

## Textauszug aus der Broschüre:

### „Lein (*Linum usitatissimum*)“ *Heilpflanze des Jahres 2005*

#### "Pflanzenöle - Flüssiges Gold im Fettdschungel"

Pflanzenöle sind gespeicherte Sonnenwärme. Sie werden seit Urzeiten als Speiseöle, für kosmetische, medizinische oder rituelle Zwecke verwendet. Bei den Ägyptern, Griechen und Juden hatten edle Pflanzenöle, besonders das Olivenöl, bei liturgischen Handlungen und bei Initiationsriten stets kultische Bedeutung. Denken wir z.B. an die Salbung des Hirtenjungen David zum König von Juda durch den Propheten Samuel.

Die Entwicklung der Pflanze schließt mit der Bildung der Früchte bzw. Samen ab, in welche sie Öle als Vorratsstoffe einlagert. Für die Ölbildung benötigt die ausgewachsene Pflanze besonders Licht und Wärme. So ist verständlich, weshalb Pflanzenöle so wertvoll sind. Sie enthalten die geballte Keimkraft der Samen, also Kohlehydrate und Eiweiße, Enzyme, Vitamine und Mineralien und außerdem natürlich die Fettsäuren. Pflanzenöle können mehr als Salatblätter geschmeidig machen oder Fleisch in der Pfanne kross werden lassen. Richtig eingesetzt, vollziehen sie den Schritt vom Nahrungsmittel zum Heilmittel. Um in diesem Fettdschungel noch den Überblick zu behalten, erfolgt hier eine kurze Übersicht zu den verschiedenen Fetten.

#### Ungesättigte Fettsäuren:

- natürliche Fette meist pflanzlichen Ursprungs
- flüssig

##### Einfach ungesättigt:

- stabil gegenüber Licht und Wärme, also reaktionsträge
- enthält eine Doppelbindung
- hoher Anteil im Olivenöl
- Olivenöl enthält stabile Omega-9-Fettsäure - deshalb zum Kurzbraten verwendbar

##### Mehrfach ungesättigt:

- oxidieren leicht, also recht instabil
- heißen auch »essentielle« (lebenswichtige) Fettsäuren
- enthalten mehrere Doppel- oder Dreifachbindungen
- sollten nicht zum Braten verwendet werden
- können Gifte im Körper binden und ausscheiden

## Übersicht über die zwei wichtigsten mehrfach ungesättigten Fettsäuren:

### **Omega-6-Fettsäuren z.B. Linolsäure**

- setzen entzündungsfördernde Botenstoffe (Prostaglandine) frei
- wichtig z.B. zur Stärkung des Immunsystems und Erhöhung des Blutdruckes
- besonders in tierischen Fetten bzw. Distel- und Sonnenblumenöl enthalten

### **Omega-3-Fettsäuren z.B. - Linolensäure**

- setzen entzündungshemmende Botenstoffe (Prostaglandine) frei
- beeinflussen Krankheiten wie Rheuma, entzündliche Darmerkrankungen, Asthma oder Neurodermitis günstig
- besonders in fetten Seefischen (Hering, Thunfisch, Lachs) bzw. Leinöl enthalten

Beide Fettsäuren werden vom Körper benötigt, jedoch sind die Omega-6-Fettsäuren in unserer Nahrung stärker vertreten als die Omega-3-Fettsäuren. Deshalb ist auf die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren verstärkt zu achten.

## Gesättigte Fettsäuren:

- pflanzlichen und tierischen Ursprungs
- bei Zimmertemperatur streichfähig, also fest
- heutige Hauptfettquelle (Wurst, Fleisch, Butter, Käse, Kokosfett...)
- zur schnellen Energiegewinnung und als Zellbaustoff benötigt
- durch Überangebot erfolgt keine vollständige Verwertung, deshalb Ablagerung in Depots oder Blutgefäßen

## Gehärtete Fette:

- künstliche Härtung flüssiger pflanzlicher Öle, dadurch entstehen die Margarinen
- durch verschiedene Verfestigungsverfahren völlige Veränderung der ursprünglichen Zusammensetzung der Öle
- lange haltbar
- als Nebenprodukte entstehen Transfette, welche bei Körpertemperatur noch fest sind und Blutbahnen und Zellwände verstopfen
- Anteil in Margarinen etwas gesunken, aber in Fertigprodukten, Nuss-Nugat-Cremes, Chips oder Massenbackwaren enthalten

Wir müssen also schon sehr genau hinsehen, um das »flüssige Gold«, wie die alten Ägypter Pflanzenöle nannten, in der Tiefe des Dschungels zu finden.

*Autorin: Dipl. -Ing. Anke Herrmann, Heilpraktikerin*