ca. 15 Minuten im Blut messbar! Was wir auf unsere Haut schmieren, gelangt auch in unseren Körper.

Alles, was wir essen wird im Magen erst durch die Magensäure zerlegt bevor es durch die Darmwand in unser Körperinneres gelangt. Diese Möglichkeit hat unsere Haut nicht. Sie kann durch ihre natürliche Funktion zwar gut selektieren was sie aufnimmt und was eher nicht. Ist jedoch sehr auf die richtige Pflege angewiesen und was wir Ihr anbieten.

Deshalb ist es uns für ein vitales und gesundes Leben so wichtig, daß alle Zutaten Ihrer Kosmetik von höchster Reinheit und am Besten sogar in hochwertiger Lebensmittelqualität sind.



Selbstgemachte & essbare Kosmetik

Globalis Naturkosmetik hausgemacht-Hausgemachte, essbare Kosmetik und ihre Vorteile:

- Sie verwenden nur hochwertige, natürliche Zutaten, die teilweise selbst im Lebensmittelbereich das Nonplusultra sind.
- Sie kreieren Ihre eigene Naturkosmetik, die Sie nach Ihre Bedürfnissen abstimmen können (flüssiger, cremiger...).
- Sie erleben Freude am Experimentieren und erschaffen neue Kreationen.
- Sie können Ihre selbstgemachte Kosmetik mit Ihrem Lieblingsduft bereichern.
- Auch bei Babys und Kleinkindern ist unbelastete Hautpflege mit reinen, natürlichen Inhaltsstoffen sinnvoll.

Hochwertige Rohstoffe als Basis für Ihre Kreationen

Um unser größtes Organ mit hilfreichen Nährstoffen zu versorgen und einen guten natürlichen Schutz zu unterstützen, haben wir einige der besten Öle der Welt ausfindig gemacht und in hochwertiges Violettglas gefüllt. Natürlich haben wir (entsprechend unserer Firmenphilosophie) nur jene feine Öle ausgesucht, die jahrelang haltbar sind. Ihre Haut (bei einigen Ölen auch Ihr Bauch...) wird begeistert sein, von diesen kaltgepressten und völlig naturbelassenen Ölen.



Sauerstoffwasser & die Hautdurchblutung

Kosmetika entfaltet optimal ihre Wirkung, wenn die Hautdurchblutung stimmt.

Und die Hautdurchblutung verbessert sich durch Anwendung von Sauerstoffwasser. Kompetente Forscher der Kosmetikindustrie haben herausgefunden, dass schon ab 30 Jahren der Sauerstoffgehalt in der Haut kontinuierlich abnimmt.

Bei regelmäßiger, peroraler Zufuhr von Sauerstoff, nimmt die Mobilität und Zirkulationsintensität des Blutes um mindestens 15% zu und damit auch die Nährstoffzufuhr und der Schlacke-Abtransport in den Versorgungsschichten der Unterhaut, einschließlich der Stachelzellschicht. Das können selbst die wirksamsten Kosmetika nicht erbringen.

Die Anregung der Mikrozirkulation mit Sauerstoffwasser ist eine epidermale Reoxygenierungsmethode, welche die Wirksamkeit von Kosmetika und alle entsprechenden Behandlungsansätze potenziert und die Entschlackung der Haut bedeutend steigert.

15 Tropfen O₄ auf 1-2 Esslöffel (kein Metall) mit Wasser geben und die Haut damit einreiben.

Granatapfelkernöl - Schönheit von innen und außen

Die „Frucht der Götter“ auf Ihrer Haut. Dieses Granatapfelkernöl sorgt für eine weiche und geschmeidige Haut. Einige Tropfen des Öls auf der leicht feuchten Gesichtshaut, dem Haar oder zum Verwöhnen der Haut des ganzen Körpers reicht meistens aus. Das Öl verleiht Ihnen ein zartes Gefühl, gibt der Haut Spannkraft und Elastizität zurück und wirkt damit verjüngend und faltenreduzierend.

Baobaböl für ein besseres Hautbild.

Baobaböl Wildwuchs ist ein edles und vielseitiges natürliches Pflegeöl. Das Vitamin C in der Baobab-Frucht hilft Ihrem Körper bei der Bildung von Kollagen und Elastin. Die antioxidativen Eigenschaften von Baobab verringern das Auftreten von Falten. Sowohl als Gesichts- als auch als Körperöl geeignet. Auch 1 EL Öl ins Badewasser zugeben oder nach dem Duschen einmassieren belebt die Haut und auch die Sinne. Gerne werden 2-3 Tropfen ins Haar gegeben und danach ausgewaschen.

Jojobaöl für eine wunderschöne und gesunde Haut.

Jojobaöl ist sehr reich an Ceramide, zur Stärkung Ihrer Hautbarriere und Vitamin A, welches dem Wachstum, Aufbau und der Funktionsfähigkeit der Haut dient. Das darin vorkommende Vitamin B stärkt wichtige Schutzfunktionen der Haut. Bei der Haarpflege unterstützt das im Jojoba Öl enthaltene Vitamin A die Reduzierung von Schuppen und Spliss. Unser Bio Jojobaöl ist auch sehr gut als Basisöl für die Herstellung Ihrer eigenen natürlichen Kosmetikkreationen zu empfehlen. Naturrein und ohne Zusätze.

Argan Öl hat eine vorzügliche Wirkung als Pflegemittel für Haut und Haare. Es beruhigt durch seine hochwertigen Inhaltsstoffe geschädigte, empfindliche sowie unreine Haut und beugt durch seine feuchtigkeitsspendende Wirkung der Austrocknung und Hautalterung vor.

Auch als Rasierschaum Ersatz ideal...

Kokosnuss Öl ist zur Pflege der Haut bestens geeignet. Ideal ins Vollbad oder nach dem Duschen. Im asiatischen Raum wird es sehr gerne, für die Haarwäsche und zur Kopfhautpflege verwendet. Für wundervolle Massagen und vor sowie nach dem Sonnenbad. Die hochwertige Rohkostqualität riecht sehr angenehm und zieht schnell ein.

Sheanuss Butter ist in seiner reinsten Form fast geruchlos und cremig. Ein wunderbares Hautpflegemittel. Es besteht fast vollständig aus reinem Nußfett, was für die Lippen und auch für kalte Jahreszeiten sehr wertvoll ist. Die sehr hautfreundliche Beimischung eignet sich gut zur Herstellung von Cremes.

Zeolith ist nicht nur für den gereizten Magen gut, sondern kann auch äußerlich sehr sinnvoll angewendet werden. Sowohl im Zahnpasta (Ingwerpulver, Zeolith und Kokosöl) als auch zur Mundspülung und zur Massage des Zahnfleisches. Für hautfreundliche Peelings, Gesichtsmasken und zur Wundbehandlung.

Kristallsalze für ein hautregenerierendes Vollbad und als natürliches Peeling.

Propolis wird in der Kosmetik zur Pflege von unreiner Haut empfohlen und dient als natürliches Konservierungsmittel. Seit Antike ist bekannt, dass Propolis eine antibakterielle, antimykotische und antivirale Wirkung hat. In der Dermatologie wird Propolis ferner zur Wundheilung und Gewebserneuerung eingesetzt.

GLOBALIS

Reinste Öle & Fette

*Alleskönner für innen & außen -
eine wahre Fülle von natürlichen Vitalstoffen*



GranatapfelkernÖl Bio	6
ArganÖl Bio extra native	8
Baobab-Öl Wildwuchs	10
JjobaÖl Bio	12
KokosnussÖl Premium Bio	14
Shea Nussbutter, Wildwuchs	16
Violettglas	18
Fette un Öle	19

Granatapfelkernöl

Premium: Naturbelassen, Kaltgepresst, Rohkost

Wissenswertes

Die Gewinnung von Granatapfelkernöl

Granatapfelsamen, die essbaren Samenkörner des Granatapfels, sind kleine rubinrote Kerne von süßen und auch herben Geschmack. Die Samenkörner werden hauptsächlich zur Herstellung von Granatapfelsamenöl verwendet, das sowohl innerlich als auch auf der Haut viele positive Stimulierungen entfaltet.



Beim Extraktionsprozess wird das Granatapfelkernöl durch Kaltpressen aus seinen reifen Samen gewonnen.

Dadurch ist sichergestellt, dass seine Nährstoffe, Enzyme und Vitamine im Öl erhalten bleiben.

Um 1 Liter Granatapfelsamenöl herzustellen, sind ca. 200 - 500 Kilo frische Granatäpfel erforderlich.

Das gewonnene Rohöl hat eine leichte, dünne Konsistenz. Seine Farbe reicht von hellgelb bis goldgelb und weist - ein für Omega-5-haltige Öle - typisches feines und unvergleichbares Geruchsprofil auf.

Unser kaltgepresstes Granatapfelkernöl ist:

- naturrein und ohne Zusätze
- nicht raffiniert
- frei von Farbstoffen
- frei von Duftstoffen
- frei von Konservierungsmitteln
- für die hochwertige Küche als auch für die natürliche Kosmetik geeignet

Der Granatapfel – die „Frucht der Götter“

Der Granatapfel (*Punica granatum*) ist wohl eine der ältesten Kulturfrüchte der Menschheit. Als ihr Ursprung gilt West- bis Mittelasien.

Schon im Alten Testament wird die kernreiche Frucht erwähnt. Im Hohelied Salomons wird von ihr gesprochen, um die Schönheit der Frau zu preisen. Immer schon galten die schöne rote Blüte und die Frucht als Symbol der ewigen Jugend, Fruchtbarkeit und Liebe.



Seinen Namen verdankt der Granatapfel seinem interessanten Inneren. Die purpurrote Frucht enthält eine große Menge an Samen – lat. granatus = körnig, kernreich und die Bezeichnung „Punica“ geht auf die Römer zurück, die davon ausgingen, dass die Phönizier = Punier die Frucht in das römische Reich importierten.

Selbst der Name der spanischen Stadt Granada geht auf sie zurück. Die Frucht ist heute noch im Stadtwappen enthalten.

Die Symbolik des Granatapfels ist vielfältig:

Im Christentum wird Maria mit dem Jesuskind oft mit einem Granatapfel dargestellt als Zeichen für ihre Fruchtbarkeit. Im Judentum enthält der perfekte Granatapfel 613 Kerne, was der Anzahl der Gebote in der Thora entspricht.

Im Islam ist er die Lieblingsfrucht des Propheten Mohammed und im Buddhismus zählt er zu den heiligen Früchten.

Im alten Ägypten wurde er den Toten als Wegzehrung mitgegeben und im antiken Rom trugen junge Frauen einen Kranz aus Granatapfelzweigen in der Hoffnung auf einen reichen Kindersegen.

Berühmt ist auch der griechische Mythos von Persephone, der Tochter der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter. Und natürlich saß die Lerche, die Shakespeares Julia nur zu gerne für eine Nachtigall gehalten hätte, auf einem Granatapfelbaum...

Extra Virgin

Die Inhaltsstoffe von Granatapfelkernöl

Die wichtigsten Bestandteile von Granatapfelkernöl sind Punicinsäure, Linolsäure, Ölsäure, Stearinsäure, Palmitinsäure, Phytosterole sowie Vitamin E (Tocopherol).

Punicinsäure - erhöht die Widerstandsfähigkeit des Körpers, reduziert Schwellungen und beruhigt Muskelschmerzen. Die Säure erhöht die Kollagenproduktion und reduziert die Hautalterung. Zudem kräftigt und verjüngt sie das Haar und lässt es gesund und glänzend aussehen.

Linolsäure - auch als Omega 6-Fettsäure bekannt, sorgt für Haarwachstum und erleichtert die Wundheilung. Sie hat entzündungshemmende Eigenschaften, beruhigt Akne und fördert die Aufnahme von Feuchtigkeit in Haut und Haar.



Ölsäure - die Omega 9-Fettsäure sorgt für eine geschmeidige Haut und stimuliert das Wachstum der Haare und beseitigt Schuppen.

Die Säure hat antioxidative Eigenschaften, stärkt das Immunsystem und beruhigt Gelenkentzündungen und Schmerzen.

Stearinsäure - Die Stearinsäure besitzt hautreinigende Eigenschaften und befreit Haut und Haare vor übermäßigem Schweiß und Talg. Die Säure schützt die Haut und hält sie geschmeidig.

Palmitinsäure - diese gesättigte Fettsäure macht die Haut und das Haar weich.

Phytosterole - steigern die Kollagenproduktion und schützen die Haut vor Sonnenschäden. Sie stärken das Immunsystem und fördern das Wachstum der Haut.

Vitamin E (Tocopherol) - hat anti-oxidative Wirkung, fördert die Durchblutung und verlangsamt das Altern. Vitamin E kann unreine Haut reparieren und Narben reduzieren. Es wirkt außerdem beruhigend und schützt Haut und Haar vor dem Verlust von Feuchtigkeit.

Anwendung

Das kaltgepresste Bio-Granatapfelkernöl kann sowohl über den Salat gegeben werden als auch fein dosiert in Ihr Rohkost Smoothie oder Müsli eingetropfet werden.

Gute Erfahrungen wurden mit einigen Tropfen des Öls auf der leicht feuchten Gesichtshaut, dem Haar und zum Verwöhnen der Haut des ganzen Körpers gemacht.

Ursprungsland: Türkei

Erhältliche Verpackungsgrößen:

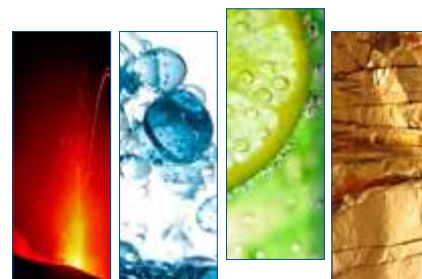
Granatapfelkernöl	100 ml	16,90 €
Granatapfelkernöl	250 ml	29,90 €
Granatapfelkernöl	1 Liter	95,- €

(Alle Granatapfelkernöl -Produkte sind in der original Miron Violettglas-Flasche verpackt)

Haltbarkeit: Mindestens 2 Jahre



DE-ÖKO-037
Nicht - EU Landwirtschaft



Vielseitige Verwendung

Für die Natur- und auch Gourmetküche gilt das Granatapfelkernöl als Delikatesse. Der unaufdringliche und auch unbeschreibliche Geschmack - bedingt durch den hohen Omega 5 Anteil - gibt sogar Feinschmeckern ein Rätsel auf, woher dieser irgendwie bekannte und doch nicht greifbare feine Geschmack kommt.

Granatapfelkernöl für die Haut: Granatapfelkernöl hat antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die es für die Hautgesundheit wertvoll machen.

Hautalterung und Falten: Granatapfelöl enthält eine Reihe von Inhaltsstoffen, die starke Antioxidationsmittel darstellen. Es ist reich an den Vitaminen A, C, E und K, Vitaminen, die zur Reduzierung der Hautfalten wichtig sind und die verschiedenen Hauttypen so lange wie möglich jung und elastisch halten. Das Vitamin C darin unterstützt die Kollagenbildung.

Granatapfelkernöl als Feuchtigkeitsspende: Sowohl für die Gesichtshaut als auch am ganzen Körper. Es zieht schnell ein und befeuchtet die Haut effektiv. Aus diesem Grund wird es häufig von Aknepatienten verwendet, da es als anti-mikrobielles, feuchtigkeitsspendendes natürliches Öl dient. Granatapfelkernöl ist zudem sehr pflegend und revitalisierend für trockene Hauttypen, bei Psoriasis und sonnenverbrannter Haut gut anwendbar.

Granatapfelkernöl für das Haar: Granatapfelkernöl kann direkt auf die Haarsträhnen und der Kopfhaut aufgetragen werden. Das Öl verleiht stumpfem Haar wieder Glanz und kann Schäden reparieren, die durch die Umweltschäden entstanden sind. Das Haar wird revitalisiert, gepflegt und geschützt. Ein paar Tropfen können einem normalen, natürlichen Shampoo oder Spülung hinzugefügt werden. Das Öl besitzt Anti-Pilz-Eigenschaften und kann dazu beitragen, Schuppen und Entzündungen der Kopfhaut zu reduzieren. Durch die Stimulierung der Durchblutung der Kopfhaut wird das Wachstum von gesunden, neuen Haaren gefördert.

Violettverpackung: Um die Qualität der wertvollen Inhaltsstoffe optimal zu schützen, verwenden wir das originale Miron Violett-Lichtschutzglas. Laut Prüfbericht des „Fraunhofer-Instituts für Lebensmitteltechnologie und -verpackung“ schützt Violettglas genau in den Wellenbereichen optimal vor Lichteinflüssen, in denen Lebensmittel besonders empfindlich auf diese reagieren.



Bio Arganöl

Rohkostqualität mit natürlichem Vitamin E

Geschichte / Ursprung

Der Arganbaum (*Argania Spinosa*, Arganie) gehört zur Gruppe der Seifenbäume und zählt mit seiner ca. 25 Mio. Jahre dauernden Geschichte zu den ältesten Pflanzen der Welt. Die Arganie ist Spezialistin für extreme Regionen und wird bis zu 400 Jahre alt.

Trotz intensiver Anbaubemühungen andernorts gedeiht sie einzig in einem relativ kleinen Gebiet in der südwestmarokkanischen Region Sous-Massa-Draa. Dort trotz der großen Hitze durch ihre enorme Wasserspeicherfähigkeit.

In diesem von der UNESCO als Biosphärenreservat geschützten Arganhain, der Arganeraie, wachsen ca. 20 Mio. Arganien, deren Schutz und wirtschaftliche Nutzung vom Staat streng reguliert wird. Selbst die ansässigen Berberfamilien, die den Baum seit Jahrhunderten tatsächlich als ihren Lebensbaum nutzen und schätzen, unterliegen diesen strengen Kontrollen. Der Baum selbst schützt sich ebenfalls durch Dornen und er hat eine schier unglaubliche Widerstandsfähigkeit.



Die Früchte der Arganie sind gelb, pflaumengroß und enthalten bis zu drei extrem harte, haselnussgroße Kerne, in welchen jeweils eine Mandel von der Größe eines Sonnenblumenkerns zu finden ist. Aus diesen kleinen Mandeln stellen die marokkanische Berberfrauen seit Jahrhunderten handgepresstes Arganöl her. Arabische Forscher und Wissenschaftler sollen durchgehend seit dem 13. Jahrhundert die segensreichen Anwendungen und die hohe Qualität des Arganöls beschrieben haben.

Die Ernte unserer Bio-Arganfrüchte

Die Ernte der gelben Arganfrüchte gestaltet sich aufgrund mehrerer Umstände äußerst schwierig: Die Dornen verhindern das Pflücken der Früchte von Hand und die Tatsache, dass die Arganien zeitgleich reife Früchte und schon Blüten für die nächste Ernte tragen, verbietet das Schütteln der Bäume. Daher können von den Berberfrauen nur die reifen, bereits zu Boden gefallenen Früchte gesammelt werden.

Die Arganhaine unseres Arganöls sind während der Erntezeit von Juli bis September für die Beweidung gesperrt – entgegen anderen Produktionsverfahren haben Ziegen nichts mit der Gewinnung unserer Argankerne zu tun. Es sind die Frauen mit ihren Eseln und Körben, die die Früchte von Hand sammeln und diese vor der Einlagerung in der Sonne trocknen lassen. Unser Öl entspricht allen Hygienestandards.



Die Herstellung unseres wertvollen Bio-Arganöls

in traditioneller Handpressung

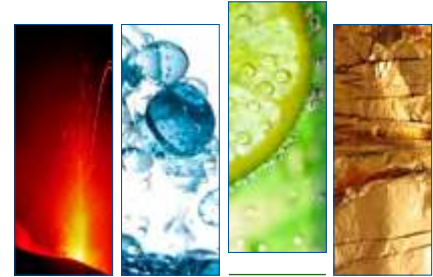
Die Berberfrauen sind bis heute die Spezialistinnen in Sachen Arganöl, daher wird unser Arganöl auch ausschließlich von ihnen und in traditioneller Handarbeit hergestellt. Die getrockneten Früchte werden vom Fruchtfleisch befreit und die Kerne mit einem Stein aufgeschlagen, um an die ölhaltigen Mandeln zu gelangen. Die Mandeln für unser Arganöl werden vor der Pressung nicht geröstet.

Die gehaltvollen Samen werden anschließend von Hand in einer Steinmühle gemahlen. Unter Zugabe von kleinen Mengen reinen Wassers wird das so erzeugte Mandel-Mus zu einem cremig-ölgigen Brei, der so lange gerührt und geknetet wird, bis das Öl nach ca. 30 Minuten in einem kleinen Rinnsal aus der Masse austritt. Für einen Liter Arganöl benötigt man 30 kg Früchte, also die Ernte von fünf Bäumen. Arganöl gibt es in zwei handelsüblichen Geschmacksrichtungen: geröstete Samen ergeben ein Öl leicht rötlicher Farbe, mit kräftig nussigem Geschmack und Duft. Dieses Öl findet Verwendung in der anspruchsvollen Küche. Arganöl aus ungerösteten Samen ist naturbelassen und daher hellgolden, klar und geschmacksneutral. Dieses Öl findet ebenfalls Verwendung in der Küche, aber auch in der Kosmetik. Der gegenüber anderen Ölen hohe Preis von Arganöl ergibt sich aus den beschriebenen handwerklichen Details und der Tatsache, dass pro Jahr aufgrund der begrenzten Anzahl von Bäumen nur etwa 4 Mio. Liter des Öls hergestellt werden können. Die Produktion verläuft sehr ursprünglich und altertümlich; der biologische und sozialökonomisch wichtige Fertigungsprozess hilft den Menschen vor Ort.





DLG-Prämierung in Gold



Wildwuchs und kalt gepresste Premium Qualität

Die Bedeutung einiger Nährstoffe

Vitamine sind in unserem Organismus für alle lebenswichtigen Funktionen essen-tiell. Sie müssen, da unser Stoffwechsel sie nicht selbst (bedarfsdeckend) synthetisieren kann, mit der Nahrung zugeführt werden. Zu den wichtigsten Vitaminen gehört Vitamin E. Dabei handelt es sich eigentlich um einen Sammelbegriff für fettlösliche Substanzen mit antioxidativen und nicht-antioxidativen Wirkungen.

Vitamin E ist Bestandteil aller Zellmembranen. Eine seiner wichtigsten Funktionen ist die einer lipidlöslichen Antioxidantie. Es wirkt also als Radikalfänger auf der Zellstoffebene. Den wesentlichen Wirkstoff von Vitamin E, α -Tocopherol, kann der menschliche Körper besonders gut speichern und transportieren. Da Vitamin E sehr hitzebeständig ist, bleibt es selbst beim Frittieren fast vollständig erhalten.

Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Das Besondere an Arganöl von Globalis

- Premium Arganöl (100%)
- kalt gepresst - aus marokkanischem Wildwuchs
- besteht zu über 80% aus ungesättigten Fettsäuren (Öl-, Linol- und Linolensäure)
- reich an Vitamin E - 328 mg/L
- reich an natürlichem α -Tocopherol – 80% des Gesamt-Vitamin E-Gehaltes
- enthält die wertvollen Phytosterine Schottenol und Spinasterol
- aus nicht gerösteten Samen – für ursprünglichen Geschmack bei vollem Erhalt aller wertvollen Inhaltsstoffe
- exklusiv bei uns in original Miron Violettglas-Flasche erhältlich
- erfüllt fehlerfrei alle Testkriterien und gewinnt den goldenen DLG Preis 2015

Anwendung:

Für die allerfeinste und gesunde Küche: Arganöl ist dabei aber nicht nur äußerst wohlschmeckend, sondern auch eine echte Kostbarkeit! Denn Arganöl unterscheidet sich von vielen anderen Ölen durch zwei ganz besondere Inhaltsstoffe: die wertvollen, seltenen Phytosterine Schottenol und Spinasterol, die in anderen Speiseölen gar nicht oder nur in geringen Mengen vorkommen.

Ein Anwendungstipp unserer Kunden: Arganöl hat eine vorzügliche Note als Pflegemittel für Haut und Haar. Es beruhigt durch seine hochwertigen Inhaltsstoffe empfindliche sowie unreine Haut und beugt durch seine feuchtigkeitsspendende Wirkung der Austrocknung und dadurch der Hautalterung vor.

Erhältliche Verpackungsgrößen:

Ideal für die Küche (geröstet)

Bio ArganÖl Bio geröstet	100 ml	14,90 €
Bio ArganÖl Bio geröstet	250 ml	24,90 €
Bio ArganÖl Bio geröstet	1 Liter	79,- €

Ideal für die Haut (extra native)

Bio ArganÖl Bio extra native	100 ml	14,90 €
Bio ArganÖl Bio extra native	250 ml	24,90 €
Bio ArganÖl Bio extra native	1 Liter	79,- €

(Alle Arganöl-Produkte sind in der original Miron Violettglas-Flasche verpackt)

Haltbarkeit: Mindestens 2 Jahre



DE-ÖKO-037
Nicht - EU Landwirtschaft

Arganöl - Extra Native

Diese Mandelsamen werden nicht geröstet, sondern extraschonend kaltgepresst.

Selbst im Inneren der Ölpresse bleibt die Temperatur beständig unter 38°C.

Ursprungsland: Marokko

Zutaten: 100 % BIO - Argan Öl

Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren ca. 80 %; der Vitamin E Gehalt beträgt im Durchschnitt 70 mg/Liter.



Globalis Bio ArganÖl ist cholesterinfrei.

Nährwertabelle

Nährwerte	pro 100 ml	pro 10 ml
Brennwert	370 kJ	37 kJ
Fett	100 g	10 g
davon		
- gesättigte Fettsäuren	18,80 %	1,88 %
- mehrfach ungesättigte	33,00 %	3,30 %
- einfach ungesättigte	48,20 %	4,82 %
- Transfette	< 0,1 %	< 0,01 %
Kohlenhydrate	0 g	0 g
davon Zucker	0 g	0 g
Eiweiß	0 g	0 g
Salz	0 g	0 g
Vitamin E (α - Tocopherol)	32,8 mg*	3,28 mg \triangle Ø 25 % lt. RDA

2 TL Bio ArganÖl (ca. 10 ml) deckt ca. 25 % des täglich empfohlenen Vitamin E Bedarfs laut EU-RDA.

Violettverpackung

Um die Qualität der wertvollen Inhaltsstoffe optimal zu schützen, verwenden wir das original Miron Violett-Lichtschutzglas. Laut Prüfbericht des „Fraunhofer-Instituts für Lebensmitteltechnologie und -verpackung“ schützt Violettglas genau in den Wellenbereichen optimal vor Lichteinflüssen, in denen Lebensmittel besonders empfindlich auf diese reagieren. Gleiches gilt für die Violettglasflöle.

BaobabÖl

Wildwuchs, naturbelassen, kaltgepresst, Rohkost

Herkunft

& Gewinnung von Baobabsamenöl

Unser Baobaböl stammt von wildwachsenden mächtigen Affenbrotbäumen aus der afrikanischen Savanne. Für die Herstellung vom Baobabsamenöl werden aus der Frucht die Samen entnommen, gewaschen, getrocknet und durch die Kaltpressung der Samen gewinnt man das kostbare Öl. Es wird gefiltert und in Flaschen abgefüllt. Durch das schonende Verfahren bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Für einen Liter Baobaböl werden ca. 25 kg Samen verwendet.

Baobab Samen wurden in der traditionellen Heilkunde zur Behandlung von verschiedenen Erkrankungen verwendet. Zu einer Paste vermischt nutzte man die gemahlene Samen bei Zahnfleischproblemen und kranken Zähnen oder trug die Paste auf schmerzende Gelenke auf. Man verwendete pulverisierte Samen zur Behandlung von Schluckauf bei Kindern. Durchfälle wurden auch mit Extrakten aus den Samen oder auch der Fruchtpulpe behandelt. Samen kamen auch bei Magen- und Nierenbeschwerden zum Einsatz.



Jäger nutzten Baobab-Samen auch zur Gewinnung des Gegengifts für das zur Jagd auf Wild eingesetzte Gift Strophanthus. Früher verbrannte man Fruchtschalen, Samen und die roten Fasern aus den Früchten. Der sich entwickelnde Qualm hielt Fliegen fern. Aus den Rückständen wurde Pottasche gewonnen. Verwendung findet diese als Dünger oder als Zusatzstoff für Seife und als Treibmittel beim Backen.

Baobab – der mächtige Affenbrotbaum

Umgangssprachlich ist die Baumart Baobab unter dem Namen Affenbrotbaum bekannt. Die bekannteste Art ist der *Adansonia digitata*, auch Afrikanischer Affenbrotbaum oder Baobab genannt, dessen Früchte und sonstigen pflanzlichen Bestandteile zur Herstellung von natürlichen Heilmitteln, als Lebensmittel oder in verarbeiteter Form zum Beispiel als Baobaböl verwendet werden.

Baobab leitet sich aus dem Arabischen vom Ausdruck „bu hibab“ ab, der so viel wie „Frucht mit vielen Samen“ bedeutet. Denn eine einzige Frucht des Affenbrotbaums kann zwischen 120 und 200 Samen enthalten. Diese sind in eiförmigen, nussartigen Schalen im Fruchtfleisch eingebettet, die zwischen 10 und 40 cm lang werden können. Sobald das Fruchtfleisch trocken wird und aushärtet, lassen sich die Früchte leicht öffnen und die Samen herauslösen.



Baobab-Früchte enthalten viel Vitamin C, weshalb sie, ähnlich wie Zitrusfrüchte, säuerlich schmecken.

Baobab Samen

liegen eingebettet in der cremefarbenen Fruchtpulpe und den rotbraunen Fasern in der harten Fruchtschale. Damit man Pulpe, Fasern und Samen entnehmen kann, muss die Schale zuvor manuell aufgebrochen werden.

Die Kerne in der Samenschale sind sehr nahrhaft und haben einen leicht Mandelartigen Geschmack. Sie sind reich an Ölen und Fetten, Vitaminen (A, E), hochwertigen Proteinen, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium und weiteren Mineralien, Ballaststoffen, gesättigten (30%) und ungesättigten (70%) Fettsäuren sowie Aminosäuren wie beispielsweise Lysin. Belässt man etwas von der Fruchtpulpe an den Samen, werden sie von Jung und Alt dank ihres säuerlichen Geschmacks, ähnlich dem von Zitrusfrüchten, wie Drops gelutscht und sind sehr beliebt.

Geröstete Kerne können wie Erdnüsse verspeist werden. Ganze Samen wurden geröstet, gemahlen und mit heißem Wasser aufgebriht wie Kaffee-Ersatz getrunken. Man verwendete das Pulver aber auch zum Würzen von Suppen oder anderen Speisen.

Premium durch Kaltextrahierung

Die Inhaltsstoffe von Baobaböl



In den Samen der Baobab-Früchte sind viele essentielle Fettsäuren enthalten. Unter anderem befindet sich darin mit ca. 30 Prozent die ungesättigte Linolsäure. Jedoch sind gesättigte auch Fettsäuren enthalten. Dazu zählt mit einem Gehalt von 25 Prozent vor allem die Palmitinsäure, welche dem Öl eine lange Haltbarkeit verleiht. Weiterhin enthält das Öl zu 35 Prozent Ölsäure, eine Omega-9-Fettsäure.

Das Öl der Baobab-Samen eignet sich aufgrund der oxidativen Stabilität vor allem als stabilisierende Komponente in Ölmischungen, die für trockene Haut konzipiert sind. Die gesättigten Fettsäuren wirken feuchtigkeitsbindend, weshalb sich das Öl

beispielsweise als Ersatz für Pflanzenbutter eignet. Da das Samenöl die Talgdrüsen in der Haut nicht verstopft, gilt es als nicht komedogen. Für die Verwendung auf der Haut wird dieses Premium Öl nicht geröstet und kalt extrahiert.

Zusammensetzung von Baobaböl

- Ölsäure ca. 35%
- Linolsäure ca. 30%
- Palmitinsäure ca. 25%
- Unverseifbare Bestandteile ca. 4%
- Stearinsäure ca. 4%

Baobab

In der afrikanischen Küche werden die Samen erst geröstet und dann zu Pulver vermahl. Auf Grund Ihrer Fülle von Mineralien und Vitaminen ist Baobab in der gesundheitsbewußten Küche und in derer naturverbundenen Heilwesen sehr beliebt.

In Europa ist Baobaböl ausschließlich für den Kosmetik Bereich zugelassen. Das Vitamin C in der Baobab-Frucht hilft dem Körper bei der Bildung von Kollagen und Elastin. Diese beiden Proteine sind notwendig, um die Elastizität der Haut zu gewährleisten. Damit erhält Ihre Haut länger ein junges Aussehen.

Die antioxidativen Eigenschaften der Baobab Frucht verbessern auch die Gesundheit der Haut, da die Antioxidantien helfen, freie Radikale zu neutralisieren, welche die Hautzellen schädigen können. Geschädigte Hautzellen können zu einer vorzeitigen Alterung, zu Faltenbildung und degenerativen Hauterkrankungen führen. Die antioxidativen Eigenschaften von Baobab verringern das Auftreten von Falten.

Anwendung

Einige Tropfen des Öls auf die leicht feuchte Gesichtshaut auftragen. 1 EL Öl ins Badewasser zugeben oder den Körper nach dem Duschen einreiben. 2-3 Tropfen auf die Handfläsche geben und mit den Fingerspitzen in die Kopfhaut einmassieren.

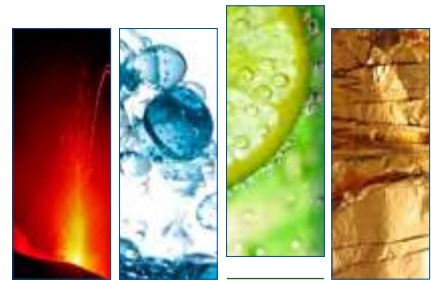
Ursprungsland: Ghana, Burkina Faso

Erhältliche Verpackungsgrößen:

BaobabÖl	100 ml	15,90 €
BaobabÖl	250 ml	26,90 €
BaobabÖl	1 Liter	89,-- €

(Alle BaobabÖl -Produkte sind in der original Miron Violetglas-Flasche verpackt)

Haltbarkeit: Mindestens 2 Jahre



Vielseitige Verwendung

Baobaböl ist ein Pflanzenöl, das sich ganz wunderbar zur Gesichtspflege eignet.

1. Die ungesättigten Fettsäuren sorgen für optimalen Hautschutz und somit auch dafür, dass die Feuchtigkeit in der Haut gehalten wird.

2. Der hohe Gehalt an gesättigter Palmitinsäure beeinflusst die Baobaböl Wirkung wesentlich. Sie bildet einen leichten Schutzfilm auf der Haut und verhindert ihren Wasserverlust, verschließt dabei jedoch nicht die Poren. Folglich wird die Haut langanhaltend geschmeidig und weich.

3. Mit Baobaböl Gesicht pflegen bietet sich vor allem bei rissiger, leicht entzündlicher und trockener Haut an, da die Elastizität der Haut erhöht und die Regeneration beschädigter Zellen begünstigt wird.

4. Wird das Öl mit Wasser ins feuchte Gesicht einmassiert, nach dem Duschen auf die Haut aufgetragen oder in die Haarspitzen einmassiert, kann sich die Baobaböl Wirkung besonders gut entfalten.



Baobaböl schützt die Haut vor transepidermalem Wasserverlust, wirkt glättend und stärkt die oberste Hautschicht. Weiterhin hat das Öl bei kosmetischem Einsatz entzündungshemmende und antioxidative Effekte.

Baobaböl ist besonders geeignet für:

- trockene Haut
- müde und matte Haut
- zur Haarpflege
- empfindliche Haut
- unreine Haut

Violettverpackung: Um die Qualität der wertvollen Inhaltsstoffe optimal zu schützen, verwenden wir das originale Miron Violet-Lichtschutzglas. Laut Prüfbericht des „Fraunhofer-Instituts für Lebensmitteltechnologie und -verpackung“ schützt Violetglas genau in den Wellenbereichen optimal vor Lichteinflüssen, in denen Lebensmittel besonders empfindlich auf diese reagieren.

Bio Jojoba Öl - reich an Ceramide zur Stärkung der Hautbarriere

Was ist Jojoba Öl?

Jojoba Öl wird aus dem Samen des Jojobastrauchs gewonnen. Dieser fühlt sich in Wüsten und Halbwüsten wohl, wie sie in Mexico, Peru, Australien und Argentinien vorkommen.



Bei Jojoba „Öl“ handelt es sich eigentlich um ein Wachs. Besonders ist, dass sein Schmelzpunkt bei nur 7° liegt. Es ist somit das einzige, natürlich vorkommende flüssige Wachs. Das Öl wird aus den Samen der Jojoba Frucht gepresst. Der Strauch selbst nimmt dabei keinen Schaden, da die Früchte sich einfach pflücken lassen.

Natives Jojobaöl hat eine goldgelbe Farbe. Sein Geruch ist dezent und leicht nussig. Die Tatsache, dass es keine Triglyceride (Fette) enthält und nicht ranzig wird, gehört zu seinen großen Vorteilen.

Seine durchschnittliche Haltbarkeit liegt bei etwa 25 Jahren. Des Weiteren ist Jojobaöl druck- und temperaturbeständig. Diese besonderen Eigenschaften lassen eine breite Vielfalt an Verarbeitungsmöglichkeiten zu.

Nativ und kaltgepresst

Diese beiden Attribute besagen, dass das Öl / Wachs sehr schonend verarbeitet wurde. Die Samen werden nicht geröstet und in besonderen Mühlen ohne Hitzeeinwirkung gepresst. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten.

Jojoba (Simmondsia chinensis),

genauer der Jojobastrauch, ist die einzige Art der monotypischen Pflanzengattung Simmondsia.

Es gibt also nur diese eine Art in der Familie, die zur Ordnung der Nelkenartigen (Caryophyllales) gehört. Ein sogenanntes Hartlaubgewächs.

Der Name Jojoba stammt aus der Sprache der Tohono O'odham-Indianer, wo er „ho-ho-wi“ ausgesprochen wird und dann von den Spaniern „ho-ho-ba“ genannt wurde.

Von den Tohono O'odham-Indianern wurden die Samen erst geröstet und ausgekocht, um das flüssige Wachs zu gewinnen. Es wurde Lebensmitteln zugesetzt oder zu einem schamanischen Heilmittel weiter verarbeitet. (Heutzutage ist eine schonende Kaltpressung möglich.)



Erste Erwähnungen der Jojoba-Samen stammen von spanischen Missionaren, 1716 von dem Jesuiten Luis Xavier Velarde und 1769 in den Tagebüchern des Franziskaners Junípero Serra. Der Strauch sowie der Name „Jojoba“ wurde von dem Jesuiten Francisco Javier Clavijero später in dem Buch *Storia Della California postum*, Venedig 1789, erwähnt und dadurch bekannt.

Es existieren auch viele weitere Trivialnamen Wilde Haselnuss, Hirsch-, Schaf-, Ziegenuss, Kaffeebeere (nuss), Zitronenblatt.

Das Jojoba-Öl wurde erstmals von Léon Diguët 1895 analysiert.

1933 wurde erst die spezielle Konsistenz des Jojoba-Öls erkannt. Es ist mehr ein Wachs als Öl und weist zudem erblüffende Ähnlichkeit mit Walratöl auf.

Ein besonderer Inhaltsstoff der Samen

ist Simmondsin. Samenpulver mit hohem Simmondsin-Gehalt wurden wegen verschiedener medizinischen Wirkungen (hier nicht näher definiert) bis 2007 Lebensmitteln zugesetzt. Als Nahrungsmittelzusatz ist es aber inzwischen europaweit gesetzlich nicht mehr erlaubt.

Rein, unraffiniert und kaltgepresst

Welche Vorteile hat Jojoba Öl?

1) Es enthält Vitamin A, Vitamin B und Vitamin E

Vitamin A dient dem Wachstum, Aufbau und der Funktionsfähigkeit der Haut. Besteht ein Vitamin A Mangel, steigt die Anfälligkeit des Körpers für Infektionen. Hauttrockenheit ist eine weitere Folge – auch Haare und Nägel sind häufig davon betroffen. Die Verwendung von Jojoba Öl kann helfen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut dauerhaft zu erhöhen. Bei der Haarpflege unterstützt das im Jojoba Öl enthaltene Vitamin A die Reduzierung von Schuppen und Spliss.

Vitamin B umfasst eine Gruppe von insgesamt acht Vitaminen. Sie haben eine Vielzahl von Funktionen für den Körper. Dazu gehören die Stärkung des Immunsystems, sowie Unterstützung bei Magen-Darm Beschwerden und Depression. Für die Haut erfüllt das in Jojoba Öl vorkommende Vitamin B auch wichtige Schutzfunktionen.

Vitamin E ist dafür bekannt, dem Alterungsprozess unserer Haut entgegen zu wirken. Bei regelmäßiger Anwendung kann es helfen diesen zu verlangsamen. Des Weiteren unterstützt es geschädigte und verletzte Haut bei der Regeneration und erhöht ihre Elastizität.

2) Es wird gegen Pickel eingesetzt

Bei Öl denken viele an verstopfte Poren. Bei Jojoba Öl brauchen Sie sich darum keine Sorgen zu machen. Seine Struktur ähnelt dem hauteigenen Fett (Sebum). Dadurch lässt es sich leicht mit diesen verbinden, anstatt einen Film zu bilden. Die leichte Absorbierung von Jojoba Öl hilft, die Haut vor Austrocknung zu schützen. Noch dazu hat es eine entzündungshemmende Wirkung, die Unreinheiten schneller ausheilen lässt.

Regelmäßig angewandt, ist Jojoba Öl zudem in der Lage die Talg Produktion der Haut zu regulieren. Auch bei Ekzemen ist es gut geeignet.

3) Es bietet einen natürlichen Schutz beim Sonnenbad.

Es gibt nur wenig natürliche Öle, die UV Schutz bieten. Jojoba Öl gehört dazu. Zwar ist der Sonnenschutzfaktor mit SPF 4 nicht besonders hoch, doch er bietet immerhin eine gute und vor allem natürliche Basis. Zudem schützt es die Haut vor Austrocknung, was bei einem Sonnenbad gleich doppelte Freude und Nutzen bringt.

Anwendung

Täglich bis zu sechs Tropfen des Öls in Ihren sauberen Handflächen verteilen und sanft auf die feuchte Gesichtshaut auftragen. Da es schnell einzieht ist es nach dem Bad oder der Dusche auch für den ganzen Körper gut geeignet.

Unser kaltgepresstes Bio- Jojobaöl wird auch gerne als Basisöl für eigene Öl- oder Crememischungen verwendet.

Ursprungsland: Peru

Erhältliche Verpackungsgrößen:

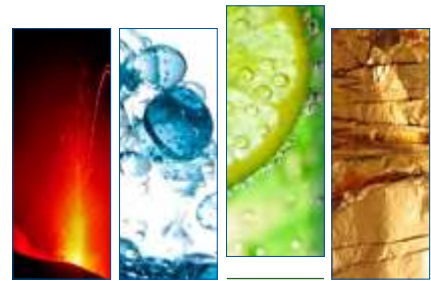
Jojoba Öl	100 ml	12,90 €
Jojoba Öl	250 ml	19,50 €
Jojoba Öl	1 Liter	69,-- €

(Alle Jojoba Öl -Produkte sind in der original Miron Violettglas-Flasche verpackt)

Haltbarkeit: Mindestens 2 Jahre



DE-ÖKO-037
Nicht - EU Landwirtschaft



Die Hautbarriere

Es gibt Substanzen, die unsere Hautbarriere aufbauen und sie heißen Ceramide. Ceramide sind Fette, welche die Zellen der Epidermis bedecken und deren Feuchtigkeit regulieren. Und unsere Hautbarriere ist eine Art Biomembran. Ähnliche Membranen finden sich in unserem gesamten Körper. Sogar jede einzelne Zelle wird von einer Membran umgeben. Alle Membranen im Körper setzen sich aus zwei Membranlipiden zusammen. Das sind Phospholipide und Sphingolipide. Diese beiden Stoffe sind auch dafür verantwortlich, dass unser Körper Ceramide bilden kann.



Cremes die Ceramide enthalten, oder die Ceramidsynthese anregen, verbessern die Barrierefunktion der Haut.

Die Ceramide im Jojobaöl denen in der Haut sehr ähnlich und tragen zur Talgregulierung, Reparatur und Erhaltung der Hautstruktur bei.

Konkret bedeutet das: mehr Feuchtigkeit und mehr Schutz. Eine Zufuhr von Ceramiden verringert den natürlichen Wasserverlust der Haut. Gleichzeitig werden exogene Reizfaktoren daran gehindert, in die Haut einzudringen. Der Schutz vor Bakterien, Viren oder Pilzen spielt vor allem bei geschädigter Haut und Hautkrankheiten eine große Rolle.

Jede Haut profitiert von ceramidehaltigen Ölen oder Cremes. **Vor allem eignen sich Ceramide als Anti-Aging-Wirkstoff**, bei trockener Haut und bei Hautkrankheiten, wie Psoriasis, Neurodermitis und atopischer Dermatitis.

Violettverpackung: Um die Qualität der wertvollen Inhaltsstoffe optimal zu schützen, verwenden wir das originale Miron Violett-Lichtschutzglas. Laut Prüfbericht des „Fraunhofer-Instituts für Lebensmitteltechnologie und -verpackung“ schützt Violettglas genau in den Wellenbereichen optimal vor Lichteinflüssen, in denen Lebensmittel besonders empfindlich auf diese reagieren.



Premium Bio-Kokosnussöl

Genuss in vorzüglicher Qualität und hoher Gehalt an Laurinsäure

Die Laurinsäure

Laurinsäure (Dodecansäure) ist eine gesättigte Fettsäure. Der Name Laurin stammt vom Lorbeerbäumchen (*Laurus nobilis*). Dessen Früchte liefern ein fettes Öl, welches hauptsächlich das mittelkettige, gesättigte Fett Laurinsäure enthält. Beachtenswert ist der hohe Anteil an Laurinsäure (über 50 %) bei unserem Globalis Premium BIO Kokosöl.



Was sagt die Wissenschaft zu Laurinsäure?

Eigenschaften gesättigter Fettsäuren (Universität Leipzig):

- unempfindlich gegenüber Licht und Sauerstoff
- Baustein für die Membranen von Gehirnzellen
- als Energielieferanten für Herz- und Muskelzellen
- besonders leichtverdaulich sind kurz- und mittelkettige gesättigte Fettsäuren
- gesättigte, mittelkettige FS Laurinsäure (12:0) wirkt antimikrobiell

(Quelle: <http://www.uni-leipzig.de/~pharm/phfn/MsyndromPriewe.pdf>)

Am 6. April 2005 wurde der Verwendung von Laurinsäure oder einem anderen C8-C16 Fettsäuremonoglyzerid zur Hemmung von *Helicobacter* unter der Nummer EP 0713700 B1 das Patent erteilt.

Die Bedeutung Mittelkettiger Triglyceride MKT für den menschlichen Körper

Die in Globalis Bio-Kokosöl enthaltene Mittelkettige Fettsäure (Mittelkettige Triglyceride MKT/ Medium Chain Triglyceride MCT oder MCT-Fette) ist die Laurinsäure. Es gibt eine Reihe von seriösen Studien zu den antimikrobiellen Eigenschaften der Laurinsäure. Weiteres zu gesundheitsrelevanten Aspekten zur Verwendung von Laurinsäure lesen Sie hier:

Mittelkettige Triglyceride MKT sind Fette, die unter anderen auch mittelkettige Fettsäuren enthalten. Eine der wenigen MKT ist die Laurinsäure (C 12:0). Mittelkettige Fettsäuren sind gesättigt und kommen vor allem in tropischen Pflanzenfetten wie dem Kokosfett (Gehalt über 50%) und dem Palmkernöl (ca. 55%), aber auch in Milchfett (ca. 10%) vor.

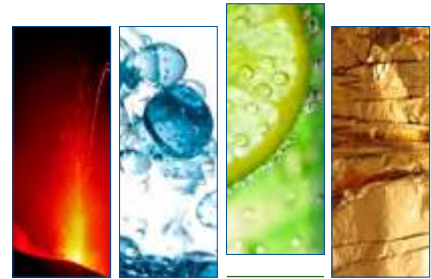
Ernährungsphysiologisch interessant sind MKT aufgrund ihrer kurzen Fettsäureketten, die im wässrigen Milieu gut löslich und daher der Verdauung, d.h. im Weiteren dem gesamten Stoffwechsel, ohne zwingenden Bedarf an Gallsäure oder Pankreaslipase leicht zugänglich sind. Sie gelangen nicht über das Lymph-, sondern über das Blutssystem direkt zur Leber.

Die empfohlene Tagesdosis von MKT liegt bei ca. 50-100 g, wobei zur Vermeidung unerwünschter Nebenwirkungen wie Durchfall, Krämpfe und Kopfschmerzen eine langsame Steigerung der Verzehrmenge erfolgen sollte. Begonnen werden sollte mit ca. 20 g pro Tag. Nimmt man ausschließlich Kokosöl, also MKT zu sich, sollte auf eine zusätzliche Substitution von essentiellen Fettsäuren geachtet werden.

Im Diätplan diverser Erkrankungen stellen MKT einen wichtigen Bestandteil dar, was sich in der erleichterten und direkten metabolischen Verwertung der Fette begründet. Auch bei klinisch notwendiger enteraler oder parenteraler Ernährung (z.B. bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes oder bei Frühgeburten) werden MKT zur erfolgreichen Versorgung mit genügend Kalorien eingesetzt.



Krankheiten, bei denen in der Ernährung, die Eigenschaften von MKT z.B. diätisch genutzt werden sind: Malabsorptionssyndrom, Lymphangiectasien (erweiterte Lymphgefäße), Chylothorax (Lymphflüssigkeit in der Pleurahöhle), beim Kurzdarmsyndrom und bei der exokrinen Pankreasinsuffizienz durch zystische Fibrose oder chronische Pankreatitis.



100 % Reines, hand- und kaltgepresstes Kokosnussöl

Ursprung / Herstellung

In strahlender Sonne gereifte Kokosnüsse, von salomonischen Kleinbauern Tag für Tag frisch geerntet und angeliefert, sind das Fundament von Globalis Bio-Kokosnussöl in Premium-Qualität. Ein Naturprodukt, das in puncto Frische und Qualität einzigartig ist.

Die Kokospalmen, deren Nüsse für unser BIO-Kokosnussöl verwendet werden, wachsen in ihrer ursprünglichen, natürlichen Umgebung. Weder Pestizide noch chemische Dünger werden eingesetzt. Auf traditionelle Weise werden die jungen Kokosnüsse von Hand geerntet und geöffnet. Das weiche, ca. einen Zentimeter dicke Kokosgelee wird ebenfalls in Handarbeit aus der Schale heraus geschält.



Anschließend wird das herausgeschälte Kokosnuss Fruchtfleisch auf eine lauwarmer Edelfstahlfläche gelegt und mehrmals gewendet. Damit entweicht ein Großteil des ca. 20% -tigen Wasseranteils. Dadurch bleibt das Öl auch ohne Raffinierung sehr lange haltbar.

Diese Kokos Fruchtfleisch wird dann in ein kleines, längliches Edelfstahlrohr gegeben und mit der Hand und einem langen Hebel wird das feine Öl aus der Frucht heraus gepresst.

Eine Pressung (mit ca. 8 Kokosnüssen) ergibt hierbei ca. einen Liter feinstes naturbelassenes Kokosöl.

Das Besondere an Kokosnussöl von Globalis?

- Premium BIO Kokosnussöl (Virgin Coconut Oil) aus kontrolliert biologischem Wildwuchs mit kbA Zertifizierung.
- Rohkost-Qualität
- 100 % reines, kaltgepresstes Kokosnussöl aus 1.Pressung
- Pressung von Hand, ohne Hitze und ohne mögliche Schmierölkontakt, wie es bei großen Pressanlagen manchmal der Fall ist.
- aus frischen Früchten - für ein herrliches Geschmackserlebnis
- direkte Herstellung vor Ort auf den Salomonen-Inseln
- auch ohne Raffinierung sehr lange haltbar

Zutaten: 100% reines, kalt gepresstes Kokosnussöl (Virgin Coconut Oil)

Ursprungsland: Hergestellt auf den Salomonen



Erhältliche Verpackungsgrößen:
Bio Kokosnussöl 650 ml 15,90 €
(650 ml im Vorratsglas)



Haltbarkeit: Mindestens 4 Jahre

DE-ÖKO-037
Nicht - EU Landwirtschaft



Vielfältige Verwendung

In der Küche: Das aus dem Fruchtsgelee der frisch geernteten Kokosnüsse gewonnene Kokosnussöl ist ein festes Fett, das bereits bei einer normalen Raumtemperatur von ca. 20°C flüssig wird. Kokosöl ist dabei außerdem sehr hitzebeständig, d.h. es raucht erst ab einer Erhitzung von ca. 200°C, wodurch es sich bestens zum Braten eignet. Wichtig für Sie als Verbraucher ist es, auf eine hohe Qualität des Kokosöls zu achten - am besten sollte man natives Kokosöl aus erster Kaltpressung und Bioanbau verwenden. Kokosnussöl eignet sich aufgrund der beschriebenen Hitzebeständigkeit auch hervorragend zum Kochen, Backen und Frittieren.



Es hat kalt (unter 20°C) eine Konsistenz wie Butter, wodurch es streichfähig ist und dadurch ideal auch als Brotaufstrich verwendet werden kann. Zudem ist es lange haltbar und stellt kaum Ansprüche an die Lagerbedingungen. Für viele Menschen gehört Kokosnussöl ganz selbstverständlich zu ihrer täglichen Ernährung – ob im Salat, auf dem Brot, im Tee oder in der Pfanne. Sie schätzen und nutzen die leicht bekömmliche Qualität des Öls und genießen den ursprünglichen Geschmack.

In der Kosmetik: Forscher haben herausgefunden, dass Laurinsäure als natürlicher Schutz gegen Zeckenbefall wirken kann.

Schöne und gesunde Haut

Schönheitsbewusste Frauen schwören auf die pflegenden Eigenschaften von Kokosöl. Trockene Haut und spröde Haare sollen von den im Kokosöl enthaltenen Fettsäuren ganz besonders profitieren.

Das Kokosnussöl, als Maske verwendet, spendet angeblich eine extra Portion Feuchtigkeit. Daher findet Kokosöl häufig Verwendung in Cremes und Haarpflegeprodukten, Masken und Peelings.

Shea Nussbutter

Wildwuchs aus fairem Handel

Gewinnung

der Shea Nussbutter

Nach dem Sammeln, Waschen und Stampfen der Fruchtkerne/Samen auf traditionelle Weise wird dieser Nussbrei in klarem Wasser erhitzt, wodurch das Sheaöl oben auf zu schwimmen kommt und leicht abgeschöpft werden kann. Der Schmelzpunkt der so gewonnenen Sheanussbutter liegt bei 36 – 42°C, sie riecht angenehm vollaromatisch nach Erde, Nüssen, Schokolade und Butter, ihre Farbe ist hellgelb-cremig.



Wissenswertes

rund um die Shea Nussbutter

Shea Nussbutter in reinem, natürlichem Zustand ist auch bei hohen tropischen Temperaturen über mehrere Jahre haltbar ohne Schlieren zu bilden oder ranzig zu werden.

Shea Nussbutter, die in den Export geht, wird meist raffiniert, wodurch sie einige ihrer wertvollen Eigenschaften einbüßt. Unsere Shea Nussbutter bleibt unraffiniert. In geringen Mengen wird Shea Nussbutter Wildwuchs als hochwertiger Kakaobutter-Ersatz verwendet.

Desodorierung: Unter Desodorierung versteht man das gezielte Entfernen der spezifischen Gerüche von Duftstoffen, ihres Odors. Desodorierung wird z. B. in der Kosmetik, beim Kochen und bei der Raffination von Pflanzenöl angewendet. Bei der Desodorierung werden die Fette und Öle im Vakuum bei hohen Temperaturen mit Wasserdampf behandelt.

Herkunft und Geschichte der Shea Nussbutter

Der Karitébaum (*Vitellaria paradoxa*)- auch Sheanussbaum, Schibutterbaum oder Afrikanischer Butterbaum genannt - ist die einzige Pflanzenart der Gattung *Vitellaria* aus der Familie der Sapotengewächse (*Sapotaceae*), im weiteren Sinne zur Ordnung der Heidekrautartigen gehörend.



Der Sheanussbaum gedeiht ausschließlich in der Sudanzone, einem Savannengürtel Afrikas zwischen dem Senegal und Uganda. Dieser Wachstumsgürtel unterteilt sich in einen westlichen und einen östlichen Bereich, wobei die eine der zwei Unterarten des Sheanussbaumes, *Vitellaria paradoxa*, ausschließlich im Westen und die andere Unterart, *Vitellaria nilotica*, nur im Osten des Gürtels gedeiht.

Beide Unterarten wachsen in Höhenlagen von 100 bis 600 Metern bei einer Jahresdurchschnittstemperatur von ca. 27 °C und einem gesamten Jahresniederschlag von 600 - 1400 mm. Der Sheanussbaum wird bis zu 20 m hoch und hat in höherem Alter durch besondere Borkeneigenschaften (die Rinde ist grau-schwarz und sehr dick und korkig) die Fähigkeit, sich selbst vor Feuer zu schützen.

Die bis zu drei Zentimeter langen Blüten stehen in Verbänden von bis zu 40 Stück zusammen. Sie duften stark, sind zwittrig angeordnet und individuell behaart. Aus diesen auffälligen Blüten werden bei Reife grünliche Beeren mit einer Länge von bis zu 6,5 cm und einem Durchmesser von bis zu 4,5 cm. Diese Beeren enthalten das süße Fruchtmark, welches die bis zu 4 cm großen Fruchtkerne umgibt.

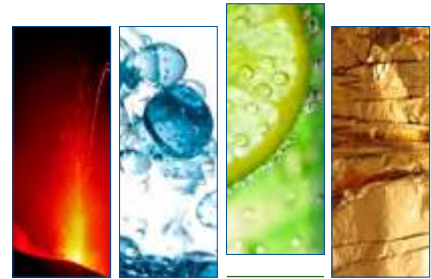
Das Fruchtmark wird von der einheimischen Bevölkerung gern gegessen. Aus den Fruchtkernen, den Sheanüssen, die zu etwa 50 % aus Fett bestehen, wird Shea Nussbutter, auch Galambutter oder Karitébutter genannt, für den Eigenbedarf und in geringer Menge auch für den Export gewonnen. Der Sheanussbaum stellt für die Menschen vor Ort in vielerlei Hinsicht einen sehr wichtigen Nutzbaum dar.

Da die Anzucht des Sheabaumes schier unmöglich ist und ein junger Baum 20 Jahre bis zur ersten Blüte und 50 Jahre bis zur vollen Ertragsreife wachsen muss, wird der Sheanussbaum konsequent geschützt und nicht für die Gewinnung von Brennholz oder neuer Ackerflächen gerodet. Diese Umstände begrenzen die kommerzielle Ausnutzung der Sheabäume sehr und steigern ihren schutzwürdigen Wert für die Afrikaner immens.

Auch in Europa wird Sheanuss heute ganz selbstverständlich bei Kosmetikprodukten unter der INCI-Bezeichnung „Butyrospermum Parkii Butter“ verwendet. Allerdings handelt es sich dabei um raffinierte Shea Nussbutter. Seitdem der schottische Entdeckungsreisende Mungo Park Ende des 17. Jahrhunderts die Pflanze erstmals nach Europa brachte, wird sie aufgrund der Vielzahl an positiven Eigenschaften kontinuierlich auch in der Kosmetik rege genutzt.

Das Anbaugebiet unserer 100% natürlichen, unraffinierten Globalis Shea Nussbutter Wildwuchs befindet sich in der Oberen Westregion Ghanas zwischen dem Mole-Nationalpark und der Schwarzen Volta (Mouhoun), dem Grenzfluss zu Burkina Faso. Es handelt sich um ein abgeschiedenes, ursprüngliches Gebiet mit klarer Luft, geringer Bevölkerungsdichte, wenig Autos und ganz vielen wilden Sheanussbäumen.





Nicht raffiniert, naturbelassen, nicht desodoriert und sortenrein

Inhaltsstoffe der Shea Nussbutter

Ölsäure (Oleinsäure - Diese stellt den wichtigsten Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren dar und ist reichlich in Shea Nussbutter enthalten). Ebenso Vitamin E und Beta-Karotin. Die in Shea Nussbutter enthaltenen Fettsäuren sind hauptsächlich langkettig und ungesättigt. Hauptbestandteile sind neben der Ölsäure auch Stearinsäure, Linolsäure, Linolensäure und Palmitinsäure.

Das Besondere an der Shea Nussbutter ist ihr hoher Anteil an unverseifbaren Bestandteilen, d.h. nicht hydrolysierbaren Veresterungen. Der Anteil der natürlichen, unverseifbaren Bestandteile liegt in der Shea Nussbutter bei etwa 8 – 11%. Im Vergleich dazu: Avocado-Öl hat 6%, Sesamöl 1,5% und Olivenöl 1,2% unverseifbare Bestandteile. Diese unverseifbaren Substanzanteile haben feuchtigkeitsspendende Eigenschaften und sind daher für die Kosmetikindustrie von großem Interesse.

Globalis Shea Nussbutter Wildwuchs gibt es als Premium und Premium Plus Version

Das Besondere an der Premium Plus (50 g) ist:

Die Globalis Shea Nussbutter Wildwuchs Premium Plus im Violettglas wird von der kleinen Frauenkooperative Black Volta Organic Society vollständig per Hand hergestellt. Das heißt, auch die Vermahlung der Nüsse erfolgt ausschließlich per Hand - ohne Hilfe der kleinen Pressen, die den Dörfern traditionell zur Verfügung stehen. Die Nüsse werden von den Frauen hochselektiv einzeln ausgewählt. Darüber hinaus erhält die Fraueninitiative von uns etwa 80% mehr Geld und kann die traditionelle Herstellung bewahren.

Von dieser einzigartigen Qualität wird jährlich nur sehr wenig hergestellt. Die Herstellung erfolgt auch unter Einbeziehung unseres deutschen Projektpartners, der bei dem Prozess mit anwesend ist.

Ganz gleich wie Sie sich entscheiden, die Vorteile und Besonderheiten unserer beiden Premium Shea Nussbutter werden Sie überzeugen und Sie werden es ein Leben lang nutzen wollen.

Hinweise zur Anwendung

Traditionell wird Shea Nussbutter als Bratfett verwendet. Ebenso als Zutat bei der Schokoladenherstellung. In Verbindung mit Kokosöl und Arganöl wird das Ganze wunderbar cremig. Es schmeckt nicht nur fein sondern wird von vielen Anwendern für die Haut und exotischen Massagen verwendet. Unsere Shea Nussbutter schmilzt in der Hand. Im Handballen können Sie die Shea Nussbutter leicht zerreiben bzw. durch leichten Druck cremig zart machen. Innerhalb kürzester Zeit merken Sie wie angenehm weich und streichzart unsere Shea Nussbutter ist.

Zutaten: 100% natürliche, unraffinierte Shea Nussbutter aus Wildwuchs
Ursprungsland: Ghana

Erhältliche Verpackungsgrößen:

Shea Nussbutter Premium Plus	50 g	11,90 €
Shea Nussbutter	1 kg	21,95 €
Shea Nussbutter	680 ml	15,90 €

Shea Nussbutter Premium Plus 50 g ist im original Miron Violettglas, erhältlich.

Shea Nussbutter 680 ml im Vorratsglas.

Shea Nussbutter 1 kg in Violettglasfolie.

Haltbarkeit: Mindestens 2 Jahre



Shea Nussbutter Wildwuchs aus Fairem Handel

Die optimalen Voraussetzungen für die Produktion von Globalis Shea Nussbutter sind eng verknüpft mit sozial-ökonomisch optimalen Bedingungen für die Frauen, die vor Ort die handgemachte Shea Nussbutter für uns produzieren. In der abgelegenen Buschgegend nahe der Grenze sind kaum Arbeitsplätze und Infrastruktur vorhanden, die Menschen dort sind äußerst arm.



Die für die Shea Nussbutter-Produktion geschaffenen Arbeitsplätze stellen für viele Familien, vor allem für die Frauen, die einzige Einnahmequelle dar. Durch den Kauf von Globalis Fair Trade Shea Nussbutter geben wir den afrikanischen Frauen direkt die Gelegenheit, ihre Einkommenssituation entscheidend zu verbessern, ihre Kinder ernähren und in Schulen schicken zu können.



Für unsere Shea Nussbutter war ursprünglich ein Einkaufspreis von mindestens 40% über dem günstigsten uns bekannten Sheabutter Einkaufspreis der Gegend angestrebt. Tatsächlich liegen unser heute bezahlten Preise durchschnittlich 80-83% über den Minimumpreisen, die andere Shea Butter-Händler bei Großproduktion zahlen. Unsere ProPoor-Einkaufsstrategie geht allerdings über die Zahlung eines fairen Einkaufspreises hinaus. Das Ziel ist eine langfristige Zusammenarbeit.

MIRON® Violettglass

Vitalisierende Verpackung

Geschichte

Seit Urzeiten der Glasherstellung (3.500 v. Chr.) wurden zur Konservierung edler Salben, Öle, Essenzen und Heilmittel nicht braune, grüne oder weisse, sondern ausschliesslich violette oder goldene Behälter eingesetzt.



Neueste Forschungen zeigen, dass die Lichtenergie (Biophotonen) ein Hauptfaktor für die Nahrungsqualität ist und nicht allein die chemisch-stoffliche Zusammensetzung. Das heisst, dass die Ernährung auch darin besteht, dass wir die in pflanzlichen und tierischen Substanzen gespeicherten Sonnenphotonen aufnehmen und verwerten. Ferner wurde festgestellt, dass normale, menschliche Zellen die Fähigkeit haben, die auf sie übertragene Energie zu speichern und für den eigenen Energiehaushalt zu nutzen.

Laut dem Prüfbericht des Fraunhofer-Institutes für Lebensmitteltechnologie und Verpackung, hat das Violettglass

den Vorteil einer vollkommenen Lichtundurchlässigkeit zwischen ca. 450 und 650 nm. In diesem Bereich wirken sich sensibilisierende Vorgänge im Lebensmittel aus. Spurenstoffe der Lebensmittel absorbieren Licht aus diesem sichtbaren Wellenlängenbereich und erhöhen damit die Reaktionsbereitschaft von Aromastoffen, Farbstoffen und Lipiden. Zum Beispiel wurde in dunkelvioletten Glasflaschen über 3 Jahre lang normales Leitungswasser problemlos frisch erhalten. Dies ohne Konservierung oder sonstige Techniken! Nach 14-jähriger Forschungsarbeit entwickelte der Schweizer Yves Kraushaar das MIRON-Glas.

Das Geheimnis des MIRON Spezialglases beruht darauf, dass die „violette Lebensstrahlung“ die Molekularstruktur einer Substanz permanent belebt und energetisiert. Das erklärt auch die hohe und lange Konservierungsfähigkeit/-dauer von Violettglass.

Versuche zur ultraschwachen Photonenemission wurden unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Popp und Dr. Niggli durchgeführt. (Grafik rechts) Hier ein Auszug aus Versuchen mit Sonnenheilmitteln:

Im Technologiezentrum in Kaiserslautern wurde im Jahr 1995 der Energiegehalt von Sonnenheilmitteln gemessen. Dabei wurde festgestellt, dass durch Lagerung dieser Mittel im verwendeten Violettglass der Firma Miron GmbH, die hohe Energie dieser Mittel über Jahre hinweg gespeichert werden konnte. Es konnten noch hohe Energiemengen in den Sonnenheilmitteln nach mehr als 8-jähriger Lagerungszeit gemessen werden. In einem Kurzzeitversuch wurde auch beobachtet, dass die Sonnenheilmittel schon nach 19 Tagen Lagerung im Braunglas bis 50% ihrer Energie verlieren. Im Experiment konnte somit klar bewiesen werden, dass sowohl das Violettglass als auch die Miron-Violettglass-Folie bei der Lagerung der Sonnenheilmittel signifikant bessere Lagereigenschaften zum Schutz des Energiegehaltes dieser Proben im Vergleich zu Braunglas aufweist.“ (geschweige denn einfache Glasbehälter, Kunststoffbehälter usw.)

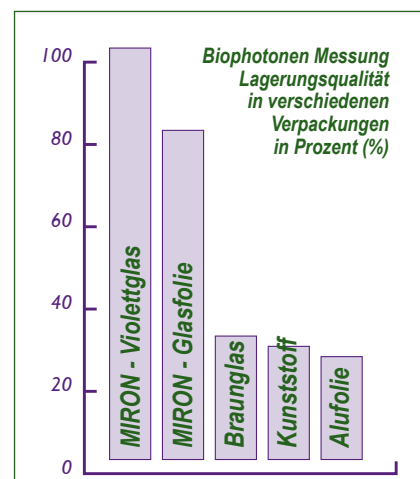
Das violette Licht

hat die höchste Schwingungsfrequenz (ca. 705 Billionen Hertz) aller Farben. Dies entspricht der Schwingungsfrequenz unseres Nerven- und Zellsystems.

Der Lehrer und Musiker Jakob Lorber (Graz 1800 - 1864) beschrieb seinerzeit in seinem Buch „Heilkraft des Sonnenlichts“, weshalb Feinstoffmedizin nur und ausschliesslich im violetten Energiebereich erhalten werden kann. Nach seiner Auffassung und Untersuchung können in diesen Gläsern Heilmittel Jahrzehnte nicht nur erhalten, sondern zusätzlich belebt und veredelt werden.



Schon in sehr alten Kulturen, wie zum Beispiel bei den Ägyptern, wurden kostbare Heilmittel und edle Essenzen stets in goldenen oder violetten Behältern aufbewahrt. Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre bestätigen diese Thesen. Der schweizer Biologe Dr. H. Niggli: „Die Proben im Violettglass haben eine signifikant bessere Lagerungsqualität, weisen eine deutlich ruhigere Schwingung auf und zeigen den geringsten Energieverlust.“



Ein Exkurs zum Thema „Fette“

Da alle Öle zum überwiegenden Teil aus Fetten (Fettsäuren) bestehen, finden Sie hier einige interessante Hintergründe zu den Fetten

Das Thema Fett ist auf dem ersten Blick ganz schön umständlich und es gibt viele Begriffe, die man erst einmal erklären muss. Daher erarbeiten wir uns in diesem Artikel die biochemischen Grundlagen, die zum Verständnis der Fette notwendig sind.

Wir schauen uns den Aufbau von Fettsäuren an und klären den Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Außerdem erfährst du, was es mit Omega-3, Omega-6 und trans-Fettsäuren auf sich hat.

Das Thema Fett ist am Anfang mindestens genauso kompliziert, wie sich in einem hippen Coffee-Shop einen Kaffee zu bestellen: Wie möchtest du dein Fett denn gerne? Eher viel oder möglichst wenig? Soll es gesättigt oder ungesättigt sein? Einfach oder mehrfach ungesättigt? Omega-3 oder Omega-6 Fettsäuren? Mit oder ohne trans-Fette? Soll es cholesterinfrei sein?

Die Hauptbestandteile unserer Nahrung

Wir können alle großen Nährstoffe in ihre Grundbausteine zerlegen:

- Bei den **Kohlenhydraten** sind es die **Einfachzucker**.
- Bei den **Eiweißen** sind es die **Aminosäuren**.
- Bei den **Fetten** sind es die **Fettsäuren**.

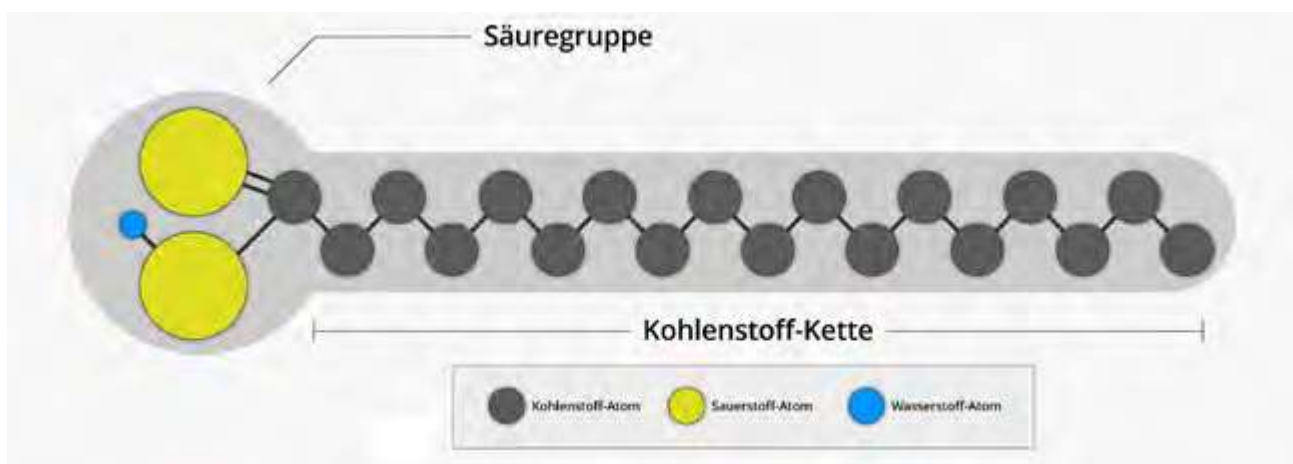


Die Fettsäure

Die Fettsäuren haben viele Aufgaben im Körper. Sie können in den meisten Zellen zu Energie verbrannt werden und liefern dabei mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate (rund 9 kcal pro g). Außerdem kann man sie in großen Mengen im Fettgewebe speichern und dadurch enorme Energiereserven anlegen.

Manche Fettsäuren werden aber auch als Baustoffe eingesetzt. So besteht zum Beispiel die Membran (bzw. die Außenhülle) jeder Zelle zum größten Teil aus Fettsäuren.

Schauen wir uns einmal den Grundaufbau einer Fettsäure genauer an.



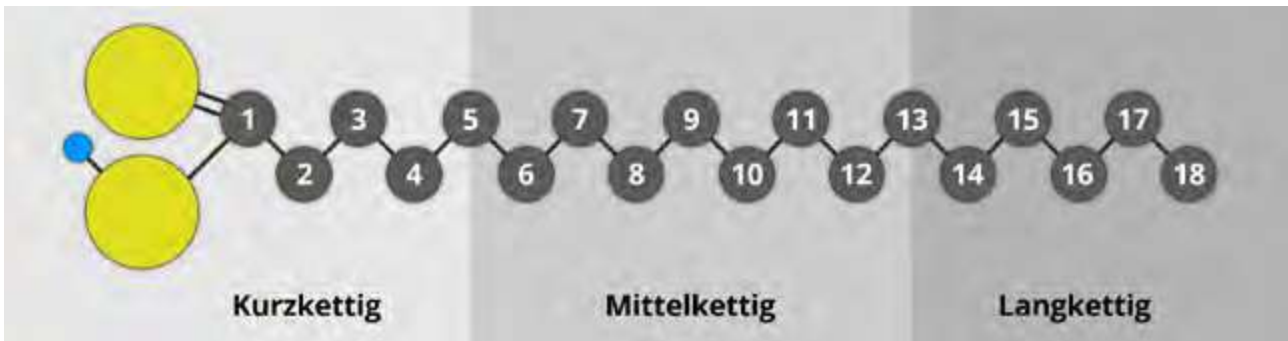
Wir sehen hier eine Reihe von Kohlenstoff-Atomen, die eine längere **Kette** bilden. Fettsäuren sind also vom Prinzip her ganz anders aufgebaut als Kohlenhydrate.

Ein Traubenzucker-Molekül besitzt zum Beispiel nur sechs Kohlenstoff-Atome, die eine Ringstruktur bilden. Bei einer Fettsäure sind stattdessen die Kohlenstoff-Atome wie Perlen an einer Schnur aufgereiht. In dieser Form sind die Kohlenstoff-Atome viel kompakter angeordnet, wodurch eine Fettsäure auch mehr Energie speichern kann.

Der runde Kopf am Anfang der Kette ist die sogenannte **Säuregruppe**. Sie macht aus der Kohlenstoff-Kette eine organische Säure. Daher kommt auch der Begriff "Fettsäure".

Die Kettenlänge

Die Kohlenstoff-Kette einer Fettsäure kann nun unterschiedlich lang sein. Nach ihrer Länge werden sie in kurz-, mittel- und langkettige Fettsäuren eingeteilt.



Hat eine Fettsäure weniger als 6 Kohlenstoffatome, ist sie **kurzkettig**. Solche Fettsäuren kommen in der Nahrung kaum vor und brauchen uns nicht besonders zu interessieren. Sie entstehen zum Beispiel beim Abbau von Ballaststoffen durch die Darmflora und können dann den Dickdarmzellen als Energiequelle dienen. Die **mittelkettigen** Fettsäuren sind zwischen 6 und 12 Kohlenstoff-Atome lang. Auch sie kommen in der Nahrung eher weniger vor.

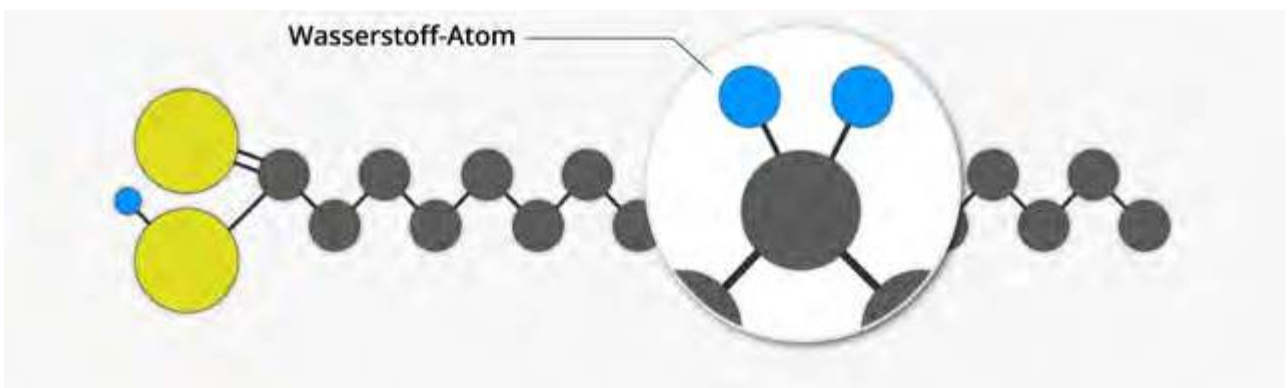
Die große Ausnahme ist allerdings das Kokosfett, das zu mehr als 60 % aus mittelkettigen Fettsäuren besteht. Auch im Milchfett sind sie ein wenig enthalten. Mittelkettige Fettsäuren sind besonders gut verdaulich und werden daher gerne als Nahrungsergänzung eingesetzt.

Alle Fettsäuren mit 14 Kohlenstoff-Atomen und mehr, gehören schließlich zu den **langkettigen** Fettsäuren. Aus ihnen setzt sich das allermeiste Fett in unserer Nahrung zusammen.

Gesättigte Fettsäuren

Jetzt wird es noch interessanter: Fettsäuren können **gesättigt** oder **ungesättigt** sein. Dieser Unterschied ist sehr wichtig, da sich gesättigte und ungesättigte Fettsäuren anders im Körper verhalten und verschiedene Aufgaben haben. Klären wir erst einmal, was gesättigte Fettsäuren sind.

Dazu schauen wir uns jetzt ein Kohlenstoff-Atom genauer an:



Ein Kohlenstoff-Atom besitzt vier Bindungsstellen (Arme), an denen es sich mit anderen Atomen verbinden kann. In einer Kohlenstoff-Kette sind die beiden seitlichen Arme schon einmal mit anderen Kohlenstoff-Atomen besetzt. An den beiden übrigen Bindungsstellen sitzt jetzt jeweils ein Wasserstoff-Atom. Wenn man die Fettsäure also vollständig darstellen will, müsste sie so aussehen:



Ein Biochemiker würde jetzt sagen: Alle freien Bindungsstellen der Kohlenstoff-Atome sind mit Wasserstoff belegt. Also ist die Fettsäure komplett mit Wasserstoff **gesättigt**. Daher leitet sich auch der Begriff *„gesättigte Fettsäure“* ab. Wie gesagt: Ohne ein bisschen Biochemie lassen sich diese ganzen Begriffe leider nicht erklären.

Welche Rolle spielen diese gesättigten Fettsäuren nun in unserem Körper? Gesättigte Fettsäuren werden hauptsächlich zu **Energie** verbrannt und im Fettgewebe eingelagert. Sie sind sehr stabile und unkomplizierte Energieträger, die man in großer Menge speichern kann. Das ist auch lebenswichtig, da unsere Speichermöglichkeiten für Kohlenhydrate oder Glykose vergleichsweise begrenzt sind.

Unsere Glykogenspeicher können gerade mal 300 bis 500 g Traubenzucker einlagern. Gut trainierte Ausdauersportler schaffen auch etwas mehr. Wenn Traubenzucker als Glykogen gespeichert wird, muss dabei aus chemischen Gründen auch immer die vierfache Menge an Wasser mitgebunden werden. Daher sind Kohlenhydrate denkbar ungeeignet, um größere Energiereserven aufzubauen.

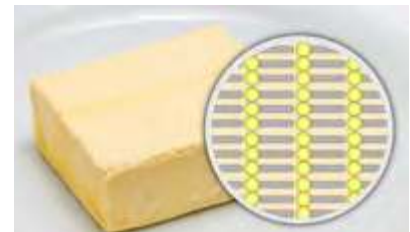
In **Lebensmitteln** erkennen wir gesättigte Fette an ihrer festen Konsistenz.

Gesättigte Fettsäuren haben eine gerade Struktur und liegen daher dicht aufeinander. Dadurch haben überwiegend gesättigte Fette, wie Butter oder Kokosfett, auch eine feste Form bei Zimmertemperatur. Wenn man die Fettsäuren dann beim Kochen durch Hitze in Bewegung bringt und auseinander treibt, beginnt das Fett zu schmelzen.

Die gesättigten Fettsäuren haben übrigens einen schlechten Ruf: Wenn man sie reichlich mit der Nahrung aufnimmt, kann der **Cholesterinspiegel** steigen.

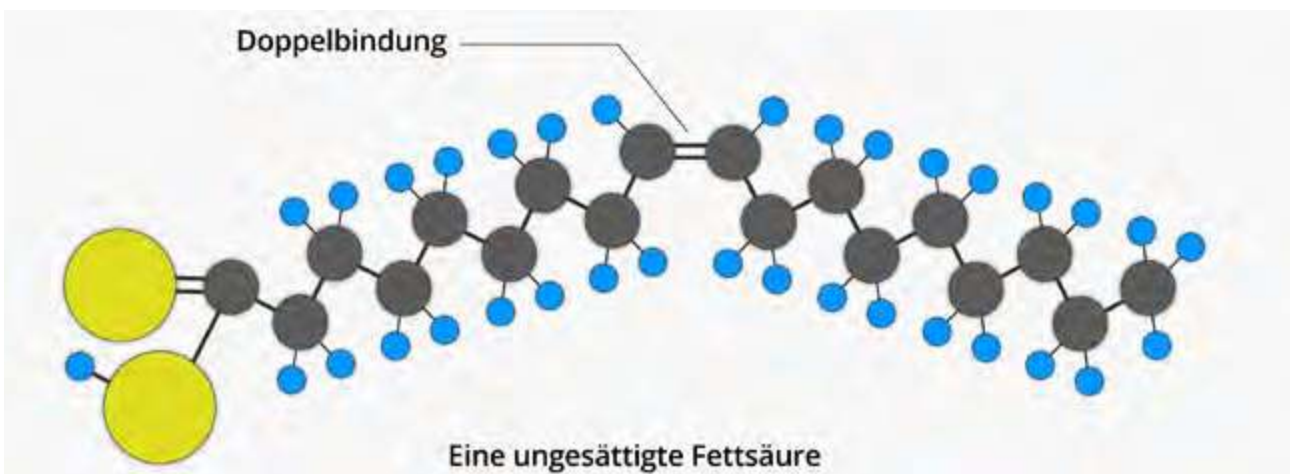
Daher hat man sie in der Vergangenheit zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herzkrankheiten gezählt.

Allerdings wird dieser Verdacht durch die aktuelle Forschung zunehmend in Frage gestellt. Da dies zwar auf raffinierte und auf trans-Fettsäuren zutrifft, aber nicht auf naturbelassene gesättigte Fettsäuren.



Ungesättigte Fettsäuren

In einer Fettsäure können sich zwei Kohlenstoff-Atome auch **doppelt** miteinander verbinden. Dazu müssen die Kohlenstoff-Atome jeweils ein Wasserstoff-Atom loslassen, um einen Bindungsarm freizumachen. Nun ist die Fettsäure also **nicht** mehr vollständig mit Wasserstoff gesättigt. Daher spricht ein Biochemiker jetzt auch von einer **ungesättigten** Fettsäure.



Sobald eine Fettsäure eine **Doppelbindung** besitzt, haben wir es also mit einer ungesättigten Fettsäure zu tun. Die Doppelbindung verändert darüber hinaus die räumliche Struktur einer Fettsäure und verleiht ihr andere Eigenschaften. Sie hat jetzt keine gerade Form mehr, sondern einen Knick bekommen.

Während gesättigte Fettsäuren durch ihre gerade Struktur eine feste Masse bilden, sind die ungesättigten Fettsäuren durch ihre gebogene Form viel lockerer und beweglicher verteilt.

Daher besitzen Fette, die zum größten Teil aus ungesättigten Fettsäuren bestehen, auch eine flüssige Konsistenz bei Zimmertemperatur.



Die ungesättigten Fettsäuren müssen wir jetzt noch einmal aufteilen:

Eine ungesättigte Fettsäure kann genau eine **einzige** Doppelbindung besitzen. Dann wird sie als eine **einfach** ungesättigte Fettsäure bezeichnet.

Sobald eine Fettsäure dann **zwei** oder **mehr** Doppelbindungen aufweist, spricht man von einer mehrfach ungesättigten Fettsäure. Und genau diese **mehrfach** ungesättigten Fettsäuren spielen eine besondere Rolle in unserem Körper.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind besonders wichtig für unseren Körper. Sie werden in jeder Zelle benötigt, um Zellmembranen aufzubauen (die sogenannte Lipid-Doppelschicht). Außerdem sind sie der Ausgangsstoff, aus dem bestimmte hormonähnliche Immunstoffe entstehen, die für den normalen Ablauf von Entzündungsreaktionen wichtig sind. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind also lebenswichtige (essenzielle) Nährstoffe. Allerdings kann der Körper sie (im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren) nicht selbst herstellen. Daher müssen sie genauso wie Vitamine und Mineralien regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden.

Jetzt wird ein weiterer Unterschied wichtig: Es gibt nämlich zwei Gruppen von mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Omega-3 und Omega-6. Beide Gruppen wirken sich unterschiedlich auf unsere Gesundheit aus und es ist wichtig, eine gute Balance zwischen ihnen herzustellen.

trans-Fettsäuren

Schau dir noch einmal die vorletzte Grafik an, die eine einfach ungesättigte Fettsäure zeigt. Ein Biochemiker nennt die gebogene Form, welche durch die Doppelbindung zustande kommt, auch die sogenannte "cis-Form". Fast alle natürlichen ungesättigten Fettsäuren sind daher auch cis-Fettsäuren. Durch die gebogene cis-Form liegen die meisten ungesättigten Fette als flüssige Öle vor.

In der Lebensmittelindustrie hat man jedoch gelernt, wie man flüssige Öle zu festen, streichfähigen Fetten verarbeiten kann. Diesen Prozess nennt man auch die Härtung von Fetten, was durch verschiedene technische Verfahren erreicht werden kann. Allerdings entstehen dabei als mehr oder weniger unerwünschte Nebenprodukte, die sogenannten trans-Fettsäuren.

Diese Fettsäuren besitzen nun keine natürliche cis-Form mehr. Stattdessen haben sie die sogenannte „trans-Form“ angenommen, die so in der Natur nur sehr selten vorkommt. Der Haken ist, dass unser Körper mit diesen künstlichen trans-Fettsäuren nicht mehr viel anfangen kann. Im Gegenteil: Sie sind sogar extrem schädlich für unsere Gesundheit.

So stören sie den normalen Fettstoffwechsel an vielen Stellen, verschlechtern die Cholesterinwerte und schädigen sogar die Blutgefäße. Daher gelten trans-Fettsäuren heute als ein Hauptrisikofaktor für Herzkrankheiten.

Allerdings hat es sehr lange gedauert, bis man das voll verstanden und Konsequenzen daraus gezogen hat. In den USA wurden erst im Jahr 2013 künstliche trans-Fettsäuren von der amerikanischen Lebensmittelbehörde (FDA) zu gesundheitsschädlichen Stoffen erklärt. Nun ist man bemüht, sie vollständig aus allen Lebensmitteln zu entfernen. Auch in Deutschland hat man den Gehalt an trans-Fettsäuren in den letzten Jahren drastisch gesenkt. Allerdings sind sie bei uns bis heute nicht einmal kennzeichnungspflichtig.

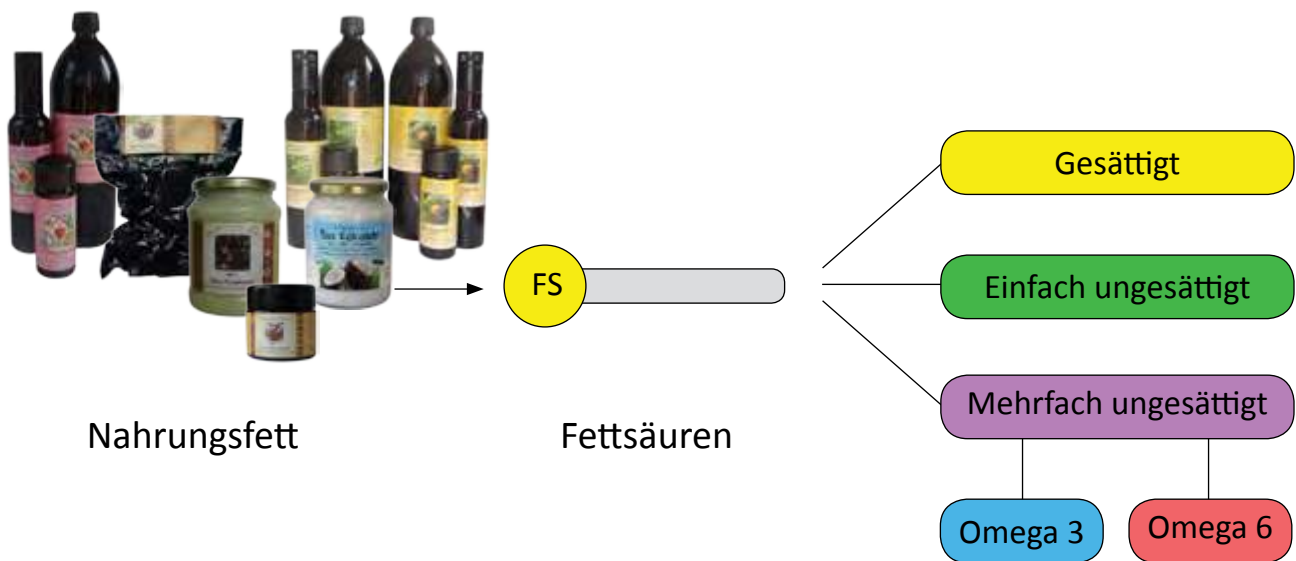
Die Hauptquelle für trans-Fettsäuren sind wie gesagt gehärtete Pflanzenfette. Diese werden vor allem in industriellen Backwaren, minderwertigen Margarinen, billigen Süßigkeiten und Snacks, sowie weiteren Fertigprodukten eingesetzt. Außerdem können trans-Fettsäuren auch durch das sehr lange Erhitzen von Pflanzenölen entstehen (beispielsweise beim Frittieren). Daher sind sie auch im Fast Food zu finden. Überlege dir mal, wie lange die Fritteusen in einem Schnellrestaurant im Betrieb sind.

Zusammenfassung

Fassen wir das Ganze noch einmal zusammen: Das Fett in der Nahrung setzt sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen.

Diese Fettsäuren kann man unterscheiden in:

- Gesättigte Fettsäuren (kurz: GFS)
- Einfach ungesättigte Fettsäuren (kurz: EUFS) und
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (kurz: MUFS).

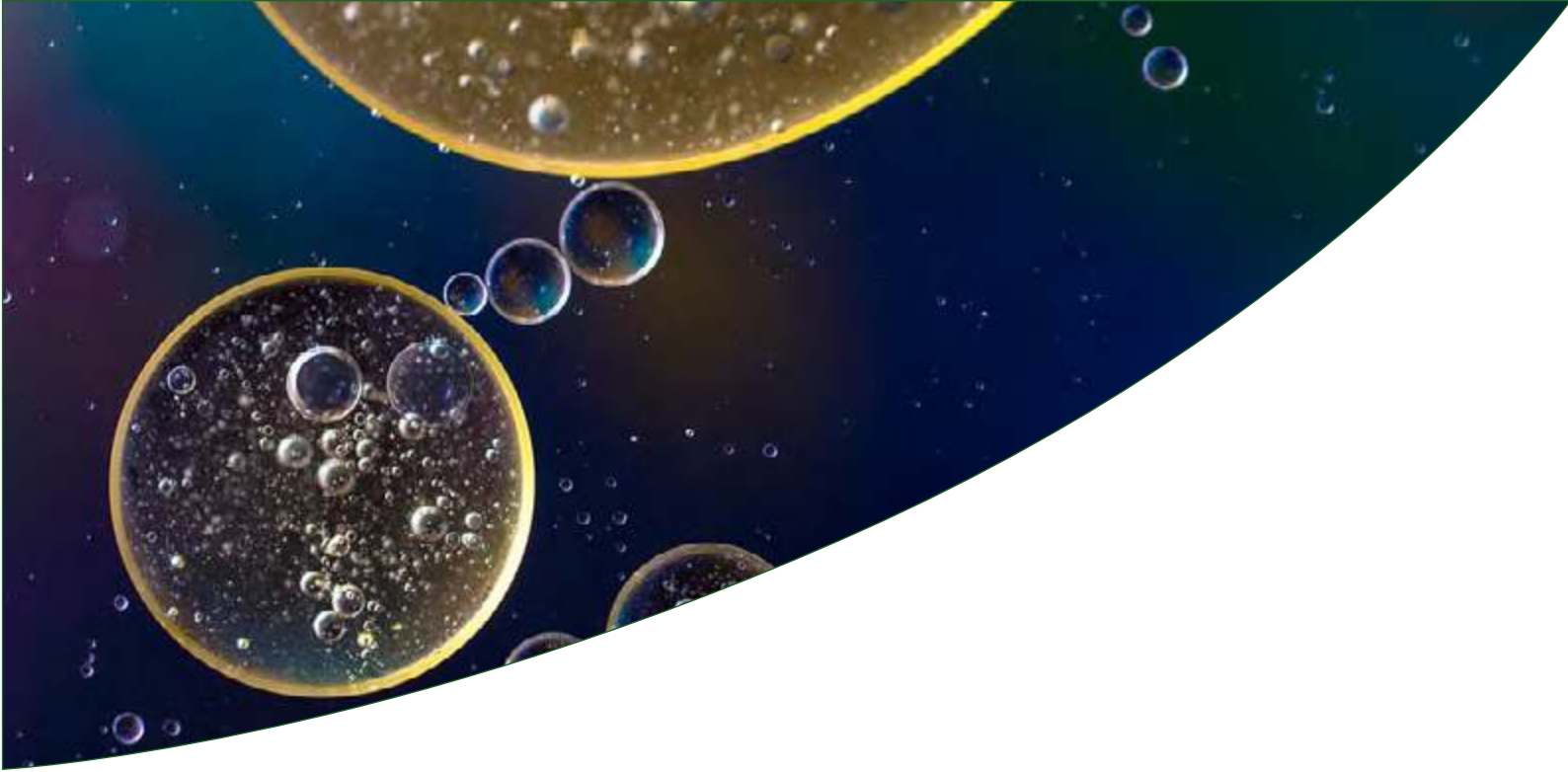


Die **gesättigten Fettsäuren** werden einfach zu Energie verbrannt und im Fettgewebe gespeichert. Sie haben einen schlechten Ruf, weil sie den Cholesterinspiegel anheben können.

Die **einfach ungesättigten Fettsäuren** dienen ebenfalls als Energielieferant. Sie gelten jedoch als gesünder, weil sie den Cholesterinspiegel nicht erhöhen, wenn wir sie mit der Nahrung aufnehmen.

Die **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** sind dagegen lebenswichtige (essenzielle) Nährstoffe, weil sie vor allem als Baumaterial gebraucht werden. Außerdem muss man sie noch einmal in eine Omega-3 und eine Omega-6 Gruppe unterscheiden.

Jedes fetthaltige Lebensmittel besitzt nun seine ganz eigene Mischung aus verschiedenen Fettsäuren.



Fachhandel:

GLOBALIS - Oase der Natur Inhaber: Hermann Rogl e.K. HRA 6250
Westheim 42 D - 93049 Regensburg mail@globalis.info www.globalis.info