

Ölpalme

Elaeis guineensis

Arecaceae · *Elaeis*

ÜBER DIE PFLANZE

Einhäusig getrenntgeschlechtige (monözische) Palme; Chromosomenzahl $2n = 32$; Stamm bis zu 30 m hoch, Durchmesser 25-75 cm; Blätter können bis 7,5 m lang sein.

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Domestizierte in Westafrika entlang der südlich ausgerichteten Atlantikküste; Nutzung geht möglicherweise bis zu 5000 Jahre zurück.

ERKENNUNGSMERKMALE

Palmengewächs mit pinnaten Blättern bis zu 7 m lang und Fruchtständen mit orangeroten Einzelfrüchten.

WUCHS

einstämmig

HERKUNFT

Regenwälder Westafrikas

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Frucht
- Samen

ERNTZEIT

• Teil: Frucht · Monate: [5, 6, 7, 8, 9, 10] · Bedingungen: Höchster Ölgehalt der Fruchtfleischzellen, wenn sich die ersten Früchte vom Fruchtverband ablösen.

INHALTSSTOFFE

• Fruchtfleisch: 45-50% Öl, faserig, gelblich-rötlich; reich an Carotinen · Samen (palmkern): 48-52% Öl

IN DER KÜCHE

Fruchtfleisch: 45-50% Öl

Samen (palmkern): 48-52% Öl

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GEGENANZEIGEN

- Psychosen
- Schwangerschaft
- Stillzeit
- schwere Herz- und Lebererkrankungen
- bekannte Allergien

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ölpalme> · Titel: Ölpalme
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ölpalmen> · Titel: Ölpalmen
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis_guineensis · Titel: *Elaeis guineensis*
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis_guineensis · Titel: *Elaeis guineensis*

- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Elaeis guineensis](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Elaeis%20guineensis) · Titel: PFAF — Elaeis guineensis
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ölpalme> · Titel: Ölpalme - Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis guineensis](https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis_guineensis) · Titel: Elaeisguineensis- Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis guineensis](https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis_guineensis) · Titel: Elaeisguineensis- Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis guineensis](https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis_guineensis) · Titel: Elaeisguineensis- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.gartenjournal.net/oelpalme> · Titel: Ölpalme * Der große Ratgeber von A bis Z - Gartenjournal.net
- Typ: web · Url: <https://encyclopedia.international-homeopathic-school.com/en/elaeis-guineensis/> · Titel: Elaeis guineensis (Elae.) — Indications & Modalities | IHS ...
- Typ: web · Url: <https://health.webliance.com/materia-medica-by-john-henry-clarke/elaeis-guineensis> · Titel: Elaeis Guineensis. - Online Materia Medica
- Typ: web · Url: https://globinmed.com/medicinal_herbs/elaeis-guineensis-jacq-palma/ · Titel: Elaeis guineensis Jacq. Palma - GlobinMedOrganism - Elaeis guineensis Elaeis Guineensis. from Materia Medica by John Henry Clarke ... Elaeis guineensis - Palmpedia - Palm Grower's Guide Is Elaeis Guineensis (Palm) Oil Safe for Pregnancy? | Ingredya
- Typ: web · Url: <https://plantaedb.com/taxa/phylum/angiosperms/order/arecales/family/arecaceae/genus/elaeis/species/elaeis-guineensis> · Titel: Elaeis guineensis in Genus Elaeis - plantaedb.com
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/281001432_Traditional_oil_palm_Elaeis_guineensis_jacq_and_its_medicinal_uses_A_review · Titel: Traditional oil palm (Elaeis guineensis jacq.) and its ...
- Typ: web · Url: <https://www.peta.de/themen/palmoel/> · Titel: Palmöl: Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit | PETA
- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/170446296/Ameliorative_and_Protective_Potential_of_Elaeis_guineensis_on_the_Small_Intestine_of_Adult_Mice_Exposed_to_Diazepam_Toxicity · Titel: (PDF) Ameliorative and Protective Potential of Elaeisguineensis on...
- Typ: web · Url: <https://medinfoworld.com/active-ingredients/elaeis-guineensis-fruit> · Titel: Elaeis Guineensis Fruit: Uses, Side Effects & Dosage (2026)
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/380721604_PHARMACOLOGICAL_ACTIVITY_OF_Elaeis_guineensis · Titel: (PDF) PHARMACOLOGICAL ACTIVITY OF Elaeis guineensis
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Elaeis%20guineensis> · Titel: LOTUS — Elaeis guineensis
- Typ: web · Url: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/was-sie-ueber-palmoel-wissen-sollten/> · Titel: Was Sie über Palmölwissen sollten
- Typ: web · Url: https://www.scrip.org/html/90022_90022.htm · Titel: Indigenous Traditional Knowledge on Health and Equitable Benefits of Oil Palm (Elaeis spp.)
- Typ: web · Url: <https://koreascience.or.kr/article/JAKO201428637715608.page> · Titel: Traditional oil palm (Elaeis guineensis jacq.) and its medicinal uses: A review -CELLMED | Korea Science
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/281001432_Traditional_oil_palm_Elaeis_guineensis_jacq_and_its_medicinal_uses_A_review · Titel: (PDF) Traditional oil palm (Elaeis guineensis jacq.) and its medicinal uses: A review
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis guineensis](https://en.wikipedia.org/wiki/Elaeis_guineensis) · Titel: Elaeisguineensis- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://tropilab.com/obe.html> · Titel: Elaeisguineensis- obé.
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/347253310_Ethnobotany_of_Elaeis_guineensis_Jacq_and_its_importance_in_the_household_economy_of_the_Ikale_and_Ilaje_of_Ondo_State_Nigeria · Titel:

Ethnobotany of *Elaeis guineensis* Jacq. and its importance in ...

- Typ: web · Url: <https://encyclopedia.international-homeopathic-school.com/en/elaeis-guineensis/> ·

Titel: *Elaeis guineensis* (Elae.) — Indications & Modalities | IHS ...

- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/330470468_Indigenous_Traditional_Knowledge_on_Health_and_Equitable_Benefits_of_Oil_Palm_Elaeis_spp · Titel: (PDF) Indigenous Traditional Knowledge on Health and ...

- Typ: web · Url: <https://encyclopedia.international-homeopathic-school.com/en/elaeis-guineensis/> ·

Titel: *Elaeis guineensis* (Elae.) — Indications & Modalities | IHS ...