

# Arganöl: Wirkung auf Schönheit und Gesundheit

Das kostbare Öl des Arganbaums hält die Haut jung und den Körper fit. Für die Gewinnung und den Vertrieb sind marokkanische Frauenkooperativen zuständig.

04.12.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Was selten ist, ist teuer. Was zudem noch gesund und schön machen soll, ist besonders teuer, das gilt auch für das Arganöl: Um die 150 Euro kostete ein Liter bis vor wenigen Jahren, auch heute noch sind 100 bis 120 Euro pro Liter Standard. Ein stolzer Preis, den jedoch viele zu zahlen bereit sind – aus gutem Grund. Der Arganbaum, aus dessen Samen das kostbare Pflanzenöl gewonnen wird, wächst nur noch in einigen südwestlichen Regionen Marokkos. Obwohl er höchstwahrscheinlich schon vor 80 Millionen Jahren existierte, setzten ihm die Menschen mit ihrem fortwährenden Bedarf an Brennholz und ihrer ausgedehnten Viehhaltung extrem zu.

## Wiederentdeckung eines uralten Heil- und Hautpflegemittels

Die Rettung kam, als sich marokkanische Frauenkooperativen auf die besondere Kraft besannen, die in den kleinen mandelförmigen, von gelbem Fruchtfleisch umhüllten Samen steckt: Bei den Berbern galt das Arganöl bereits seit vielen Jahrhunderten als wertvolles Heil- und Hautpflegemittel. Die Frauen ließen das alte Handwerk der Ölgewinnung wieder aufleben und begannen mit der Vermarktung – mit überwältigendem Erfolg, denn schon bald erregte das Öl die Aufmerksamkeit von Wissenschaftlern, und diese hatten nach eingehenden Untersuchungen Erstaunliches zu berichten.

Arganöl enthält zum einen besonders viele, nämlich rund 80 Prozent, ungesättigte Fettsäuren,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/99>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

denen eine positive Wirkung auf die Abwehrkräfte sowie auf das Herz-Kreislaufsystem zugeschrieben wird. „Darin ähnelt es dem Olivenöl. Unsere Analysen haben aber darüber hinaus gezeigt, dass Arganöl einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Antioxidantien aufweist“, erklärt Professor Robert Owen vom Nationalen Zentrum für Tumorerkrankungen am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. „Besonders stach dabei das so genannte Gamma-Tocopherol hervor. Verschiedene Studien legen den Schluss nahe, dass diese Vitamin-E-Form das Krebsrisiko senken kann und Arganöl enthält besonders viel davon.“

### **Das Öl verbessert die Hautregeneration**

Über diese Inhaltsstoffe wussten die alten Berber zwar noch nichts, doch die Wirkung war ihnen wohlbekannt, weshalb viele Menschen in der Region auch heute noch täglich mehrere Teelöffel Arganöl zu sich nehmen. Die Frauen verwenden es zudem oft als Schönheitselixier – mit Erfolg, wie Owen bestätigt: „Selbst Frauen, die sich jeden Tag viele Stunden in der prallen Sonne aufhalten, haben eine erstaunlich glatte und gesunde Haut. Das Öl verbessert offensichtlich die Hautregeneration erheblich.“ Für die äußerliche Anwendung wird kaltgepresstes hellgelbes Arganöl verwendet, das die Frauen der Kooperativen in traditioneller Handarbeit aus den winzigen Samen quetschen. Mittlerweile gehören auch Kosmetikfirmen zu ihren Kunden: Sie verarbeiten das Öl in Cremes und Körperlotionen. Für das Speiseöl werden die Samen vor dem Pressen schonend geröstet, was dem etwas dunkleren Endprodukt eine unvergleichliche nussige Note verleiht. „Zum Kochen ist es fast zu schade, weil dabei wertvolle Inhaltsstoffe kaputt gehen – obwohl es beispielsweise wunderbar zu Shrimps passt“, schwärmt Robert Owen.

Die gesamte Ernte eines Baumes ergibt gerade einmal ein Liter des kostbaren Öls – auch das trägt zu seinem hohen Preis bei. Der Erlös kommt den in den Kooperativen zusammengeschlossenen Frauen zugute, deren Einkommen nicht selten ganzen Familien das Überleben sichert. Die steile Karriere des Arganöls kommt sowohl den Erzeugern als auch den Verbrauchern und den Pflanzen selbst zugute: Die UNESCO hat die Region zum Biosphärenreservat erklärt und sowohl der marokkanische Staat als auch Nichtregierungsinstitutionen unterstützen Neuanpflanzungen des Arganbaums. Seitdem garantiert das Öl nicht nur immer mehr Frauen Arbeit, auch sein Preis sinkt ganz allmählich.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/99>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Weitere Informationen:*

*Über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des Argan-Öls sowie leckere Rezepte informiert das Buch von Peter Schleicher:*

*„Argan-Öl: Die heilende Wirkung des marokkanischen Goldes“ (Südwest Verlag, 12,95 Euro).*

*Peter Schleicher schrieb zudem ein zweites Buch gemeinsam mit Sterne-Koch Alfons Schubeck, das sich vollends der kulinarischen Seite des Öls widmet:*

*„Köstliches Arganöl - ein kulinarisches Elixier: Mit den besten Rezepten von Alfons Schuhbeck“ (Südwest Verlag, 14,95 Euro).*

*Lesen Sie auch:*

*Trockene Haut im Winter: 8 Pflegetipps*

*Männerkosmetik: Pflege für schöne Männerhaut*