

Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

Die Kaper – unterschätzte Pflanze für Ihre Gesundheit



**Dr. oec. troph.
Marieluise Römer**
Kapern: Positive Effekte
auf die Gesundheit



Manfred Scheffler
Konzerne gut
in der EFSA etabliert?



Andreas Binninger
Vorsicht Vitamin D?

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Ölwechsel gegen chronische Erkrankungen – die vielfältigen Wirkungen von Leinöl

„Das größte Nahrungsdefizit, von dem westliche Länder heute betroffen sind, ist die mangelhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren.“

(Prof. Dr. Richard Béliveau, kanadischer Biochemiker und Krebsforscher)

Die Medien bestätigen es, und auch wir erfahren dies im täglichen Gespräch mit unseren Patienten: Das Bewusstsein in der Bevölkerung für die Anwendung der richtigen Nahrungsfette nimmt deutlich zu. Die Zeit in der noch die Parole „low fat = gesund“ galt, ist – zum Glück – vorbei.

Heute werden Nahrungsfette sehr viel differenzierter betrachtet.

Menschen, die auf ihre Gesundheit bedacht sind, setzen mittlerweile bevorzugt Olivenöl, Rapsöl und auch ausgewähltere Öle, wie z. B. Arganöl, bewusst in ihrer Ernährung ein. Leinöl, welches noch vor ca. 100 Jahren ein gebräuchliches Nahrungsmittel war, fristet hingegen trotz seines enormen gesundheitlichen Nutzens immer noch ein Dasein im Schatten.

Es wird Zeit, dass sich dies ändert! Der Umgang mit den richtigen Fetten sollte für jeden Haushalt selbstverständlich werden!





Genau aus diesem Grund schreiben wir diesen Artikel, um auf die vielfältigen Vorzüge dieses Öls aufmerksam zu machen.

Die Medizin weiß schon seit langer Zeit, dass ein Zuviel an tierischen Fetten dem Organismus schaden kann. Es lassen sich viele Zivilisationskrankheiten, unter anderem Rheuma, Adipositas und Herz-Kreislaufkrankungen mit einem zu hohen Verzehr der Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure aus tierischen Produkten in Verbindung bringen. Doch auch die pflanzlichen Fette aus Speiseölen können nicht uneingeschränkt empfohlen werden.

Leider ist es so, dass in Speiseölen oft eine Übersättigung an Omega-6-Fettsäuren in Form der Linolsäure vorliegt. Linolsäure und Arachidonsäure fördern die Bildung von Gewebshormonen, sogenannte Eicosanoide, die auf die Verengung der Blutgefäße wirken, chronische Entzündungen fördern und den Blutdruck erhöhen können. Der Nebeneffekt, der dadurch entsteht ist, dass das Blut verdickt wird und die Fließgeschwindigkeit abnehmen kann. Eine erhöhte Thrombose-neigung und eine schlechtere Gesamtversorgung des Organismus können die Folgen sein. Wichtig zu wissen: Der Körper benötigt unbedingt eine gewisse Menge dieser Gruppe dieser Omega-6-Eicosanoide, allerdings muss dies in Balance bleiben mit der Gruppe der Eicosanoide der Omega-3-Fettsäuren. Diese wiederum bewirken ein Gegengewicht zu den Wirkungen Omega-6-Fettsäuren, indem sie den Blutdruck senken, chronische Entzündungen abbauen und die Durchblutung verbessern können.

Jedoch so angefüllt an Omega-6-Fettsäuren war unsere Nahrung noch nie. Wir nehmen sie vor allem in Form von tierischen Nahrungsmitteln, Sonnenblumen- und Distelöl zu uns. Leider steht diesem Übermaß ein Mangel bzw. Ungleichgewicht an Omega-3-Fettsäuren gegenüber. Für unsere Gesundheit ist ein ausgewogenes Verhältnis dieser beiden Fettsäuren zueinander sehr wichtig.

Aus den drei Omega-3-Fettsäuren Alpha-Linolensäuren (überwiegend aus Leinöl, Nüssen und in geringem Maße auch in Rapsöl) und den Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aus Tiefseefischen (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch), Algen kann der Organismus die sogenannten „guten“ Eicosanoide herstellen, die eine Balance zum Übergewicht der oben erwähnten „schlechten“ Eicosanoide darstellen. In wenigen Fällen gelingt dies leider nicht. Dazu später mehr. Fast alle Menschen können ihren Bedarf an allen drei Omega-3-Fettsäuren durch den regelmäßigen Verzehr von Leinöl decken.

So geben Fachleute ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von unter oder bis 5 zu 1 vor (max. 5 Teile Omega-6 zu 1 Teil Omega-3). Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass in der Steinzeit das Verhältnis sogar 1:1 war. Labormessungen belegen aber, dass die heutigen tatsächlichen Zahlen ganz anders aussehen. So findet man in der durchschnittlichen Ernährung häufig ein Verhältnis von bis 30 zu 1.

Die Frage, die sich hieraus stellt ist, wie kann man dieses Verhältnis ausgleichen?

Wenn wir unseren Patienten den häufigen Verzehr von „Kaltwasserfischen“ empfehlen, läuft es bei dem Gedanken den meisten schon den Rücken kalt runter. Durch Überfischung und Schwermetallbelastung der Fische haben wir aber Abstand genommen von dieser Empfehlung. Wir halten daher einen regelmäßigen Verzehr von Leinöl – neben anderen hochwertigen Speiseölen – für angebracht, um eine Balance der Fettsäuren in der Ernährung wieder zu erlangen. Denn Leinöl ist der reichhaltigste pflanzliche Omega-3 Fettsäuren Lieferant, den wir kennen.

Die unterschiedlichen Verhältnisse der Fettsäuren in Ölen, sind teilweise sehr beeindruckend. Um Ihnen das näher zu bringen, dazu hier eine Tabelle:

Öl:	Omega-3	Omega-6
Leinöl	4	1
Rapsöl	1	2
Weizenkeimöl	1	3
Sojaöl	1	7
Pflanzenmargarine	1	62
Kürbiskernöl	1	106
Sonnenblumenöl	1	120

(Diese Angaben können je nach Herkunft variieren; sie sollten an dieser Stelle die Mengangaben verdeutlichen)



Der wissenschaftliche Name des Leins, der Quelle des Leinöls, lautet „Linum usitatissimum“. Übersetzt aus dem Lateinischen bedeutet dies „sehr nützlich“ und bezieht sich auf die vielfältige Verwendbarkeit. Wir blicken hier auf eine Verwendung schon seit über 6000 Jahren zurück. Es wird gewonnen aus der alten Kulturpflanze Flachs, die überwiegend blaue Blüten trägt. Ihre Blütezeit ist von Juni bis August. Das Leinöl wird aus Leinsamen gepresst. Um so viele wichtige Inhaltsstoffe wie möglich zu erhalten, verwendet man hier das sogenannte Kaltpressverfahren. Durch diese schonende Gewinnung bleiben auch die sekundären Pflanzenstoffe erhalten. So haben Forschungen herausgefunden, dass die Gruppe der Lignane eine präventive Funktion bei hormonabhängigen Krebserkrankungen wie Brust- oder Prostatakrebs spielen können.

Hier nun eine Tabelle mit Symptomen, bei denen sich der regelmäßige Einsatz von Leinöl als positiv bewährt hat:

- endogene Depressionen
- Hauterkrankungen und Ekzeme
- ADHS, ADS
- Fettstoffwechselstörungen
- Arteriosklerose
- Durchblutungsstörungen
- Allergien
- Polyarthritis
- Diabetes Typ II

Die Wirkung von Leinöl kann sich unter regelmäßiger Anwendung am Besten entfalten. Darum sollte es mit 2-3 Esslöffeln in die tägliche Ernährung mit eingepflegt werden. So kann man sicher sein, dass der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Omega-3-Fettsäuren gedeckt ist. Es ist ein altes bekanntes Naturheilmittel, morgens einen kleinen Schluck Leinöl auf nüchternen Magen, z. B., bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes zu sich zu nehmen. Es gibt außerdem Phasen, in denen der Bedarf noch einmal zusätzlich erhöht ist, während des Wachstums, in der Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch bei chronischen Erkrankungen.

Es gibt Fleißige, die glauben, viel helfe viel, und sie erhöhen die Dosis. Aufgepasst: Denn Überdosierungen über einen bestimmten Zeitraum können die Blutgerinnung stören.

Aus diesem Grunde messen wir in unseren Praxen den Omega-3-Fettsäuren Index im Blut unserer Patienten. So können wir mögliche Ungleichgewichte im Fettstoffwechsel zu erkennen und um individuell – angepasst an die Lebenssituation – gezielt behandeln. Der Omega-3-Fettsäuren-Index wird als Risikofaktor für den plötzlichen Herztod und auch für andere Herzkreislaufkrankungen betrachtet. Durch die Omega-3-Fettsäuren-Bestimmung im Blut konnte nachgewiesen werden, dass nicht jeder Mensch in der Lage ist, die pflanzliche Alpha-Linolensäure in die ebenfalls notwendige EPA und DHA umzuwandeln. In solchen Fällen empfehlen wir die Einnahme von entsprechenden hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln.

Jedes Leinöl ist in seinem Geschmack anders. Darum ist es empfehlenswert, verschiedene Leinöle zu probieren, um seines zu finden. Beziehen sollten Sie das Leinöl aus einem Reformhaus, Bioladen oder einer Ölmühle. Der Zusatz „kaltgepresst“ oder „kaltgeschlagen“ sollte auf der Flasche vermerkt sein.

Was gibt es bei Leinöl noch zu beachten?

Nun, was man weiß ist, das es ausgesprochen temperatur-, licht- und luftempfindlich ist. Eine gute Lagerung ist daher im Kühlschrank. Außerdem ist es wichtig, Leinöl „NICHT“ zum Braten zu verwenden. Bei zu starker Hitze, kann das Öl oxidieren und sich dann in Ihren Gefäßen ablagern. Das stellt wieder eine Gefahr für Ihre Gesundheit dar.

Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich	Vorwert
Orthomolekulare und mitochondriale Medizin				
Fettsäure-Status der Zellmembranen				
gesättigte Fettsäuren (FS)				
Myristinsäure 14:0	71,20	mg/l	28 - 88	SD
Palmitinsäure 16:0	656,00	mg/l	602 - 1076	SD
Stearinsäure 18:0	291,00	mg/l	191 - 324	SD
Arachinsäure 20:0	6,30	mg/l	5 - 9	SD
Behensäure 22:0	19,40	mg/l	13 - 23	SD
einfach ungesättigte FS				
Palmitoleinsäure 16:1,n-7	114,00	mg/l	60 - 171	SD
Ölsäure 18:1,n-9	723,00	mg/l	666 - 1266	SD
Nervensäure	15,20	mg/l	12 - 18	SD
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Omega 3				
alpha-Linolensäure 18:3,n-3	8,20	mg/l	15 - 41,8	SD
Eicosapentaensäure 20:5,n-3	22,30	mg/l	32 - 67	SD
Docosahexaensäure 22:6,n-3	88,30	mg/l	65 - 102	SD
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Omega 6				
Linolsäure 18:2,n-6	1140,00	mg/l	827 - 1363	SD
gamma-Linolensäure 18:3,n-6	25,40	mg/l	10 - 31	SD
Homo-gamma-Linolensäure 20:3,n-6	55,30	mg/l	35 - 72	SD
Arachidonsäure 20:4,n-6	225,00	mg/l	196 - 337	SD
Summen				
gesättigte Fettsäuren (FS)	1043,90	mg/l	667 - 1287	SD
einfach ungesättigte FS	837,00	mg/l	480 - 1000	SD
Omega 3 - FS	118,80	mg/l	85 - 195	SD
Omega 6 - FS	1445,70	mg/l	1037 - 1760	SD
Quotienten				
Eicosanoid-Balance	9,91	%	> 15	SD
EFA-Balance	8,54	%	> 25	SD
Budwig-Index	44,52	%	> 40	SD
C-18 Fettsäurenindex	0,72	%	> 10	SD
Lc Omega-3-Index	3,26	%	> 7	SD

(Mit freundlicher Genehmigung des Labors Biovis, Limburg.)

Weiterführende Literatur

- Johanna Budwig, Die Öl-Eiweiß-Kost, Sensei-Verlag 2010
- Grimm, Hans-Ulrich et. al., Leinöl macht glücklich – das blaue Ernährungswunder, Knauer-Verlag 2012
- Eichinger, Uschi u. Hoffmann-Nachum, Kyra: Der Burnout-Irrtum – Ausgebrannt durch Vitalstoffmängel, Systemed Verlag 2012, 3. Auflage

Die Haltbarkeit von Leinöl ist auch recht begrenzt. Ist die Flasche einmal geöffnet, bleibt das Öl ca. 3-5 Wochen genießbar. Sollte es stark bitter schmecken, so ist es ranzig und ist nicht mehr verwendbar.

Mittlerweile ist auch Leinöl in Form von Kapseln erhältlich. Diese eignen sich vor allem für Menschen, die viel unterwegs sind und häufig in Kantinen und Restaurants essen.

Jetzt sind Sie dran! Machen Sie einen „Ölwechsel“ – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Beachten Sie bitte, dass es allerdings eine Zeit dauert, bis Sie wirklich eine spürbare Veränderung im Körper wahrnehmen. Fette werden nicht sofort umgebaut, sondern erst langsam dem Organismus zur Verfügung gestellt.



Vom Rohstoff zum Fertigprodukt - Alles aus einer Hand.

Wir bieten Ihnen Full-Service
in den Bereichen:

- **Nahrungsergänzungsmittel**
- **Diätetische Lebensmittel**
- **Funktionelle Lebensmittel**
- **BIO-Produkte gemäß Öko-VO**
- **Kosmetika und**
- **Ergänzungsfuttermittel**



Dreh- und Angelpunkt ist Dr. Stefan Werner. Von der Ausbildung zum Chemiker/Naturstoffchemiker bringt Dr. Werner langjährige internationale Erfahrung in der Nahrungsergänzungsmittelbranche ein. Er begegnet jeder Herausforderung mit dem Leitsatz: „Der Kunde steht im Mittelpunkt“.

Innovative Produkte entwickeln – das machen wir seit 20 Jahren. Während dieser Zeit haben wir mehrere 1000 Produkte initiiert, die Produkte bis zur Markteinführung durch unsere Kunden betreut und produziert.

Besonders stolz sind wir auf unsere Innovationen und unseren hohen Qualitätsmaßstab, bestätigt durch einen internationalen Innovationspreis und häufig gelobte, „für gut befundene“ Produkte in deutschen Warentests.



Kyra Hoffmann
Heilpraktikerin und zertifizierte Cellsymbiosis-Therapeutin. Tätig in der Ausbildung von Heilpraktikern und Ärzten sowie in der Erwachsenenbildung. Fachautorin und Co-Autorin des Buches „Der Burnout-Irrtum“. (www.naturheilkundliche-medizin.de)



Sascha Kauffmann
Heilpraktiker mit Schwerpunkt Diagnose und Therapie von Stoffwechselerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Autoimmunerkrankungen. Er ist zudem auch als Referent und Fachautor tätig. (www.saschakauffmann.de)

DR. WERNER PHARMAFOOD GmbH
Karl-Böhm-Str. 122
D-85598 Baldham
Tel.: +49-(0)8106-307375
Fax.: +49-(0)8106-308769
email: info@dr-werner-pharmafood.de