



Ölauszüge herstellen

Kalt- und Heißmethode

Für Massageöle, selbstgemachte Salben und andere Pflegeprodukte kannst Du verschiedenste Ölauszüge selber herstellen. Viele Öle besitzen von sich aus schon positive Eigenschaften und wenn Du sie dann noch mit den Kräften von Kräutern, Heil- und Wildpflanzen oder z.B. dem Duft von Früchten anreicherst, können Sie oft wahre Wunder wirken, oder auch nur gut riechen. ;-) Du kannst Ölauszüge in der Kalt- oder Heißmethode herstellen, beide Methoden stellen wir Dir hier vor!

Alle Öle, die sich als Basisöle eignen, listen wir Dir am Ende auf!





Ölauszug Heißmethode

Auf dem Herd

Die Heißmethode ist schneller, aber weniger schonend für die Inhaltsstoffe:

- Benötigte Pflanzen sammeln und eventuell trocknen (optional)
- Gesammelte Pflanzen in ein feuerfestes Glas (z.B. ein sauberes Marmeladenglas) geben und mit Öl übergießen, bis die Pflanzenteile gut bedeckt sind
- Einen kleinen Topf mit ca. 3-4 cm Wasser füllen und auf dem Herd auf ca. 40-70 Grad erwärmen und das Glas mit dem Öl und den Pflanzenteilen (ohne Deckel) in den Topf stellen.
- Ca. 1-4 Stunden im Topf auf dem Herd ziehen lassen, je nachdem wie hoch ihr die Temperatur gewählt habt, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- Glas verschließen und an einem warmen Ort ca. 4 Tage ziehen lassen.
- Danach das Öl durch einen Filter (Kaffeefilter oder ähnliches) geben und so die Pflanzenteile abseihen. Einige Tropfen Vitamin E erhöhen die Haltbarkeit.
- Das Öl in ein dunkles Glasgefäß geben und das Beschriften nicht vergessen.





Ölauszug Heißmethode

Im Ofen

Die Heißmethode ist schneller, aber weniger schonend für die Inhaltsstoffe:

- Benötigte Pflanzen sammeln und eventuell trocknen (geht aber auch, ohne sie vorher zu trocknen)
- Gesammelte Pflanzen in ein feuerfestes Glas (z.B. ein sauberes Marmeladenglas) geben und mit Öl übergießen, bis die Pflanzenteile gut bedeckt sind
- Einen kleinen Topf mit ca. 3-4 cm Wasser füllen und im Ofen auf ca. 70 Grad erwärmen und das Glas mit dem Öl und den Pflanzenteilen (ohne Deckel) in den Topf stellen.
- Ca. vier Stunden im Topf im Ofen ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen
- Glas verschließen und an einem warmen Ort ca. 4 Tage ziehen lassen.
- Danach das Öl durch einen Filter (Kaffeefilter oder ähnliches) geben und so die Pflanzenteile abseihen. Einige Tropfen Vitamin E erhöhen die Haltbarkeit.
- Das Öl in ein dunkles Glasgefäß geben und das Beschriften nicht vergessen.





Ölauszug Kaltmethode

Die Kaltmethode ist viel schonender für die Inhaltsstoffe:

- Benötigte Pflanzen sammeln und eventuell trocknen (damit reduziert sich der Wasseranteil im Öl und der Ölauszug wird haltbarer)
- Gesammelte Pflanzen in ein feuerfestes Glas (z.B. ein sauberes Marmeladenglas) geben und mit Öl übergießen, bis die Pflanzenteile gut bedeckt sind
- Glas verschließen und an einem warmen Ort ca. drei bis fünf Wochen ziehen lassen. Nicht ins direkte Sonnenlicht stellen!
- Das Glas jeden zweiten Tag leicht schütteln, so kann sich nicht so schnell Schimmel bilden und die Wirkstoffe lösen sich besser.
- Danach das Öl durch einen Filter (Kaffeefilter, sauberes Tuch oder ähnliches) geben und so die Pflanzenteile abseihen. Einige Tropfen Vitamin E erhöhen die Haltbarkeit.
- Das Öl in ein dunkles Glasgefäß geben und das Beschriften nicht vergessen.





Welches Basisöl nehme ich?

Hier kommt es darauf an, was Du aus dem Öl machen möchtest. Welche Eigenschaften soll Dein Endprodukt haben und wie soll es weiterverarbeitet werden: Salbe, Körperlotion, Massageöl, etc.?

- Sonnenblumenöl: Ist relativ geruchsneutral, aber leider oft nur ca. ein Jahr haltbar.
- Olivenöl: Ist ein sehr gesundes Öl und gut für die Hautpflege geeignet, hat allerdings oft einen starken Eigengeruch, den nicht jeder mag. Dafür ist es aber bis zu zwei Jahre haltbar.
- Mandel- oder Jojobaöl: Diese beiden Öle sind besonders duftneutral und gut geeignet, wenn Du z.B. einen Rosenblütenauszug herstellen willst.
- Weiterhin kannst Du auch folgende Öle verwenden: Distel-, Walnuss-, Argan-, Sesamöl und viele mehr.

