

# Was ist Sheabutter?

Informationen zur Herstellung, Wirkung und den Anwendungsgebieten von Sheabutter

---



In der heutigen Zeit, in der sich die Menschen auf die Schätze der Natur zurück besinnen, gewinnt die **Sheabutter** auch in unseren Breitengraden an Bedeutung. Die aus der Frucht des Karitébaumes hergestellte Sheabutter, ist ein wunderbares Mittel für die gerade in den industrialisierten Ländern durch Umwelteinflüsse hoch beanspruchte Haut. Informieren Sie sich auf dieser Website über die Vorzüge dieses wunderbaren Naturproduktes.

## Ursprung und Herstellung der Sheabutter

---

Die Sheabutter die auch Galambutter oder Karitébutter genannt wird, wird aus den Früchten des Karitébaumes gewonnen. Südlich der Sahelzone wächst dieser Baum, der eine Höhe bis zu 20 m erreichen kann. An ihm wachsen traubenartig die **Sheanüsse**, die botanisch gesehen, zu der Familie der Beeren gehören. Die Afrikaner nutzen diese Beeren schon von jeher zur Herstellung einer Creme, die die Haut vor den heißen Wüstenwinden schützt.

Geerntet werden die Beeren zwischen April und Juni. Die grüne Schale der Beeren und das Fruchtfleisch der Sheanüsse sind essbar. Sie haben einen leicht süßlichen Geschmack. Die Nüsse werden nach dem Schälen traditionell mit einem Stößel gemörsert, bis eine braune Masse entsteht.

Diese Masse, wird mit heißem Wasser vermennt und so lange geknetet, bis eine Art Teig entsteht. Durch das Kneten setzt sich im Laufe der Zeit auf dem Wasser das **Sheafett** ab, das sich aus der gekneteten Masse löst. Dieses schaumige Fett kann nun von der Wasseroberfläche nach und nach abgeschöpft werden. Nach Erkalten entsteht so die Butter. Obwohl ursprünglich die Butter in Afrika **nur von Frauen hergestellt** wurde, übernehmen auch dort immer mehr

Maschinen das Kneten der Grundmasse.

Die reine Karitébutter wird in Afrika **unraffiniert** genutzt und ist auch in großer Hitze 4 Jahre haltbar. Sie hat einen wunderbaren Geruch nach Schokolade, Nüssen und Butter. Aus diesem Grund wird sie auch gerne als Ersatzfett für Kakaobutter bei der Herstellung von Schokolade eingesetzt. Diese **unraffinierte Sheabutter** ist von beige/gelblicher Farbe. Wird sie raffiniert, was oft für den Export geschieht, ist die Butter weiß. Das liegt daran, dass durch die Bearbeitung das Beta-Karotin entzogen wird. So kann alleine von der Färbung her erkannt werden, ob es sich um raffinierte oder **unraffinierte Sheabutter** handelt.

In jedem Fall ist es wichtig, zu wissen, dass die raffinierte Shea-, Karité- oder auch Galambutter nicht so wirkungsvoll ist, wie die unraffinierte Butter. Der leicht gewöhnungsbedürftige Geruch der unraffinierten Scheabutter verschwindet sehr schnell nach dem Auftragen auf die Haut.

## Inhaltsstoffe

---

Die aus der Kariténuss gewonnene Butter weist sehr viele Inhaltsstoffe auf, die fast ausschließlich heilende Wirkungen haben. Ganz wichtig hierbei ist der hohe Anteil an Triterpenen, Ölsäure, Triterpenalkoholen, Vitamin E, Beta-Karotin und Allantoin. Diese so genannten unverseifbaren Bestandteile haben einen Anteil von 8-11%. Andere Öle – wie z.B. das Avocadoöl – liegen hier im prozentualen Vergleich der unverseifbaren Bestandteile, wesentlich niedriger. Hauptbestandteile der Karitébutter sind die Fettsäuren, wobei Ölsäure, Stearinsäure, Linolensäure und Palmitinsäure besonders zu erwähnen sind.

Ein ganz wichtiger Inhaltsstoff ist das Allantoin, denn es hat entzündungshemmende, zellregenerierende und wundheilende Eigenschaften, die besonders bei Hautirritationen eine sehr gute Hilfe und Unterstützung bieten.

## Einsatzmöglichkeiten

---

Die Einsatzmöglichkeiten der aus der Kariténuss gewonnenen Sheabutter sind vielfältig und finden sich sowohl im **medizinischen Bereich (Rheuma, Gelenkschmerzen, Arthrose)**, als auch in der **Kosmetik**. Sogar bei der **Tierpflege** ist die Creme eine ausgezeichnete Hilfe. Es gibt inzwischen viele Hundebesitzer, die die Pfoten ihres vierbeinigen Freundes im Winter mit der Creme einfetten, um diese vor dem Streusalz zu schützen.

## Wirkung auf die Haut

Übergreifend ist die Wirkung der Karitébutter auf die Haut. Pflegend wirken die Substanzen vor allem auf trockener Haut, der durch die Butter ihre Geschmeidigkeit zurück gegeben wird. Der Feuchtigkeitsgehalt der Haut wird reguliert und dadurch wirkt die Creme für die Haut sehr beruhigend und rückfettend. Die Creme ist zudem ein **hochwirksamer Schutz gegen zu starke**

**Sonneneinstrahlung.** Aber auch nach dem Sonnenbad gibt sie der Haut die nötige Pflege. Besonders zu empfehlen ist die Butter auch vor und nach dem Besuch im Sonnenstudio.

Eine wunderbare Wirkung wurde auch festgestellt bei der **Pflege von Narben**. Das Narbengewebe – oft hart und unschön – wird durch die Karitébutter weich und elastisch.

In der medizinischen Hautpflege ist die Creme besonders zu empfehlen bei **Neurodermitis**. Sie vermindert den Juckreiz oder beseitigt ihn sogar ganz und führt sichtbar zu einer Minderung der Erkrankung.

Es gibt kaum ein Hautproblem, bei dem diese Butter nicht hilft. Die Bandbreite reicht vom Insektenstich, über Ekzeme, Ausschläge, Wundversorgung, bis hin zu leichten Verbrennungen.

## **Gelenkschmerzen und Rheuma behandeln mit Sheabutter**

Überraschend hilfreich ist Karitébutter auch bei **Gelenkschmerzen und Rheuma**. Eine Massage der schmerzenden Körperstellen mit der Creme wirkt Wunder. Gelenkschmerzen können bei regelmäßiger Anwendung in vielen Fällen völlig verschwinden. Durch die Körperwärme verflüssigt sich die Creme und wandelt sich zu einem wunderbaren Massageöl. Kinderbeine können durch die samtige Schutzschicht, die sich nach der Massage beispielsweise auf Beinen und Knien bildet, vor Abschürfungen geschützt werden.

**Zusammengefasst lässt sich sagen das Sheabutter folgende Anwendungsgebiete hat:**

### **Trockene Haut**

Schuppige und trockene Haut, Ekzeme, Dermatitis, dicke und raue Haut (besonders an Ellbögen und Füßen)

### **Falten**

Die Butter ist sehr hilfreich gegen Falten, reinigt Hautporen und verjüngt Hautzellen

### **Hautirritationen**

Allergien, Insektenbisse und Stiche, Sonnenbrände, Wunden

### **Trockene Haare und Kopfhaut**

Hilft gegen die Schuppenbildung und wirkt sich positiv auf trockene Haare aus

### **Atrhritis, Reuma und Neurodermitis**

### **Massagen**

Karitebutter eignet sich hervorragend für entspannende Massagen

### **Schwangerschaftsstreifen**

Besonders nach einer Schwangerschaft empfiehlt es sich die Streifen mit der Karitebutter zu behandeln

### **Alterung**

Für ältere Personen empfiehlt sich die afrikanische Wunderbutter sehr, durch die Verjüngung der Hautzellen wird die gesamte Haut sanfter und verlangsamt den Alterungsprozess

## **Fazit**

---

Die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der Sheabutter machen sie zu einem Universal-Heilmittel welches in keinem Haushalt fehlen sollte. Aufgrund der Tatsache dass die Butter hitzeunempfindlich ist (Lagerung bei Temperatur über 32°C jedoch nicht empfehlenswert) kann sie auch über einen längeren Zeitraum in der Hausapotheke gelagert werden.

Es gibt jedoch einige Dinge die man beim Kauf beachten sollte – im Internet findet sich eine große Anzahl an qualitativ minderwertiger raffinierter Sheabutter zu überteuerten Preisen.