

Leinöl

Es bringt Frische in jede einzelne Körperzelle – Leinöl ist eines der gesündesten Pflanzenöle überhaupt. Früher wurde Lein vor allem wegen seiner Bastfaser, des Flachs, kultiviert.

Als die Textilindustrie auf Baumwolle und synthetische Fasern umstellte, verschwanden die Flachsfelder nahezu aus unserer Landschaft. Heute sind die blauen Blütenmeere der Leinpflanzen wieder häufiger zu sehen, der Lein erlebt eine überraschende Renaissance: Denn der Bedarf an seinem gesunden Öl steigt stark.

Die Heimat der Leinpflanze (*Linum usitatissimum*) ist nicht eindeutig geklärt. Es gibt rund hundert unterschiedliche Arten, die hauptsächlich in den gemässigten und subtropischen Gebieten aller Erdteile vorkommen, besonders in der Mittelmeerregion sowie auf der nördlichen Halbkugel. Zu den Hauptanbaugebieten zählen heute Amerika, Kanada, China und Russland. Hinzu kommen im kleineren Ausmass Holland, Belgien, Deutschland und die Schweiz.

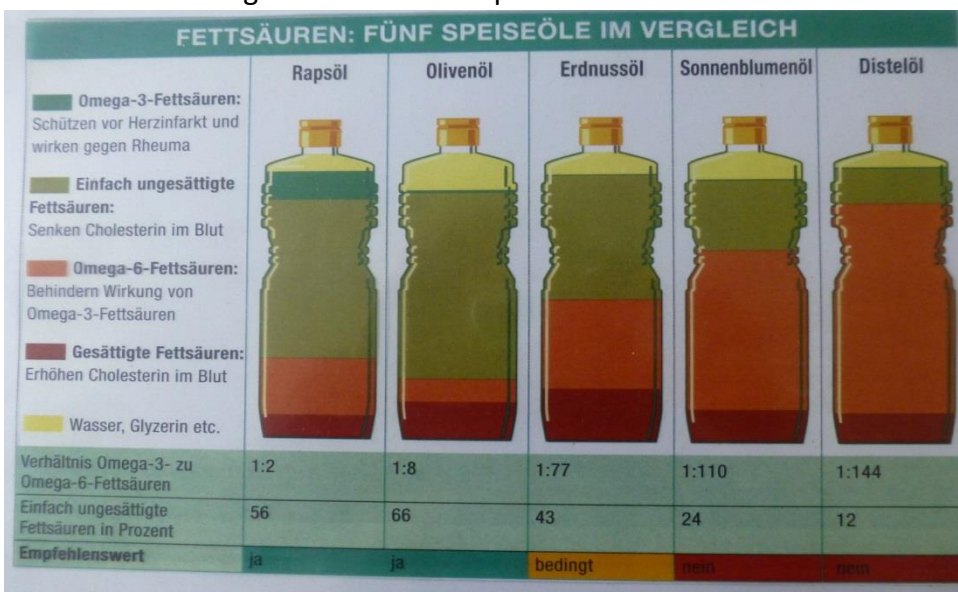


Die Ölleinpflanze wird im Frühjahr ausgesät und wächst auf eine Höhe von 50 bis 60 Zentimeter. Sie hat schmale, längliche Blätter. Ihre Blüte besteht aus fünf hellblauen Blütenblättern mit blauen Staubbeuteln. Die Samenanlage ist eine erbsengrosse Kapsel, die zwischen sechs und zehn Samen enthält. Die Leinpflanze wird gemäht und der Samen aus der Kapsel gedroschen. Bei traditioneller Herstellungsweise hat das Öl eine klare, goldgelbe Färbung und einen nussigen Geschmack.

Bereits in der Antike verwendete Hippokrates, der berühmteste Arzt seiner Zeit, Leinöl als Heilmittel. Im Leinöl steckt die essenzielle Fettsäure Omega-3, wichtig für Aufbau und Funktion der Zellmembran sowie biochemische Vorgänge in der Zelle. Der „Omega-3-König“ Leinöl tut generell jedem

Menschen gut und das ohne bekannte Nebenwirkungen. Bei verschiedenen Krankheitsbildern wie koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose, Diabetes mellitus oder Schlaganfall zeigt Leinöl sehr positive Effekte.

Leinöl beinhaltet eine sehr seltene Quelle für Alpha-Linolensäure. Diese zählt zu den 3-fach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren. Mit 58 Prozent liefert Leinöl den höchsten Gehalt an Omega-3 Fettsäuren im Vergleich zu anderen Speiseölen.



Auch Omega-6 Fettsäuren sind essenziell für den menschlichen Körper, sollten jedoch nur in Massen verzehrt werden. Es hebt die Wirkung von Omega-3 Fettsäuren bei übermässigem Verzehr auf. Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3 Fettsäuren ist bei Leinöl besonders gut. Omega-3 Fettsäuren machen das Blut flüssig und wirken entzündungshemmend.

Es senkt das Herzinfarkttrisiko und kann chronisch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Allergien oder Autoimmunerkrankungen verbessern.

Dr. Johanna Budwig

Dr. Johanna Budwig wurde 1908 geboren und wuchs im Waisenhaus der Diakonissenanstalt Kaiserswerth auf. Nach dem Abitur studierte sie in den 30er Jahren in Königsberg und Münster Pharmazie, wobei ihr Interesse an der Fettchemie erwachte. Nach ihrer Promotion erlebte die junge Frau die Wirren des Zweiten Weltkriegs. Sie arbeitet im Institut für Fettforschung in Münster. Vor gut 50 Jahren noch war sich die Wissenschaft einig und sicher: Fett ist ungesund für Gefässe und Herz.

Für Dr. Johanna Budwig hatte ein Fett eine ganz besondere Bedeutung – das Leinöl. Damals machte die talentierte Chemikerin einen gewaltigen Karrieresprung, als ihr als erster Wissenschaftlerin die Trennung der Alpha-Linolsäure (die charakteristische Fettsäure des Leinöls) gelang.

Sie machte die Entdeckung, dass Transfettsäuren, die durch die Technik der Fetthärtung in der Margarineherstellung entstehen, Krebs und Kreislauferkrankungen auslösen oder verschlechtern. Der Institutionsleitung missfielen die Forschungsergebnisse, die Akademikerin musste das Institut verlassen.

In den Folgejahren schrieb Dr. Budwig ihre Bücher „Das Fettsyndrom“ und „Fette als wahre Hilfe“. Sie stiessen auf eine immense Resonanz, ihre Ansichten wurden auf der ganzen Welt bekannt. Sie machte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin, beriet Patienten, die sogar aus Amerika, Afrika oder Kanada zu ihr kamen, wurde zu internationalen Tagungen eingeladen und hielt Vorträge auf zahlreichen Krebsforschungskongressen.

2003 verstarb sie im Alter von 95 Jahren. Bis dahin war sie kerngesund, erholte sich aber nur schwer von einer Schenkelhalsfraktur und einem nächtlichen Überfall auf ihr Haus.

Omega-3 - so heisst das Zauberwort der Öl-Eiweiss-Kost von Dr. Johanna Budwig:

Diese wertvolle essenzielle Fettsäure ist in grossen Mengen im Leinöl enthalten und kann im wahrsten Sinne des Wortes zu einer Frischzellenkur verhelfen. Sind Abermillionen Zellen neu aktiviert, ist der menschliche Organismus gut geschützt gegen Krankheiten und voller Energie.

Leinöl

Kaufen Sie hochwertiges kalt gepresstes Leinöl, denn dieses ist reich an Vitamin A und E.

Leinöl verliert seine Wirkung, wenn es zu stark gepresst, erhitzt, oder raffiniert wird.

Am Besten im Kühlschrank lagern und innert 6 Monate verbrauchen. Nur kleine Flaschen kaufen, da es auf Grund seines hohen Linolengehalts schnell ranzig wird.

Quark-Leinöl-Creme die Grundlage der Öl-Eiweiss-Kost

Für Müesli und Dessert

Basisrezept für 1 - 2 Personen

1 TL Honig
3 EL Milch
3 EL Leinöl
100g Quark

Das Budwig-Müesli

zum Frühstück

Basisrezept für 1 Person

2 EL Linufit (Leinsamen)
3 EL gewürfelte Früchte nach Jahreszeit
3 EL Leinöl
3 EL Milch
100 g Quark
1 TL Honig

Honig, Milch und Leinöl miteinander mischen. Dann nach und nach in kleinen Portionen den Quark hinzufügen und alles zu einer glatten Creme verrühren - es darf kein Öl mehr zu sehen sein. Bei Bedarf noch etwas Milch nachgeben.

Für das Frühstück-Müesli Früchte und Leinsamen begeben und mit Nüssen garnieren.

Buch: Die Öl-Eiweiss-Kost nach Dr. Johanna Budwig von Dr. Armin Grunewald