

## Leinöl das flüssige Gold

- Kaltgepresste Leinsamen liefern ein schmackhaftes und gesundes Speiseöl  
Die blaublühende Lein- oder auch Flachspflanze ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Leinstoffe, Malerkunstwerke, Linoleumböden, Segel, Seile, Netze und vieles mehr wurde aus Lein geschaffen.  
In der Neuzeit kommt die Flachsfaser sogar in der Industrie als Ersatz für Glasfasern zum Einsatz.
- Leinöl ist die Alternative zu Meeresfischen, (Problematik Ueberfischung und Verschmutzung der Weltmeere)
- Das Leinöl ist besonders reich an Alpha-Linolensäure (ALA).  
Diese Fettsäure kann vom menschlichen Körper in die langkettigen und gesundheitswirksamen Omega –3–Fettsäuren (EPA u. DHA) umgewandelt werden.
- Frisches, hochwertiges Leinöl schmeckt nach frischgemähtem Gras und ist leicht nussig.
- Wer Leinöl in seine tägliche Ernährung integrieren will, sollte beachten, dass Leinöl schnell oxidiert und damit ungeniessbar (bitter) wird. Das bedeutet: Das Leinöl im Kühlschrank dunkel und kühl lagern und relativ zügig aufbrauchen (geöffnet ca. 1 Monat, ungeöffnet ca. 4 Monate) Achtung: Leinöl darf man nicht erhitzen. Deshalb für Salate, Müesli usw. verwenden oder erst nach dem Kochen den Speisen beifügen.
- Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung leisten die Omega-3- Fettsäuren einen wesentlichen Beitrag an die Gesundheit:
  - Positiver Einfluss auf die Verdauung
  - Verbesserung der Blutfettwerte und des Blutdrucks
  - Positiven Einfluss auf die Blutgerinnung, die Funktion der Gefässwände und auf Entzündungsprozesse (z.B. bei rheumatischen Erkrankungen)
  - Positiven Einfluss auf das Immunsystem.
  - Im Besonderen ist auf die entzündungshemmende Wirkung dieser essentiellen FS im Leinöl hinzuweisen.
  - In der heutigen, modernen Ernährung herrscht ein Fettsäuren-Ungleichgewicht vor  
Dabei ist eine zu hohe Aufnahme an gesättigten FS und Omega-6-FS vorwiegend.
  - Das Verhältnis der Omega 3 zu Omega 6 FS ist heute bei etwa 8 bis 15:1 oder höher. Als wünschenswert gilt ein Wert von 4:1 oder tiefer.
- Mehr zum Thema Oele und Fette auf der Rückseite dieses Merkblattes.

**Dr. Johanna Budwig**, Ernährungswissenschaftlerin und Forscherin ( 1908 – 2002)

Ihre immensen Hoffnungen, was die energetischen und gesundheitsfördernden Effekte des Leinöls betrifft, brachte sie wie folgt zu Papier:

„Angesichts des gegenwärtigen Ernährungsschadens, besonders auf dem Gebiet der Nahrungsfette, ist mir kein Fett bekannt geworden, das die außergewöhnlich günstige, intensive Wirkung des Leinöls erreicht. Das **Leinöl** zeichnet sich durch eine Fettsäure aus, die in Fetten sonst kaum vorkommt, wohl aber in Organextrakten von Herz, Niere, Leber, Gehirn und Nerven. Dies ist die dreifach ungesättigte, sehr elektronenreiche Linolensäure.“

**Ilona Dummer**: Erklärung zu den wichtigen Erkenntnissen von Frau Dr. Budwig:

Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren im Leinöl (Oel-Eiweiss- Ernährung)

Ich möchte mal versuchen, Ihnen so einfach wie möglich zu erläutern, zu welchen wichtigen Erkenntnissen Frau Dr. Budwig gelangte. Sie befasste sich intensiv mit der Erforschung des Leinöls und kam zu dem Ergebnis, dass Leinöl aufgrund seiner Fettsäurezusammensetzung wohl mit zu den hochwertigsten Ölen überhaupt gehört. Warum ist das so? Leinöl enthält im Gegensatz zu anderen Ölen eine ideale Kombination aus zwei mehrfach ungesättigten Fettsäuren, der Omega 3-Fettsäure Alpha- Linolensäure ( bis zu 71 % ) und der Omega 6 -Fettsäure Linolsäure (bis zu 24 %). Diese beiden Fettsäuren sind aufgrund ihrer Struktur in der Lage, sehr viele negativ geladene Sonnenelektronen – die Photonen – aufzunehmen und zu speichern. Diese Fettsäuren werden essentielle Fettsäuren genannt, weil der Körper sie nicht selbst aufbauen kann und zum Leben unbedingt braucht. Deshalb ist es zwingend, sie mit der Nahrung aufzunehmen. Der hohe Anteil dieser beiden Fettsäuren und die ideale Kombination macht das Leinöl so überaus wertvoll. Diese ideale Kombination gibt es in keinem anderen Öl. Diese Fettsäuren bilden zusammen mit schwefelhaltigen positiv geladenen Aminosäuren z. B. aus dem Quark, eine Verbindung, die zu den Lipoproteinen gehört. Diese Sulphydrylgruppe ist in allen atmenden Geweben nachweisbar.

**Es entsteht zwischen den positiv geladenen schwefelhaltigen Aminosäuren aus dem Quark und den negativ geladenen Elektronen der beiden Fettsäuren ein Wechselspiel, ein Energiefluss, welcher unseren Lebensprozess aufrecht erhält.**

Den zweiten Partner in diesem Wechselspiel hat man lange nicht gefunden. Dr. Johanna Budwig ist dies mit dem Nachweis der Linolenfettsäure gelungen. Es ist wissenschaftlich bekannt, dass die elektronische Energie in den Leinölfettsäuren so hochgradig ist, dass sich diese Energie in den Leinölfettsäuren als Elektronenwolke darstellt und bewegt. Diese hochwirksame energiegeladene Eiweißfettverbindung ist Bestandteil jeder Zellmembran (Zellwand) und ist mitverantwortlich für die Elastizität und damit Durchlässigkeit für alle Bausteine, die die Zelle zum Leben braucht. Dieses Lipoprotein ermöglicht den menschlichen Zellen viel Sonnenlicht als Energie und somit Sauerstoff aufzunehmen. **Sie ermöglicht den Zellen zu atmen.....**

Quelle: Ilona Dummer Pappelallee 63, 10437 Berlin, Deutschland

