



Leinöl Kapseln

Was ist Leinöl?

Leinöl wird aus dem Samen (Leinsamen) der Leinpflanze (*Linum usitatissimum*) gewonnen, volkstümlich auch Flachs genannt. Früher wurde Flachs in Deutschland häufig angebaut. Die Fasern der Pflanzenstängel verarbeitete man zu Leinen, die Samen zu Öl.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Leinöl war früher bekannt und es spielte eine grosse Rolle in der damaligen Ernährung. Ein altes Sprichwort besagt: „Was macht den Lausitzer stark: Leinöl und Quark“. Dementsprechend ist auch heute noch Leinöl in den Gegenden um Berlin und Brandenburg bekannt, andernorts kennt heute kaum noch jemand dieses Speiseöl.

In Leinöl befindet sich mit 90% die höchste Konzentration an wertvollen ungesättigten Fettsäuren. In keinem anderen Speiseöl ist die Linolensäure so hoch konzentriert wie in Leinöl.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte, essentielle Fettsäuren. Sie können nicht vom Körper gebildet werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren haben lebenswichtige Aufgaben in vielen Stoffwechselprozessen und beim Aufbau der Zellmembranen. Sie beeinflussen sich gegenseitig.

Zu den Omega-6-Fettsäuren gehören u.a. die Linolsäure und die Arachidonsäure. Linolsäure bildet das Hauptspeicherfett von Pflanzen, besonders hohe Konzentrationen finden sich daher in den Samen.

Die bekanntesten Omega-3-Fettsäuren sind Linolensäure, EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Linolensäure findet sich in grösserer Konzentration in Pflanzenölen (wie z.B. Leinsamenöl). EPA und DHA kommen in hoher Konzentration nur in Fischen vor.

Leinöl Kapseln

Für eine natürliche Ergänzung der Nahrung mit

- dem ausserordentlich hohen Gehalt von
- 90% wertvollen ungesättigten Fettsäuren
- 50,8% essentiellen Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure)
- 14,8% essentiellen Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure)
- viel Vitamin E als Antioxidans

Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sind essentielle Nährstoffe.

Omega-3-Fettsäuren sind besonders wichtige Nährstoffe, die wir aufgrund unserer heutigen Ernährungsweise in viel zu geringer Menge im Verhältnis zu anderen Fettsäuren aufnehmen. Ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Fettsäuren ist jedoch die Grundlage für viele wichtige Funktionen in unserem Körper und damit für unsere Gesundheit. Ein Mangel an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren führt zu Wachstumsstörungen, Hautveränderungen und Infektanfälligkeit, bei Kindern zu Sehstörungen und Störungen im Zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark).

Leinöl ist, mit einem Alpha-Linolen-säuregehalt von 50%, eine der reichsten Quellen für diese wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren bildet der Körper unter anderem Gewebshormone, die an vielen entscheidenden Stoffwechselprozessen beteiligt sind, wie z.B. an Blutgerinnung, entzündlichen Prozessen und Zellteilung. Fehlt es an den Fettsäuren, dann können keine Gewebshormone gebildet werden, was zu Störungen im Stoffwechsel bis hin zur Erkrankung führen kann.



Leinöl Kapseln

Die gesundheitsfördernden Effekte von Omega-3-Fettsäuren wurden in vielen wissenschaftlichen Studien und klinischen Untersuchungen nachgewiesen:

Durch Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes, Erweiterung der Blutgefäße sowie Hemmung der Zusammenballung der Blutplättchen mindern Omega-3-Gewebshormon-Abkömmlinge das Risiko von Arteriosklerose, schützen damit das Herz vor Erkrankungen und vermindern Durchblutungsstörungen. In tierexperimentellen Studien und bei Untersuchungen am Menschen konnte eine Verringerung von Herz-Rhythmusstörungen und eine Senkung des Blutdrucks nachgewiesen werden.

Die entzündungshemmende Wirkung zeigt sich auch bei entzündlichen und immunologischen Erkrankungen (wie z.B. rheumatische Arthritis, Schuppenflechte, Ekzeme und andere Hautprobleme, entzündliche Darmerkrankungen, Asthma, Migräne, Allergien).

Durch Beeinflussung des Fettstoffwechsels kommt es zu einer Regulation der Blutfette: Cholesterin, Triglyceride und erhöhtes Lipoprotein(a) werden gesenkt.

Für das Wachstum von Säuglingen und Kleinkindern und eine gesunde Entwicklung des Nervensystems sind Omega-3- Fettsäuren unverzichtbar.

Der Samen für unser Leinöl stammt aus kontrolliert biologischem Anbau. Die Verarbeitung erfolgt in Deutschland. Unser Leinöl wird durch schonende Kaltpressung gewonnen und im Anschluss filtriert.

Unser Produkt Leinöl bieten wir in einer pflanzlichen Weichstärkekapsel an.

Verzehrempfehlung:

2 x täglich 2 Kapseln (à 0,5 mg) Leinöl zu den Mahlzeiten einnehmen.