

# Mazerate

In einem Ölauszug, auch Öl-Mazerat genannt, kannst du die öllöslichen Wirkstoffen der Pflanzen für deine Naturkosmetik nutzen, um Haut und Haare zu pflegen oder gesundheitliche Probleme zu lindern.

Für die Ölmazeration gibt es zwei Herangehensweisen, die Kalt- und die Heißmethode. Für die Kaltmethode wird zwar etwas Geduld benötigt, aber dafür ist sie deutlich schonender. Bei ihr bleiben die meisten Inhaltsstoffe unverändert erhalten und das Öl ist wirkungsvoller und gesünder.

Als Basisöl kann grundsätzlich jedes neutrale Basisöl verwendet werden, aber die Haltbarkeit der verschiedenen Öle unterscheidet sich deutlich voneinander. Sonnenblumenöl hält sich zum Beispiel nur ein Jahr, Olivenöl dagegen mehrere Jahre, hat allerdings einen dominanten Eigengeruch. Mandel- oder Jojobaöl eignen sich besonders gut wenn auch der Duft der verwendeten Kräuter aufgenommen werden soll.

## *Du benötigst:*

- getrocknete Pflanzenteile
- Pflanzenöl
- leeres Schraubglas
- Kaffee- oder Teefilter
- Braunglasflaschen zur Aufbewahrung der fertigen Öle

## *Ölauszug Kaltmethode*

Für den Kaltauszug sollten die verwendeten Pflanzenteile getrocknet sein. Der Reifeprozess dauert mehrere Wochen und der Wasseranteil in frischen Pflanzen erhöht das Risiko der Schimmelbildung. Außerdem sollten welke, abgestorbene und braune Pflanzenteile aussortiert werden.

## *Und so gehst Du vor:*

1. Pflanzenteile in ein Schraubglas geben, bis es etwa dreiviertel voll ist.
2. Mit dem Basisöl übergießen, bis alle Pflanzenteile vollständig bedeckt sind. Anschließend das Glas verschließen.
3. Bei Zimmertemperatur, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung für drei bis sechs Wochen reifen lassen.
4. Das Glas alle zwei Tage sanft schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen und Schimmelbildung vorgebeugt wird. Eventuell entstandenes Kondenswasser am Deckel vorsichtig mit einem sauberen Tuch entfernen.
5. Nach der Reifezeit das Öl durch einen Teefilter abseihen.
6. Fertiges Öl in dunkle Glasflaschen abfüllen.

## *Ölauszug Heißmethode*

Bei dieser Variante wird das Öl erwärmt, so dass die Pflanzenwirkstoffe schneller in das Öl übergehen. Durch die Erwärmung des Öls gehen allerdings auch eine Menge Inhaltsstoffe und wertvolle ätherische Öl verloren.

## *Und so gehst du vor:*

1. Pflanzenteile in ein hitzebeständiges Glas geben und mit Öl übergießen, bis alles gut bedeckt ist.
2. Einen kleinen Topf mit ungefähr drei bis vier Zentimetern Wasser befüllen.
3. Das Glas in das Wasserbad stellen und auf dem Herd langsam erwärmen.
4. Das Öl auf maximal 60 ° C erwärmen, das Wasser darf dabei nicht kochen. 5. Das Öl ungefähr zwei Stunden bei 50 bis 60 ° C ziehen lassen und danach abkühlen lassen.
5. Sobald das Öl Zimmertemperatur erreicht hat das Glas verschließen und bis zu vier Tage nachreifen lassen.
6. Das Öl abseihen und zur Aufbewahrung in dunkle Glasflaschen abfüllen und beschriften.

## *Tipp:*

Das Johanniskrautöl stellt in der Herstellung eine Ausnahme dar. Die Blüten sollten frisch verwendet werden und das Rotöl kann während der Reifezeit in direktem Sonnenlicht stehen. Beachte allerdings die erhöhte Schimmelgefahr durch die Feuchtigkeit der frischen Blüten. Kontrolliere und schüttele das Glas am besten täglich.

Am besten lagerst du das Öl lichtgeschützt und kühl.

Bei der Haltbarkeit deines Ölauszuges kannst du dich grob am Haltbarkeitsdatum des verwendeten Basisöls orientieren, um die Haltbarkeit zu verlängern können ein paar Tropfen Vitamin E Acetat hinzugegeben werden.