

Leinöl

Lein – lat. *Linum usitatissimum*, „äußerst nützlicher Lein“ – ist eine der ältesten und – als Öl- und Faserpflanze – verbreitetsten Kulturpflanzen der Welt. Die frühesten Nachweise stammen aus der Jungsteinzeit um 25 000 Jahre v. Chr. Lein gilt als Urstoff der Zivilisation – für Kleidung und für Öl. Im 5. Jahrtausend v. Chr. war Lein bei den Babyloniern, Ägyptern, und den Griechen Homers, aber auch den Pfahlbauern unserer Breitengrade bekannt als Textilfaser und Anstrichfarbe, als Speiseöl, Lebens- und Heilmittel. Im indischen Ayurveda wird das Leinöl zur Schmerzlinderung und bei Störungen in Bronchien, Lunge oder Magen („Kapha- Übermaß“) eingesetzt. Man mutmaßt, dass Hippokrates auch die ayurvedische Medizin kannte. Er behandelte diese Leiden ähnlich. Die heilige Hildegard v. Bingen empfahl Leinsamen als äußerliches Mittel gegen Gürtelrose und bei Verbrennungen. 150 Jahre später versuchte der Hochschullehrer und Alchemist Albertus Magnus (1193–1280), Menschen von der Schwerhörigkeit zu befreien, indem er ihnen Leinöl, gemischt mit Löwenhirn ins Ohr verabreichte. Erst mit Paracelsus (1483–1541) wird Leinöl in der abendländischen Heilkunde ohne Hokusfokus rezeptiv bei Katharren, Leibweh und Schmerzen eingeführt. Im 19. Jh. entdeckten Hebammen die Geburt erleichternde Wirkung des Leinöls.

Buchtipp:

*„Leinöl macht glücklich – Das blaue Ernährungs-Wunder“,
von Hans-Ullrich Grimm, Droemer/Knauer, mens sana, 2012
ISBN 978-3-426-65696-9*

Auch erhältlich im oleofactum oder im Versand für 17,99 Euro

Hans-Ullrich Grimm, Ernährungsexperte und ehemaliger Spiegelredakteur, schreibt in seinem kurzweiligen Sachbuch „Leinöl macht glücklich“, dass Leinöl beim Menschen Befinden und Stimmung sowie bei hyperaktiven Kindern (z. B. ADHS) das Verhalten verbessere.

Leinöl und Leinsamen helfen nach medizinischen Erkenntnissen auch gegen viele Krankheiten, etwa Diabetes oder Bluthochdruck, ja sogar Krebs. Wirksam sind zum einen die Omega-3-Fettsäuren, von denen im Leinöl andere enthalten sind als z. B. in Fischölkapseln, zum anderen hormonähnliche Stoffe, die sogenannten Lignane. Ulrich Grimm beschreibt sie ausführlich in seinem Buch. Sie wirken antioxidativ, regulieren den weiblichen und männlichen Hormonhaushalt, sind besonders hilfreich bei Wechseljahrsbeschwerden und selbst bei Haarausfall sollen sie positiv wirken.

In der Nahrungsmittelindustrie ist Leinöl nicht sehr beliebt, weil es empfindlich und daher „technologisch“ ungünstig ist. Dafür sind gerade die besonders gesunden Inhaltsstoffe verantwortlich. Inzwischen interessieren sich große Agro-Konzerne und Pharma-Multis für die Heilkräfte des Leins – um es zum Kampf gegen Zivilisationskrankheiten zu nutzen, aber auch für den profitablen Anti-Aging-Markt (H. U. Grimm).

Leinöl ist deshalb ein kurzlebige Speiseöl, weil es im Verhältnis zur alpha-Linolensäure zu wenig Vitamin E als antioxidativen Schutz hat. Somit ist es vergänglicher als alle anderen Speiseöle. Nach ca. 16 bis 25 Tagen kann es im ersten Eindruck bitter schmecken. Der ernährungsphysiologische Wert nimmt mit Zunahme des bitteren Geschmackes rapide ab.

Undifferenzierte Diskussionen um die Omega-3-Fettsäure unterscheiden nicht zwischen den sehr gesunden pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren (hier z. B. aus dem Leinöl) und den, allein schon durch die wesentlich längeren Kohle-Wasserstoffketten, vollkommen anderen tierischen Omega-3-Fettsäuren (hier aus Fischfett). Auch innerhalb dieser Omega-3-

Fettsäuregruppe wird nicht zwischen den synthetisierten, verkapselten und naturbelassenen Fischfettsäuren unterschieden. Diese Diskussion wird mit betulichem Wissenschaftskauderwelsch in die Medien getragen und trägt auf Stammtischniveau zur Verunsicherung bei.

Wissenschaftsjournalismus ist immer in einen kulturhistorischen Zusammenhang eingebettet, wenn er aufklärt, – fehlt dieser Zusammenhang, wird Journalismus Propaganda und dient der herrschenden Ideologie – Industrie-Ideologie.

Leinöl ist in unseren Breitengraden das, was dem Eskimo der fette Fisch und der Lebertran und den Südeuropäern - Iberer, Itaker und Hellenen - das Olivenöl ist.

Fettsäuren:

gesättigte FS	ca. 10 %
1-fach ungesättigte FS (Ölsäure = Omega 9)	ca. 18 %
2-fach ungesättigte FS (Omega 6)	ca. 13 %
3-fach ungesättigte FS (Omega 3)	ca. 58 %

Fettbegleitstoffe:

u.a. die wichtigen und vielseitig wirksamen Lignane

Leinöl entfaltet seine vielfältigen Wirkungen vor allem in den ersten 14 Tagen nach der Pressung. Daher sollten Sie es nur pressfrisch konsumieren.

Verwendung:

Küche

Ein Klassiker ist Pellkartoffeln mit Quark und frisches Leinöl. Aber auch bei der Zubereitung von Joghurt- und Quarkcreme, für Kartoffelsalat, zu Forellen, Ziegen- und Schafskäsevariationen spielt Leinöl seine Stärken aus. Oder man genießt es einfach pur als Kur: ein Teelöffel morgens und einen mittags.