

# Palm- und Kokosöl

Beim Gedanken an Palmen denkt man erst einmal an Sommer, Sonne und Meer. Palmöl ist in vielen Produkten, vor allem im Kosmetikbereich, enthalten. Doch wie gut ist Palmöl für unseren Körper und was gib es für Alternativen?

Palmöl, das meist produzierte Pflanzenöl der Welt ist günstig, ertragreich und so ein Liebling der Industrie. 2006/07 lag der Verbrauch noch bei 39,4 Millionen Tonnen, 2002/03 sogar noch bei 26,9 Millionen Tonnen, im Jahr 2018/19 hatten wir schon einen Verbrauch 72,55 Millionen Tonnen, wie soll das weiter gehen? Allein knapp 30% des Verbrauchs werden für die Herstellung von Kosmetika benötigt.

Bei Palmöl sollte erst einmal zwischen dem hochwertigen Palmöl und dem Palmkernöl unterschieden werden. Das Palmöl kann durch seine Vitamine bis zu einem gewissen Maß durch UV entstandene Zellschäden reparieren, deshalb wirkt es auch noch hautglättend und wird oft als Anti-Aging Produkt eingesetzt. Das Palmkernöl wird vor allem wegen seiner reinigungsaktiven Stoffe in Waschmitteln und Kosmetika verwendet. Palmöl wird aus dem orangefarbenen Fruchtfleisch der Ölpalme hergestellt, Palmkernöl dagegen wird aus den Kernen der Palme hergestellt.

An sich ist reines, unbehandeltes Palmöl unbedenklich. Wird es aber auf ca. 200°C erhitzt und als Nahrung konsumiert, gilt es durch die entstehenden Glycidyl-Fettsäureester und 2- und 3-Monochlorpropandiol nach Auskunft des Bundesinstitutes für Risikobewertung als krebser-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

regend. Dies gilt aber nicht wenn Palmöl Bestandteil von Kosmetika ist.

Palmöl steht des Öfteren stark in der Kritik, da für seine Gewinnung tropische Wälder in großen Stil gerodet werden müssen und so auch der Lebensraum von Tieren gefährdet wird. Weltweit gibt es mittlerweile über 3.000 führende Unternehmen, die ihr Palmöl nur noch aus nachhaltigen Plantagen beziehen und nicht aus ökologisch wertvollen Flächen.

Um Palmöl aus dem Weg zugehen kommt des Öfteren nun auch Kokosöl zum Einsatz. Es hat eine ähnliche Konsistenz und kann dadurch auch als Grundlage für verschiedene Hand- und Lippenpflegeprodukte verwendet werden. Kokosöl ist im Kosmetikgebrauch zwar unbedenklich, allerdings liegen die Produktionskosten deutlich höher als bei Palmöl, weswegen es auch in Zukunft wahrscheinlich keine Alternative ist.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**