

---

Subject: Schwarzkümmel.- und Kokosöl. Pro vs. Contra

Posted by [deko](#) on Thu, 23 May 2019 22:22:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auf diversen YouTube Kanälen, sowie auch hier im Forum werden Kokos- und Schwarzkümmelöl gerne als Mittel zur Kopfhautberuhigung und diversen anderen Sachen, speziell nach HT, empfohlen. Kürzlich jedoch habe ich beim Durchstöbern des Forums zwei Beiträge von erfahrenen Usern gefunden, wo Meinungen etwas auseinander gingen. Speziell dem Kokosöl werden nicht allzu gute Eigenschaften zugesprochen. Er soll Poren verstopfen und Pickel fördern. Einer der Mitglieder beschreibt ihn sogar als „Graft Killer“.

Ich habe im Internet ein wenig nachrecherchiert und dabei festgestellt, dass Kokosöl ziemlich komedogen ist und als komedogen werden alle Stoffe bezeichnet die Poren verstopfen und dadurch Pickel und Mitesser verursachen. Kokosöl wird als hochkomedogen eingestuft. Eine Substanz mit großer Komedogenität kann also zu Verstopfung der Poren führen. Gemessen wird in einer Skala von 0-5 (Grad 0 = NICHT komedogen, Grad 5 = SEHR komedogen). Kokosöl liegt zwischen Grad 3-4. Link:

<https://www.oelversum.de/wp-content/uploads/2018/03/Liste-komedogene-oele.jpg>

Damit scheinen die Aussagen der Forum Mitglieder richtig sein. Kokosöl ist in der Tat nicht besonders gut für die Kopfhaut nach einer HT geeignet.

Wie schaut es mit Schwarzkümmelöl aus? Zumindest was die Komedogenität betrifft schneidet er besser als Kokosöl ab und liegt bei Grad 2. Daher scheint Schwarzkümmelöl bessere Alternative zu sein.

Schwarzkümmelöl: <https://www.oelversum.de/oele/schwarzkuemmeloel/>

Wie sind eure Erfahrungen? Gibt es unter den Forum Mitgliedern jemanden, der die Öle ausprobiert hat und über persönliche Erfahrungen berichten möchte?

---