

# Geheimnisvolle Kräfte

**Arganöl** gilt bei Marokkoreisenden als Spezialtipp. Mittlerweile wird das vielseitige Öl des Arganbaums auch hierzulande angeboten.

**DER ARGANBAUM** (*largania spinosa*) zählt zu den ältesten Bäumen der Welt und ist nur noch im südwestlichen Marokko zu finden. Für die Bewohner, die Amazigh-Berber, ist er Existenzgrundlage und wird daher auch „Baum des Lebens“ genannt. Aus den Früchten des Arganbaums wird seit Jahrhunderten ein Öl gewonnen, das als echter Gesundheitshelfer gilt. Inzwischen hat man hierzulande den großen Nutzen des Arganöls erkannt: Gourmetköche, Naturkosmetiker und -mediziner loben dessen wertvolle Inhaltsstoffe.

Um an das begehrte Gut zu kommen, gibt es zwei Wege. Traditionell schicken die marokkanischen Berberfrauen ihre Ziegen in die Bäume, denn die stören sich nicht an den spröden und dornigen Ästen. Nach der „Ernte“ scheiden die Tiere die Kerne der Beeren unversehrt aus, die Frauen sammeln sie auf und zerschlagen sie. Die darin enthaltenen Samen werden geröstet und mit einer manuellen Steinmühle gemahlen. Zu der Masse kommt Wasser, sie wird geknetet und schließlich wird das Öl mit den Händen herausgepresst. Etwas Salz macht es haltbarer. Nach 12 Stunden harter Arbeit entsteht aus etwa 30 Kilo Früchten ein Liter Arganöl.

Da die Nachfrage steigt, stellt man das Öl auch industriell her. Dabei werden Röstung und Wasserkontakt vermieden. Zwar gewinnt man die Samen auch hier mit der Hand, doch anschließend werden sie in einer elektrischen Ölmühle kalt gepresst. Auf diese Weise bleiben die wichtigen Inhaltsstoffe vollständig erhalten.

Doch was ist das Geheimnis des „flüssigen Goldes Marokkos“? Arganöl besitzt eine sehr hohe Konzentration an essenziellen Fettsäuren: über 80 Prozent, die hauptsächlich aus Linolsäure und Ölsäure bestehen. In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass die spezielle Zusammensetzung des Arganöls den Blutdruck und das schädliche LDL-Cholesterin senkt. Außerdem soll das Öl eine intakte Immunregulation unterstützen. Das flüssige Gold ist ungewöhnlich reich an Alpha-Tocopherol,

das die stärkste Vitamin-E-Aktivität hat. Dieses wirkt sich positiv auf die Haut aus und angegriffene Zellen können repariert werden. Bei den Berbern ist die heilende Wirkung des Arganöls schon seit Jahrhunderten bekannt. Es wird nicht nur zum Kochen und Würzen, sondern auch für die Pflege von Haut, Haaren und Nägeln eingesetzt. Als Medizin dient es ihnen sowohl bei der Wundheilung, beim Sonnenbrand als auch bei Haut- und Gelenkerkrankungen.

In der Gourmetküche spielt Arganöl mittlerweile mit Kaviar und Trüffel in einer Liga, sodass ein Liter um die 60 Euro kostet – auch die kosmetischen Produkte sind nicht ganz billig. Doch die Wissenschaft ist sich einig: Das Öl vom Baum des Lebens ist als sehr gesundes Nahrungsmittel einzustufen und übernimmt eine vorbeugende Funktion zur Stärkung der Abwehrkräfte. Bei schweren Krankheiten ersetzt es jedoch nicht die Behandlung mit herkömmlichen Medikamenten aus dem Bereich der Schulmedizin. <

## Ihre Apotheke rät

Arganöl entfaltet seine Wirkung über den Magen-Darm-Trakt und durch äußerliche Anwendung. Pflegende **ÖLPACKUNGEN** geben spröden Haaren wieder Kraft, **CREMES** mit Arganöl beruhigen und stärken die Haut. So profitieren auch Menschen mit empfindlicher Haut davon. Von innen können **ARGANÖLKAPSELN** und reines **ARGANSPEISEÖL** wirken.