

DAS GOLD DER FRAUEN

# AUF DEN SPUREN VON SHEABUTTER



**VERFASST DURCH**

SANDRA FISCHER  
SEPTEMBER 2019

---

# VORKOMMEN



**STAMMPFLANZE:  
VITELLARIA PARADOXA, SYN.  
BUTYROSPERMUM PARADOXUM,  
SHEABAUM ODER AUCH  
KARITÉBAUM GENANNT**

Das natürliche Vorkommen des Sheabaumes ist von Westafrika bis zur Ober-Nil-Region, sprich in 21 Ländern der Sahel-Zone. Die Hauptproduktionsländer von Sheabutter, auch Karitébutter oder Beurre de Karité genannt, sind Senegal, Mali, Elfenbeinküste, Ghana, Nigeria, Gambia, Benin und Burkina Faso. Der Sheabaum ist ein charakteristischer Baum des Savannen Holzlandes.

---

# ANBAU



Der Sheabaum wächst wild und hat eine Höhe von 6 bis 12 Meter und ist von seiner Art her der Eiche am ähnlichsten. Die grossen Blätter befinden sich in Büscheln am Ende der Zweige und sind länglich und vorne gerundet mit einem welligen Rand. Die Blüten wachsen in dichten Büscheln von 50 bis zu 100 Blüten. Die Blüten sind beige-weiss und duften ähnlich wie Honig. Die Früchte haben eine Grösse von ca. 5 x 3 cm und die darin enthaltene Nuss hat eine dicke Schale. Das reife Fruchtfleisch ist essbar. Die Nüsse haben eine ähnliche Form wie die Frucht und sind kastanienartig mit einer bräunlich-glänzenden Farbe. Wird die Schale der Nuss aufgeknaickt, so kommt man zum Sheanuss-Kern. Sammlungszeit ist im Mai, Juni und Juli während der Shea-Saison, denn dann fallen die Früchte zu Boden.

---

# HERSTELLUNG VON SHEABUTTER

Zur Gewinnung werden die Früchte des Sheabaums eingesammelt. Es folgt eine Entfernung des Fruchtfleisches, welches gegessen werden kann. Anschliessend werden die gewonnenen Nüsse an der Sonne getrocknet. Eine weitere Möglichkeit besteht, die Nüsse zuerst zu kochen und dann in der Sonne zu trocknen. Zur Entfernung der Schale werden die Nüsse mit Holzknebeln schonend bearbeitet und durch grobmaschige Körbe gesiebt, um die Schalen von den Kernen zu trennen. Die kleinen Teile der Schalen fallen zu Boden oder werden vom Wind

weggeblasen und die Kerne bleiben im Korb. Anschliessend werden die Kerne durch eine Ölmühle gelassen und danach in einem Ofen geröstet. Nur so kann danach das Öl aus der Nuss extrahiert werden. Sind die gerösteten Nüsse wieder ausgekühlt, so werden sie in einer Mühle oder Reibschale zerkleinert und mit Wasser vermischt. Diese Masse wird von Hand gerührt bis sich das Öl vom Wasser trennt. Für diesen Prozess wird in der shea yeah Produktion Trinkwasser verwendet. Anschliessend wird das Öl erwärmt, filtriert, gerührt und schliesslich verpackt.

## PHYSIKALISCHE KENNZAHLEN

Jodzahl: 47–78

Verseifungszahl: 165–188

Schmelzbereich: 24–38 °C

Typ: nicht trocknend

Anteile an Unverseifbarem: 2 % (Shea subsp. nilotica), 6–12 % (Shea subsp. paradoxa)

Haltbarkeit (nach Anbruch des Gebindes): ca. 12 Monate (Shea subsp. nilotica), ca. 24 Monate (Shea subsp. paradoxa)





---

# INHALTSSTOFFE



In reiner, unraffinierter Sheabutter sind hohe Gehalte an kosmetisch wertvollen Inhaltsstoffen enthalten. Sie weist einen hohen Anteil an Unverseifbarem, vor allem Phytosterole, Triterpene und Tocopherole auf. Der Anteil in der westafrikanischen Butter beträgt zwischen 6 und 11 %, der in der ostafrikanischen 2%. Weiter findet man in der Sheabutter antioxidativ wirkende Catechine und Gallussäure sowie hautfreundliche Fettsäuren. Neben Linol- und Palmitinsäure ist das Fettsäurespektrum von Sheabutter durch Stearin- und Ölsäure sowie ihrem Verhältnis zueinander geprägt. Diese zusammen bilden etwa 90 % aller Fettsäuren.

Je nach Region wo die Bäume wachsen, variieren die prozentualen Anteile von Öl- und Stearinsäure von Sheabutter. Dies ist der Grund für verschiedene Qualitäten hinsichtlich Auftragsverhalten, Konsistenz und Schmelzpunkt. Die ostafrikanische Sheabutter Nilotica (*Vitellaria paradoxa* subspecies nilotica) weist tendenziell einen höheren Gehalt an einfach ungesättigter Ölsäure auf (50 bis 60%), weniger Stearinsäure (20 bis 35%), allerdings auch weniger Unverseifbares (etwa 2%) und im Vergleich zur westafrikanischen Sheabutter einen mehrfach verringerten Anteil an Tocopherolen. Die Unterschiede sind auf das Klima zurückzuführen: Je wärmer, desto aktiver produziert die Pflanze zellschützende und antioxidativ wirkende Tocopherole.

# QUALITÄTSKRITERIEN

Die traditionelle Herstellungsart findet oft in sehr abgelegenen Gebieten statt und bringt die Gefahr von diversen Kontaminationen mit sich. Dies kann mit dem Produktionsprozess, dem verwendeten Produktionsmaterial, dem Wasser, Pestiziden an Nussschalen und mit der Sorgfalt, dass unerwünschte Stoffe wie beispielsweise Insekten in die Materie gelangen, zusammenhängen. Oftmals sind die Produktionen nicht ausreichend kontrolliert und Mängel können entstehen. Die Kontrolle bei guten Produzenten beginnt bereits vor der Produktion und zwar mit der Sammlung der Nüsse in geschützten Waldgebieten. Das Naturkosmetiklabel "shea yeah" ist beispielsweise bio zertifiziert durch ecocert. In diesem Fall ist die Produktion stark kontrolliert und dokumentiert,

so dass eine hohe Qualität an Sheabutter garantiert werden kann. Dies ist entsprechend in den Laboranalysen ersichtlich. Tiefe FFA (free fatty acids) Werte und Peroxid-Zahlen sind das Ergebnis. Eine gute Qualität an Sheabutter erkennt man an einer homogenen Konsistenz und an einer beigen Farbe, die leicht gelblich wirken kann.

**Noch ein spannender Hinweis:** Die Alternative von traditionell hergestellter Sheabutter ist die im Westen gepresste oder raffinierte Sheabutter. Diese sind allerdings nicht besser in der Qualität, da die Nüsse in der Regel weniger streng selektiert werden, da die Raffination so oder so die unerwünschten freien Fettsäuren entfernt. So können gerade bei in Europa kalt gepressten Buttern hohe FFA- und Peroxid-Werte auftreten, was nicht wünschenswert ist.

---

# VERWENDUNG IN DER KOSMETIK



Der hohe Gehalt an Unversiegbarem in Sheabutter wirkt sich bei der Anwendung sehr positiv auf die Haut aus. Sie macht die Haut geschmeidig, bindet Feuchtigkeit an die Oberhaut und verhindert so das Austrocknen. Sheabutter ist sehr gut verträglich, gerade auch für empfindliche Haut. Durch ihre vielen positiven Eigenschaften wird sie in vielen Pflegeprodukten wie Lotionen, Cremes, Lippenbalsamen & Co. verwendet. Sheabutter hat einen natürlichen Sonnenschutzfaktor von 3. Die natürlichen Antioxidantien Vitamin E und Beta-Carotin helfen zudem der Haut, sich vor freien Radikalen, die mit für die Hautalterung verantwortlich sind, zu schützen. Somit wird der Sheabutter eine Anti-Aging-Wirkung nachgesagt. Weiter schützt und regeneriert Sheabutter die Haut vor Wittereinflüssen.

Sheabutter ist unserem Hautfett sehr ähnlich und wirkt daher nicht komedogen. Dies bedeutet, dass Sheabutter die Poren nicht verstopft sondern sie trotz ihrer Reichhaltigkeit atmen lässt. Bei der Anwendung von reiner Sheabutter empfiehlt es sich, sie auf feuchte Haut aufzutragen. So braucht es nur eine kleine Menge und in Verbindung mit der Feuchtigkeit von Wasser oder eines Hydrolats kann sie besser von der Haut aufgenommen werden.



---

# VERWENDUNG IN DER PHARMAZIE UND MEDIZIN



Der Inhaltsstoff Allantoin, der in der Sheabutter enthalten ist, wirkt entzündungshemmend. Deswegen kann sie bei trockener und zu Ekzemen neigender Haut, sowie bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis Linderung verschaffen. Auch bei Narben hilft sie diese zu ebnen. In einer klinischen Untersuchung wurde der Einsatz von Sheabutter auf der Nasenschleimhaut gegen Schnupfen getestet. Dabei stellte man die bessere Wirkung gegenüber herkömmlichen Nasentropfen fest.

Traditionell wird Sheabutter in ihren Ursprungsländern gegen Rheuma verwendet. Durch die Massage beim Eincremen und die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe können Gelenkschmerzen bei regelmässiger Anwendung gelindert werden. Hierfür ist vor allem die gelbe Sheabutter bekannt. Sie ist mit der Wurzel des Borututu-Baums angereichert. Im Norden Ghanas wird die Rinde des Borututu-Baums seit Jahrhunderten für die Herstellung von topischen Präparaten und Tees verwendet, die zur Entgiftung und Heilung von Entzündungen beitragen. Seine gelbe Wurzel wird während der Herstellung zur "normalen" Sheabutter hinzugefügt. Das Ergebnis ist eine Sheabutter, die eine leuchtend gelbe Farbe hat und zusätzlich zu der "normalen" Sheabutter mit extra Antioxidantien und Mineralstoffen angereichert ist.

---

# VERWENDUNG ALS DERMATOTHERAPEUTIKUM



In einer klinischen Studie wurde reine Sheabutter an 35 Patienten mit Hauterkrankungen getestet, während an 15 Patienten eine 15% Sheabuttercreme getestet wurde. Die Probanden applizierten dabei 2mal täglich zwischen 10 Tage bzw. 5 Monate lang die Produkte. Dabei wurde festgestellt, dass bei schuppender Dermatitis und trockener Altershaut schnellere und bessere Resultate erzielt werden können als mit einer fetten Corticosteroidsalbe. Sowohl die reine Sheabutter als auch die 15%ige Creme erwiesen sich bei der Behandlung von atrophischen und degenerativen Symptomen durch Alter und anhaltende Strahlenbelastung der Haut als wirksam.

Die in Sheabutter enthaltenen Triterpenalkohole Amyrin, Lupeol und Butyrospermol wirken antiinflammatorisch. Sie hemmen auch proteinabbauende Enzyme und Proteasen. Diese wirken in der Haut und bauen Collagen und Elastin ab, welche jedoch wichtige Strukturproteine zur Stärke und Belastbarkeit der Haut sind. Die Produktion dieser Proteine ist mit dem Alter vermehrt. Dies führt zu dünnerer und weniger elastischer Haut. Sheabutter kann dagegen eingesetzt werden.

---

# WEITERE VERWENDUNGSARTEN



Sheabutter wird sehr gerne zur Seifenherstellung oder als Salbengrundlage verwendet. Auch findet man sie im Baugewerbe als Schutz gegen Regen an Hauswänden verwendet.

In der Lebensmittelindustrie werden die Stearine aus Sheabutter gerne als Kakaobutter Substitut eingesetzt. Weiter wird sie gerne als Margarine, in Backfetten und anderen Nahrungsmitteln eingesetzt da ihr Fett sehr gesund ist. Dies wird nun immer mehr von der Lebensmittelindustrie erkannt und eingesetzt. In afrikanischen Ländern wird sie schon seit Jahrhunderten als Speisefett verwendet.

Auch wird Sheabutter zur Senkung des Cholesterinspiegels eingesetzt. Durch eine Studie wurde der Effekt von einem Aufstrich aus Sheabutter an Gesunden mit normalen bis leicht erhöhten Serumcholesterinspiegeln untersucht. Ein Teil der Probanden nahm über einen Zeitraum von 6 aufeinander folgenden Wochen Sheabutteraufstrich zu sich, der andere Teil erhielt einen Aufstrich aus Sonnenblumenöl. Die "Sheabutterdiät" reduzierte dabei den Gesamtcholesterinspiegel um 5%, den LDL-Cholesterinspiegel um 8%, den Apolipoprotein B-Spiegel um 7%, den durchschnittlichen diastolischen Blutdruck um 2% und den durchschnittlichen systolischen Blutdruck um 3%. Der durchschnittliche BMI (Body mass index) reduzierte sich signifikant um 0,6%. Die Ergebnisse zeigten, dass eine Diät mit Sheabutter effektiv den Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel in gesunden Erwachsenen reduzierte und somit zur Prävention von koronaren Herzgefäßkrankheiten dienen kann.

---

# QUELLENANGABEN

## TEXTE

LEXIKON DER PFLANZLICHEN FETTE UND ÖLE, 2. AUFLAGE 2013, SABINE KRIST, UNIVERSITÄT WIEN, INSTITUT FÜR KLINISCHE PHARMAZIE UND DIAGNOSTIK

OLIO NATURA, WWW.OLINATURA.DE, HEIKE KÄSER

GLOBAL SHEA ALLIANCE, WWW.GLOBALSHEA.COM

SHEA YEAH, WWW.SHEAYEAH.CH, SANDRA FISCHER

BUCH "HAUTNAH", YAEL ADLER

## BILDER

SHEA YEAH, SANDRA FISCHER

---

