

Das Leindotteröl – ein wertvolles Öl in der Naturheilkunde (*camelina sativa*)

Der Leindotter ist eine bislang relativ unbekannte, jedoch Jahrtausende alte Ölsaart, die seit einigen Jahren ihre Wiederentdeckung in Form von hochwertigem Speiseöl bzw. Genussöl erfährt. Dies löste gleichzeitig einen Bewusstseinsprozess über die frühere Verwendung des Öls im Rahmen der Hausapotheke als höchst wirksames Wundheilmittel aus.

Die aktuellen, chemischen Analyseergebnisse bestätigen dabei die besonders wertvollen Inhaltsstoffe und lassen damit wichtige Schlüsse hinsichtlich der Wirksamkeit des Öls als ergänzendes Nahrungsmittel zu.

Das Leindotteröl zeichnet sich durch folgende Inhaltsstoffe besonders aus:

1. **α -Linolensäure (die pflanzliche Omega-3-Fettsäure)**
2. **Optimales Verhältnis Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren (3:1)**
3. **Hoher γ -Tocopherol-Gehalt (Vitamin-E)**
4. **Phytosterine**

α -Linolensäure (die pflanzliche Omega-3-Fettsäure)

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Stoffe, die nicht vom menschlichen Körper selbst hergestellt werden können und daher über die Nahrung zugeführt werden müssen. Die Alpha-Linolensäure ist pflanzlicher Herkunft und bietet daher eine Alternative zu den tierischen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (Fischöle).

Ein hoher Anteil an α -Linolensäure hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, das Blutbild, das Gehirn und den Zellmembranaufbau. Daraus lässt sich ableiten, dass die Neigung zu Herzinfarkt, Alzheimer bzw. Demenzkrankheiten sowie zur Bildung von Krebszellen reduziert wird.

Die Analyse des „Camelina Öls“ durch die Medizinische Uni Graz/Institut für Molekularbiologie und Biochemie/Prof. Dr. Gerhard Kostner hat folgende Werte ergeben:

- Omega-3-Fettsäuren: 37g/100g
- Omega-3-Fettsäuren-Tagesbedarf: bis 4 g (Schwangere 15 g)
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren gesamt (Omega-3 plus Omega-6): 54g/100g
- Beispiel: Atlantischer Lachs, gezüchtet, gegart: 1,8%

Optimales Verhältnis Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren (3:1)

Die Verwertung der Omega-3-Fettsäuren im menschlichen Organismus wird u.a. durch die Konzentration von Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) beeinflusst. Da unsere Ernährung vorrangig auf Omega-6-Fettsäuren aufgebaut ist, kommt diesem einzigartigen Konzentrations-Verhältnis der beiden ungesättigten Fettsäuren eine besonders ernährungsrelevante Komponente zu.

Die ungesättigten Fettsäuren wirken als Stimulanz zur Ausscheidung aller fettlöslichen Substanzen über den Leber-Galle-Weg und dienen der Entgiftung und Entschlackung.

- Beispiel: Rapsöl (1:2), Olivenöl (1:8)

Die Alpha-Linolensäure wird vom Menschen zum Teil in DHA überführt, welche für die Gehirntätigkeit sowie das Sehpigment absolut notwendig ist.

Hoher γ -Tocopherol-Gehalt (Vitamin-E)

Es gibt 8 Formen von Vitamin-E: 4 Formen von Tocopherolen und 4 Formen von Tocotrienolen. Tocopherole sind vorrangig in Pflanzenölen enthalten. Das α -Tocopherol, welches die Hauptkomponente im Blut darstellt, behindert die Produktion von freien Radikalen. γ -Tocopherol hat jedoch eine signifikant höhere anti-oxidative Wirkung.

Diese einzigartige Eigenschaft des γ -Tocopherols wirkt dem Wachstum von Krebszellen entgegen. Gleichzeitig beeinflusst es kardiovaskuläre Risikofaktoren, Entzündungen im Körper, das Nervensystem und verbessert die Symptome bei Hautkrankheiten sowie die Wundheilung.

Die Analyse des „Camelina Öls“ durch die Medizinische Uni Graz/Institut für Molekularbiologie und Biochemie/Prof. Dr. Gerhard Kostner hat folgenden Wert ergeben:

- Vitamin-E-Gehalt 1,75 mg/g
- täglicher Bedarf 15,00 mg/d
- Beispiel: Olivenöl 0,12 mg/g, Sonnenblumenöl 0,55 mg/g, Walnussöl 0,20 mg/g

Phytosterine (Campesterol, Sitosterol, Brassicasterol und Stigmasterol)

Cholesterin (Cholesterol) kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor, in pflanzlichen Lebensmitteln findet man Phytosterine, die dem Cholesterin in der chemischen Struktur ähnlich sind, aber nicht dessen Wirkung entfalten.

Phytosterine blockieren die Cholesterinabsorption im Darm, senken daher den Cholesterinspiegel im Menschen und werden zur Behandlung bestimmter Erkrankungen der Prostata verabreicht.

Die Analyse des „Camelina Öls“ durch die Medizinische Uni Graz/Institut für Molekularbiologie und Biochemie/Prof. Dr. Gerhard Kostner hat ergeben, dass der Hauptbestandteil der Phytosterole im „Camelina Öl“ Sitosterol ist, welches zu 20% als Ester vorliegt.

Optimale Tagesmenge: 1-2g

... und was Sie noch wissen sollten:

- Das „Camelina Öl“ stammt aus kontrolliert biologischen Anbau aus Anbaufeldern in Niederösterreich, Burgenland, Kärnten und der Steiermark.
- „Camelina Öl“ ist besonders reich an Alpha-Linolensäure, die im Körper in EPA und DHA, den Bestandteilen von Fischöl, umgewandelt wird.
- „Camelina Öl“ ist frei von schädlichen Schwermetallen, die jedoch in Fischölen vorhanden sein können.
- Die Leindottersaat ist eine alte Ölsaart und wird als Mischkultur zusammen z.B. mit Erbsen als Hauptkultur angebaut.
- Die Ölmühle Fandler in Pöllau/Steiermark sorgt für eine besonders behutsame Kaltpressung mittels Stempelpressverfahren. Durch dieses schonende, handwerkliche Verfahren ohne äußere Wärmezufuhr bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.
- Typisch ist der erbsenartige Geschmack des Öls.
- Sie erhalten das „Camelina Öl“ in einer 0,25l-Flasche bzw. im Karton à 6 Stück.

Empfohlene Tagesmenge: (auf Basis der Omega-3-Fettsäure-Tagesdosis)

ca. 10 ml bzw. 1 cl ; dies entspricht **1 Esslöffel**