

Rizinusöl. Wirkung und Anwendung – für Haut, Haare und mehr!

Rizinusöl. Ist euer erster Gedanke dazu auch Abführmittel? Tatsächlich wird das [Öl](#), das aus den Samen des Wunderbaums - des Ricinus communis - gewonnen wird, in der Medizin vor allem als Abführmittel zur Darmreinigung vor operativen Eingriffen genutzt, genau wie zur Förderung der Wehentätigkeit und Einleitung von Geburten. Darüber hinaus ist es in der Naturheilkunde ein seit Jahrhunderten bewährtes Mittel, um allerlei Zipperlein loszuwerden. Und Finni Fit hat sogar den Eindruck, als würde Rizinusöl, das auch als Kastoröl oder Castor Oil bezeichnet wird, aktuell ein echtes Revival erleben. Zu Recht. Deshalb hat sie sich Anwendungsmöglichkeiten und Wirkung für Haut, Haare und mehr genauer angesehen. Seid gespannt!



Rizinusöl für gesunde Haut

Rizinusöl wird häufig in Hautpflegeprodukten eingesetzt. Zurückzuführen ist dies darauf, dass das Öl sowohl antibakterielle und entzündungshemmende als auch hautglättende und feuchtigkeitsspendende [Eigenschaften](#) besitzt. Darüber hinaus soll es bei der Behandlung von Akne, Narben und trockener Haut helfen, weil es die Fähigkeit besitzt, tief in die Hautschichten einzudringen, ohne die Poren dabei zu verstopfen. Gleichzeitig bildet Rizinusöl einen mechanischen Schutzfilm, der die Haut insbesondere bei Verletzungen vor dem Eindringen von Schad- und Fremdstoffen schützt. So soll sich Rizinusöl im Zusammenhang mit [gesunder Haut](#) beispielsweise für die folgenden Anwendungen eignen:

- **Akne:** Das antibakteriell und entzündungshemmend wirkende Rizinusöl mit einem Wattestäbchen auf die betroffene Hautstelle aufbringen und einwirken lassen.
- **Alters- und Pigmentflecken, Narben und Dehnungsstreifen:** Bei regelmäßigem Einreiben mit Rizinusöl sollen Alters- und Pigmentflecken reduziert, Narben blasser und Dehnungsstreifen unauffälliger werden.
- **Hornhaut, Hühneraugen und Warzen:** Die betroffenen Hautstellen mehrfach täglich mit Rizinusöl eincremen, um die wenig ästhetischen und zuweilen schmerzenden Unregelmäßigkeiten loszuwerden.
- **Nachtpflege:** Bei trockener Haut und / oder gegen Falten das Öl am Abend auf die gereinigte Haut auftragen und über Nacht einwirken lassen.
- **Schuppenflechte und Ekzeme:** Das Öl wird direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen und leicht einmassiert. Es soll helfen, Juckreiz zu lindern und die Haut zu beruhigen.
- **Verbrennungen und Sonnenbrand:** Die betroffene Hautstelle mit dem reichhaltigen Öl nach Bedarf eincremen.
- **Wundheilung:** Eine dünne Schicht des Öls auf kleine Schnitte und Kratzer auftragen, um die Heilung zu beschleunigen und Infektionen vorzubeugen.

Gesunde Haare – mit dem Öl des Wunderbaums

Neben dem Einsatz in Hautpflegeprodukten, erfreut sich Rizinusöl auch dem regen Einsatz in der [Haarpflege](#): Es soll die Haarfollikel mit Nährstoffen versorgen, Kopfhaut und Haare vor Pilz- und Mikrobeninfektionen schützen sowie das Haarwachstum fördern können. Entsprechend soll sich Rizinusöl im Zusammenhang mit gesunden Haaren für die folgenden Anwendungen eignen:

- **Haarwachstum:** Eine wöchentliche Kopfhautmassage mit Rizinusöl, das zuvor auch etwas angewärmt werden kann, soll Haare kräftiger und voller nachwachsen lassen.
- **Schuppen:** Ein paar Tropfen Rizinusöl in die Kopfhaut einmassieren und einwirken lassen.
- **Spliss und Trockenheit:** Das Rizinusöl in die trockenen Haarspitzen geben; alternativ ist es möglich, das Öl über Nacht als Kur im gesamten Haar und auf der Kopfhaut zu verteilen und am Morgen wieder auszuspülen.

Und übrigens: Da sich Rizinusöl dazu eignen soll, das Haarwachstum anzukurbeln, wird auch berichtet, dass es sich für das Wachstum von Wimpern und Augenbrauen gut eignet – aufgetragen mit einem sauberen Mascara-Bürstchen bzw. einer Augenbrauenbürste oder einem Wattestäbchen.

Rizinusöl für gesunde Nägel

Das Öl des Wunderbaums soll neben Haut und Haar auch für gesunde Fuß- und Fingernägel sorgen können. Regelmäßig in Nagel und Nagelbett einmassiert, spendet es spröden Nägeln Feuchtigkeit und schützt vor trockener und eingerissener Nagelhaut. Gleichzeitig soll es die Nägel kräftigen und ihnen ein stärkeres Wachstum bescheren.

Aus Rizinusöl wird übrigens die sogenannte [Udencylensäure](#) gewonnen, die eine antimykotische Wirkung besitzt. So soll Rizinusöl auch dazu herangezogen werden können, Fuß- und Nagelpilz zu heilen. Dazu wird empfohlen, mehrmals täglich eine kleine Menge des Öls auf den betroffenen Nagel bzw. die betroffene Hautstelle aufzutragen und die Behandlung über einen längeren Zeitraum fortzusetzen, bis eine Besserung zu erkennen ist.

Gesunde Augen – mit dem Öl des Wunderbaums

Entzündungen im Bereich der [Augenlider](#) werden unter dem Begriff Blepharitis zusammengefasst, die in der Regel mit einem roten, geschwollenen Lidrand einhergeht und besonders in der Nacht zu einer Verklebung der Lider führen kann. Kennt ihr das? Falls ja, soll Rizinusöl helfen können, indem ihr zwei Mal täglich eine kleine Menge des Öls auf eure Lider gebt – so die Ergebnisse einer [wissenschaftlichen Studie](#).

Soweit Finni Fit es beurteilen kann, ist es nicht wissenschaftlich belegt, dass eine kleine Menge Rizinusöl vor dem Schlafengehen auf die Lider und um die Augenpartie herum aufgetragen sowohl die Sehkraft verbessern als auch müde Augen beruhigen soll. Die Theorie dahinter ist, dass das Öl durch die beruhigenden und entzündungshemmenden Eigenschaften die Augenmuskulatur entspannt. Und Augenmuskulatur sowie Linse sind es ja, die über die Jahre an Elastizität verlieren und damit insbesondere die Sehkraft im Nahbereich im Alter einschränken.

Etwas Vorsicht ist allerdings auch geboten: Rizinusöl sollte nicht in die Augen gelangen. Sofern es doch passiert, bitte die Augen ausspülen und einen Arzt konsultieren. Dankeschön!

Rizinusöl zur Linderung von Gelenkschmerzen

Da Rizinusöl tief in die Haut eindringen kann und über entzündungshemmende Eigenschaften verfügt, soll es ein wirksames Mittel zur Linderung von Schwellungen und Gelenkschmerzen sowie zur Reduktion von Entzündungen bei [Arthritis](#) beitragen können. Um die Symptome zu reduzieren, tragt ihr bestenfalls mehrfach täglich warmes Rizinusöl auf die betroffenen Gelenke auf und massiert sie sanft ein. Für eine noch bessere Wirkung soll eine [Rizinusölpackung](#), die über Nacht an der betroffenen Stelle einwirkt, helfen können.

Entgiftung des Körpers – mit dem Öl des Wunderbaums

Rizinusölpackungen haben eine lange Tradition. Sie sollen bereits vor hunderten von Jahren in der ayurvedischen, in der chinesischen und ägyptischen Medizin [dokumentiert](#) worden sein und konzentrieren sich vor allem auf Leber und Darm. Die Packungen sollen eine tiefgreifende Wirkung auf die Durchblutung, das lymphatische System und die Darmtätigkeit haben und damit die Entgiftung des gesamten Körpers unterstützen. Entsprechend viele Krankheiten gibt es, die in der Naturheilkunde im Zusammenhang mit Rizinusölpackungen für Darm und Leber genannt werden, darunter: Reizdarmsyndrom, entzündliche Darmerkrankungen, Verstopfung, geschwächtes Immunsystem, Gastritis, Angstzustände, allgemeine Entgiftung und hormonelle Dysregulation.

Für eine Rizinusölpackung, die einige Stunden oder auch über Nacht wirken können sollte, nehmt ihr euch ein kleines Baumwolltuch zur Hand und tränkt es mit dem Öl. Triefen sollte es nicht, lediglich feucht sein. Das getränkte Tuch legt ihr für eine Darmpackung auf die Region des Bauchnabels, für eine Leberpackung auf die Region des rechten Oberbauchs. Deckt es nun mit einem Stück Frischhaltefolie ab, sodass das Öl nicht durchsuppen kann. Der nächste Schritt besteht darin, für Wärme zu sorgen, indem ihr zunächst eine Mullbinde und anschließend noch ein dünnes Handtuch, ein Halstuch oder bestenfalls sogar einen Brust- und Bauchwickel um euch herumbindet. Fertig! Ihr könnt nun entspannen und die Wirkung der Kurpackung entfalten lassen, die ihr - je nach Beschwerde - regelmäßig wiederholen könnt. Vorsicht ist allerdings auch geboten: Schwangere sollten in jedem Fall Abstand von der Behandlung mit einer Rizinusölpackung nehmen.

Und übrigens, wenngleich es nicht so wirksam sein soll: Wer nicht die Zeit oder Möglichkeit hat, eine Rizinusölpackung zu nutzen, der kann das Öl auch in Oberbauch bzw. die Region rund um den Bauchnabel regelmäßig einmassieren.

Zusatztipps und Hinweise – von Finni Fit

Mit Rizinusöl könnt ihr eurer Gesundheit eine ganze Reihe Gutes tun. Deshalb solltet ihr auch bei der Auswahl des Öls darauf achten, dass dieses möglichst hochwertig, nämlich kaltgepresst ist: Kaltgepresstes Öl enthält - im Unterschied zu raffiniertem Rizinusöl, das durch Heißpressung und mittels Lösungsmitteln gewonnen wird - nämlich noch die guten Inhaltsstoffe, die durch Hitze verloren gehen, darunter beispielsweise Vitamin E.

Apropos Lösungsmittel: Ihr könnt die positiven Eigenschaften des Rizinusöls ergänzen, indem ihr das Öl als Basisöl für eine Ölauszug mit den Kräutern eurer Wahl nutzt - ähnlich einem Kräuterauszug ohne Alkohol, wie Finni Fit es [HIER](#) beschreiben hat.

Was es sonst noch zu schreiben gilt: Rizinusöl ist in der äußeren Anwendung in der Regel gut verträglich. Dennoch solltet ihr eine etwaige Unverträglichkeit vor dem großflächigeren Einsatz zunächst an einer Stelle testen. Bei Unsicherheit oder dem Wunsch, das Öl auch innerlich einzusetzen, ist in jedem Fall ein Arzt oder Apotheker zu konsultieren. Selbiges gilt für den Einsatz bei Kindern, Schwangeren und älteren Menschen. Lasst euch bitte außerdem ordentlich von eurem Arzt durchchecken, um sicher zu gehen, dass ihr mit dem Rizinusöl auch wirklich nur ein Zipperlein behandelt - und nicht das Symptom einer schwereren Erkrankung, die auch medizinischer Hilfe bedarf. Danke!