

Sheabutter

Sheabutter wird auch als Karitébutter oder *Butyrospermum Parkii* Butter bezeichnet. Man versteht darunter eine natürliche Fettkomponente, die aufgrund ihrer Eigenschaften häufig in Kosmetika eingesetzt wird. Sie enthält unter anderem Vitamin E, Betacarotin, Allantoin und vieler Fettsäuren, die in der natürlichen Hautbarriere auch vorkommen, wie zum Beispiel Ölsäure, Stearinsäure, Linolensäure und Palmitinsäure. Der große Vorteil von Sheabutter ist, dass sie bei fast allen Hautzuständen eingesetzt werden kann: sie spendet Feuchtigkeit, wirkt beruhigend und entzündungshemmend und ist rückfettend. Daher kommt sie vor allem bei trockener und empfindlicher Haut zum Einsatz. Auch bei juckender und schuppender Haut wird sie als sehr angenehm empfunden, da sie die Haut schützt und glättet. Der Schmelzbereich von Sheabutter liegt zwischen 35° und 42°C. Das heißt, bei Raumtemperatur ist sie fest, beim Auftragen auf die Haut, schmilzt sie aber, was zu einer guten Verteilbarkeit der Creme führt, außerdem zieht sie schnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm. Aufgrund des hohen Vitamin E-Anteils eignet sich Sheabutter auch gut zur Pflege von Narben und zur Vorbeugung beziehungsweise Behandlung von Dehnungsstreifen. Auch in Shampoos und Spülungen wird Sheabutter eingesetzt: sie macht das Haar weich, geschmeidig und glänzend und es lässt sich leichter kämmen.

Sheabutter wird aus den Samen des Karitébaums gewonnen. Er kommt in den Savannen des tropischen Afrika vom Senegal bis Uganda vor. Die Bäume wachsen sehr langsam, werden etwa 15 bis 25 Meter hoch und bilden eine ausladende Krone. Sie können ein Alter von bis zu 300 Jahren erreichen. In Afrika ist der Karitébaum ein wichtiger Nutzbaum. Da er schlecht vermehrt werden kann, sondern eher durch zufällige Keimung entsteht,



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

wird er bei der Rodung für neue Ackerflächen meist verschont und liefert dann viele Jahre lang die begehrten Früchte. Botanisch gesehen sind die Früchte Beeren. Die etwa vier Zentimeter großen Kerne werden Kariténüsse genannt. Der Kern liefert die Sheabutter, das Fruchtfleisch ist essbar.

Zur Gewinnung der Sheabutter werden die Samen aufgesammelt, vom Fruchtfleisch befreit, getrocknet und zerkleinert. Die traditionelle Gewinnung der Sheabutter erfolgt durch Zerstampfen der Nüsse, Kochen in Wasser und Abschöpfen des Fettes. Sheabutter ist ein festes zähes Fett, das leicht nussig und ein bisschen nach Schokolade riecht. Sie ist beige bis gelblich gefärbt. Für den Export wird Sheabutter häufig raffiniert, also gereinigt. Sie ist dann fast weiß gefärbt. Allerdings gehen bei dem Prozess auch einige Inhaltsstoffe wie zum Beispiel das Betacarotin teilweise verloren.

Sheabutter ist übrigens essbar und wird in Afrika gern als Speisefett verwendet wie bei uns Sonnenblumen- oder Rapsöl, da sie in reinem Zustand bis zu vier Jahre haltbar ist und das auch bei den landestypischen hohen Temperaturen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**