



Die Haselnuss in der Naturkosmetik

unscheinbare Nuss mit tiefer Wirkung

Ab ca. Mitte August werden die Temperaturen untertags naturgemäß wieder etwas erträglicher. Ich streife dann gerne durch unsere Umgebung und treffe an Waldrändern und in Hainen unweigerlich auf die dicht mit Früchten behangenen Haselsträucher. Sie sind Wegzeiger des nahenden Herbstes. Früher war die Haselnuss eine begehrte Frucht,



die wertvolle Mineralstoffe und pflanzliche Wirkstoffe für den Winter lieferte. Ein kleines Säckchen zum Sammeln habe ich bei solchen Streifzügen daher immer eingesteckt.

Vielleicht liegt gerade in dieser Frucht etwas vom Wesen der Hasel: In ihrer harten Schale bewahrt sie einen nährenden Kern – Nahrung, Kraft und Leben für die kommende, dunklere Jahreszeit. So ist die Hasel ein wertvoller Strauch für Tier und Mensch. Die Haselrute galt und gilt als Wünschelrute, die es dem Fühligen erlaubt,

Wasseradern aufzuspüren. Ich bin immer fasziniert von großen, überhängenden Haselsträuchern an Wegen, die gleichsam ein schützendes Spalier bilden – man fühlt sich geborgen. In vielen Sagen und Märchen kommt die Hasel vor: im Märchen von Aschenputtel wächst am Grab der Mutter ein Haselzweig, der Wünsche erfüllt. Ein Strauch der Übergänge, der Fruchtbarkeit, des ersten Lichts und der verborgenen Kraft, die in der kleinen Nuss ruht.

Allergiker haben mit der Hasel weder im Frühjahr noch im Herbst ihre rechte Freude. Wenn an milden Februartagen (heute oft schon im Jänner) ihre goldenen Kätzchen stäuben und ihren Pollen in die Luft tragen, sind allergische Personen oft schwer beeinträchtigt, und beim Genuss der Nüsse verhält es sich genauso.

Und gerade diese Nüsse und das daraus gewonnene Öl sind naturkosmetisch sehr interessant.



Des Kätzchens goldener Staub ist des Kerns Öl

Botanisch ist die Hasel (*Corylus avellana*) ein Strauch der Hecken und Waldränder. Ihre männlichen Blütenstände (Kätzchen) setzen früh im Jahr Pollen frei, um die unscheinbaren weiblichen Blüten benachbarter Sträucher zu bestäuben, aus denen dann später Kerne reifen.

Dass die Haselnuss früher eine geschätzte Winterfrucht war, hat gute Gründe: Ihr Kern zählt zu den nährstoffdichtesten unter den Nüssen. Er besteht zu über 60 % aus Fett bzw. Öl, liefert reichlich Vitamin E, nennenswerte Mengen Magnesium, Eisen, Zink und lässt sich somit wunderbar snacken - ich röste die Nüsse zuvor noch im Backrohr. Sein Fett ist deutlich ölsäurebetont (rund 76 - 78 %), und enthält einen mäßigen Anteil Linolsäure (ca. 10 - 13 %). Kalt gepresst ergibt das ein blassgelbes, feinnussig duftendes Öl.

Wie auch vielfach bei anderen Früchten sind die wertvollen Antioxidantien in der Haut zu finden, in dem Fall in der dünnen braunen Samenhaut. Sie ist um ein Vielfaches reicher an Polyphenolen als der Kern. Beim Pressen des Öls bleibt dieser überwiegend wasserlösliche Reichtum zurück; was erklären würde, warum das gepresste Haselnussöl selbst kaum Polyphenole enthält und seine antioxidative Wirkung vor allem aus dem Vitamin E bezieht. Die Samenhaut, sonst ein Abfallprodukt der Lebensmittelindustrie, wird inzwischen als natürlicher antioxidativer Rohstoff für die Kosmetik erforscht.



Das leichte Öl

Haselnussöl wird oft zu den „trockenen“ Ölen gezählt: Es zieht angenehm ein und hinterlässt kaum fettigen Film. Für ein ölsäurebetontes Öl fühlt es sich haptisch ungewöhnlich leicht an. Der Vorteil des hohen Ölsäureanteils ist, dass es eine penetrationsfördernde Wirkung hat, d.h. es lockert vorübergehend die dichte Lipidordnung der obersten Hautschicht (Stratum corneum), sodass das Öl mitsamt



seinen Begleitstoffen leichter eindringen kann. Haselnussöl eignet sich deshalb gut als Trägeröl, das Pflegestoffe mitnimmt, statt sie an der Oberfläche stehen zu lassen.

Ehrlicherweise ist ein leicht einziehendes Öl aber nicht automatisch das mildeste für eine bereits gestörte, empfindliche Hautbarriere. Der oft zitierte Satz, Haselnussöl sei das Öl für unreine Haut, ist vorsichtig zu betrachten: Zwar ist es kaum komedogen, doch bei zu Unreinheiten neigender Haut sind linolsäurereiche Öle (wie z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl) die klassische Wahl – Haselnussöl ist ölsäuredominant und nur mäßig linolsäurereich.

Ich finde, dass es als leichtes Basis- und Trägeröl für Gesichts- und Körperöle sehr angenehm ist oder aber als Hauptkomponente eines Reinigungsöls, wo sein rasches Spreiten Make-up und Talg löst.

Rezept aus der Manufaktur

Reinigungsöl 100 g

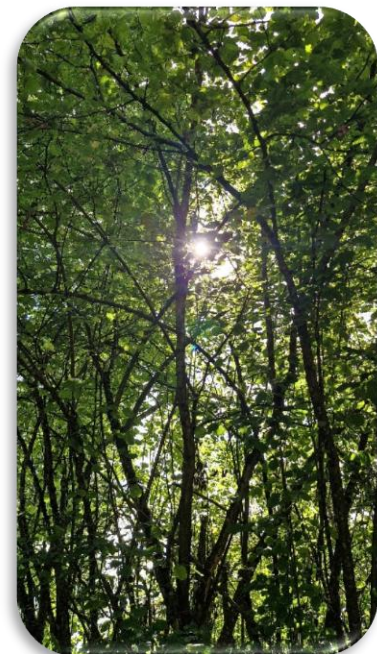
- 40 g Haselnussöl
- 15 g Squalane
- 15 g Mandelöl
- 14 g Sesamöl
- 15 g Polyglyceryl-4-Oleate (evt. Menge moderat anpassen)
- 1 g Tocopherol

Herstellung: Alle Zutaten haben idealerweise Zimmertemperatur (evt. die Öle leicht erwärmen, zum besseren Vermischen). Wiege sie einzeln in einen Glasbecher, vermische gut und fülle es in dunkle, desinfizierte Pumpfläschchen ab (direkten Wasserkontakt meiden).

Anwendung: Eine kleine Menge auf die trockene Haut geben, ordentlich einmassieren, mit nassen Fingern kurz aufemulgieren bis eine Milch entsteht und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Haltbarkeit: 6 – 8 Monate, höchstens jedoch bis zur frühesten MHD der Öle.

Erzähl mir von deinen Erfahrungen mit Reinigungsöl – bist du überzeugt oder skeptisch?



Trag dich gerne in meine Pflanzenpost ein und erfahre immer wieder
Interessantes über Rohstoffe und vieles mehr.



Quellen

Król, K.; Gantner, M.; Piotrowska, A.; Hallmann, E. (2020): Effect of Climate and Roasting on Polyphenols and Tocopherols in the Kernels and Skin of Six Hazelnut Cultivars (*Corylus avellana* L.), *Agriculture* 10(2):36 — Polyphenolgehalt Samenhaut vs. Kern
Kruk, M. et al. (2024): By-product hazelnut seed skin characteristics and properties in terms of use in food processing and human nutrition, *Scientific Reports* 14(1), DOI 10.1038/s41598-024-69900-8 — Polyphenole und Antioxidantien der Samenhaut
dato Denkwerkzeuge (2024): ÖNWT – Österreichische Nährwerttabelle [Dataset], hg. gemeinsam mit dem Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. www.oenwt.at — Nährstoffzusammensetzung der Haselnuss
Heike Käser: Olionatura, Ölmonografie Haselnussöl - Fettsäurespektrum