

## Rezepte nach Johanna Budwig

Die zwei wichtigsten Grundrezepte, aus denen sich zahlreiche Variationen ergeben:

### Quark-Leinöl-Mayonnaise:

3 Esslöffel Leinöl, 3 Esslöffel Milch (o. Soymilch o. Molke), 3 Esslöffel BIO-Magerquark, 1 Esslöffel Zitronensaft und/oder 2 Esslöffel Apfelessig, 1 Esslöffel Senf, 1/2 Teelöffel (Kräuter-)Salz oder Sojasauce.

### Quark-Leinöl Grundmischung:

2 Esslöffel Linomel (Reformhaus) oder frisch geschrotete Leinsamen, 3 Esslöffel Leinöl, 2 Esslöffel Milch (o. Soymilch o. Molke), 100 g Magerquark, 1 Teelöffel Honig, verschiedene Geschmackskorrigentien (Früchte, Gewürze).

### Budwig-Müsli vereinfacht:

Pro Person 30 gr frisch geschrotete Leinsamen mit 50 gr Magerquark und 1,5 Esslöffel Leinöl vermengen und nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen wie Vanille oder Zimt verfeinern.

In diese Grundmischungen können Blütenpollen, feingehackte grüne Blätter (z. B. Brennessel, Steinmüli, Melisse, Wegeriche, Gänsefingerkraut, Bärenblättern) Petersilie, Schnittlauch, Chlorella, Spirulinapulver, Meerrettich, Tomatenmark, Hefeextrakt, Ingwer, Knoblauch, Sanddorn, etc. beige mischt werden.

### Genüssliches Beispiel

In einem Mixer das Grundrezept Mayonnaise vorbereiten. 1 TL Currypulver, 1 geviertelter Apfel, 1 Fenchel in Stücke geschnitten, 2 Knoblauchzehen, 1 Esslöffel Reislikör (Mirin), dazugeben, mixen und servieren.

## Leinöl – Quark Warum?

Im Quark bindet Leinöl sich an schwefelhaltige Aminosäuren (Zystein) des vorhandenen Eiweisses. Es entsteht eine Öl-Eiweiss-Verbindung: Lipoprotein. Diese Verbindung kann von Sauerstoff nicht mehr angegriffen werden und ist wasserlöslich. Bei der Aufnahme ins Blut ist keine Galle erforderlich. Die Leinöl-Fettsäuren verteilen sich so innerhalb kurzer Zeit im ganzen Körper und entfalten ihre positive, schützende Wirkung. Leinöl ist auch reich an wertvollen Fettbegleitstoffen wie Lecithin und den fettlöslichen Vitaminen A, D, E.

## Bücher

**Leinöl macht glücklich:** Autor: Grimm, Verlag: Dr. Watson Books, Taschenbuch, 166 Seiten, ISBN 3-9810915-0-7, **sfr. 31.00**



**Öl-Eiweiss-Kost:** Autor: Budwig, Verlag: Sensei, Taschenbuch, 180 Seiten, ISBN3-932576-64-0, **sfr. 22.40**



**Fett!:** Autor: Gonder, Verlag: S. Hirzel, Taschenbuch, 232 Seiten, ISBN 978-3-7776-1674-2, **sfr. 25.90**



**Fett Guide:** Autor: Gonder, Verlag: Systemed, Taschenbuch, 135 Seiten, ISBN-10: 3-942772-09-4, **sfr. 10.50**



**Mehr Fett!:** Autor: Gonder und Worm, Verlag: Systemed, Broschur, 224 Seiten, ISBN 978-3-927372-54-2, **sfr. 28.50**



# Leinöl

## Linum usitatissimum

Sana Verlag

Doris Dörnhöfer, Via Campagna 13 b, 6503 Bellinzona  
Tel. 091/835 48 90, sanaverlag@bluemail.ch

## Leinöl (Linum usitatissimum)

Leinöl wird aus den Samen der Leinpflanze (Linum usitatissimum) gewonnen. Es wurde schon immer vielseitig verwendet. Unter anderem als Holzpflegemittel, als Basis für traditionelle Ölfarben, als Basis für Linoleum, als Speiseöl. Lein, auch Flachs genannt, ist eine der ältesten heimischen Kulturpflanzen und die Bastfasern der Pflanzenstängel werden bis heute zu den beliebten Leinenstoffen verarbeitet.

## Wissenschaftlicher Hintergrund

Dr. Johanna Budwig war Chemikerin und approbierte Apothekerin. Sie widmete ein Grossteil ihres Lebens der Fettforschung und später der therapeutischen Umsetzung ihrer Erkenntnisse. Sie entwickelte die Lipid-Dünnschicht-Chromatographie, mit der man Fettsäuren differenziert erfassen kann. Unter anderem entdeckte sie mit dieser Methode, dass bei Krebskranken der Anteil an gesättigten Fettsäuren deutlich bis stark erhöht und der Anteil an ungesättigten Fettsäuren durchwegs massiv verringert ist. Heute beschäftigen sich führende Wissenschaftler in Japan und Amerika mit den Fragen der Fettchemie.

## Die Bedeutung ungesättigter Fettsäuren im Körper

- » Sie dienen als Antioxidantien, da sie freie Radikale entgiften können
- » Sie aktivieren die Zellatmung (Sauerstofftransport in die Zelle und seine Verwertung)
- » Sie dienen als Baustoffe von Zellmembranen und erhalten die Schutzhülle der Zellen «flüssig» (z. B. Verformbarkeit der roten Blutkörperchen)
- » Sie sind unerlässlich für die Bildung von Gewebshormonen (Prostaglandinen)
- » Sie senken die Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut
- » Sie tragen zur Normalisierung des Blutdrucks bei

- » Sie helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden
- » Sie wirken entzündungshemmend (Omega-3-Fettsäuren)

## Quelle von ungesättigten Fetten

Dr. Budwig analysierte alle natürlich vorkommenden Fette und fand, dass im Leinöl die Menge an ungesättigten Fettsäuren am höchsten ist (ca. 87%). Vor allem von der mehrfach ungesättigten Alpha-Linolensäure (Omega 3) enthält Leinöl mit Abstand den höchsten Prozentsatz (55 – 65%) aller Öle.

## Das wirkliche «Geheimnis» ...

... liegt darin, zu wissen, wo diese Fettsäuren auch wirklich noch unzerstört vorliegen. In der Margarine sind theoretisch auch grosse Mengen an Linolsäure. Doch diese liegen in der «Trans-Form» und nicht in der «Cis-Form» vor. Bei der Trans-Form liegen die Atome einander gegenüber und nicht parallel zueinander wie bei der Cis-Form.

Dieser «kleine» Unterschied steht leider nicht auf dem Deckel der Margarine oder auf der Etikette des Sonnenblumenöls, welches Sie überall kaufen können. Das Problem dieser Trans-Form ist jedoch, dass keine Elektronenaufnahme stattfinden kann. Trans-Fette behindern die Austauschprozesse der Zelle und blockieren die Zellatmung.

Die Trans-Form entsteht auch durch falsche Behandlungs-, Lagerungs- und Verarbeitungsmethoden (Hitze, Licht, Luft, Lösemittel, Bleichen, Filtern, Hydrieren, Homogenisieren, Alterung) von Leinöl und anderen Ölen mit ungesättigten Fettsäuren. Leinöl sollte nicht älter als 4–6 Wochen sein und nach dem Öffnen der Flasche zügig verbraucht werden. Durch den Kontakt mit Luftsauerstoff zusammen mit Licht entstehen sehr schnell Fettsäure-Bruchstücke, die den gesundheitlichen Wert zerstören und dem Öl einen bitteren Geschmack geben. Wer den Geschmack von frischem Leinöl kennt, wird in Zukunft altes und oxidiertes Öl nur noch für handwerkliche Zwecke (Leder- und Holzpflege) brauchen. Wie oft im Leben liegt auch hier die beste Möglichkeit haarscharf neben der höchsten Gefahr.

## Fettsäureprofil und Begleitstoffe von Leinöl

- » Gesättigte Fettsäuren: ca. 10 %
- » Ölsäure: 1-fach ungesättigt; Omega 9 ca. 16 %
- » Linolsäure: 2-fach ungesättigt; Omega 6 ca. 14 %
- » Alpha-Linolensäure: 3-fach ungesättigt; Omega 3 ca. 60 %

- » Vitamin E: ca. 10 – 30 mg/100 ml
- » Begleitstoffe: Lezithin, Betakarotin, Vitamine, Schleimstoffe

## Öl, zentraler Wirkstoff unserer Zeit

Leinöl ist ein altes Hausmittel und wurde zu allen Zeiten wirksam in Kosmetik und Heilkunde verwendet. Stoffwechsel, Zellneubildung und Energiegewinn wird von keinem anderen Nahrungsmittel so stark beherrscht wie von Fett. Die ganze Nahrungsverwertung ist gestört, wenn nicht ausreichend aktive, natürliche Fette – wie sie in frischem Leinöl vorhanden sind – in ausreichender Menge durch täglichen Verzehr dem Organismus zur Verfügung stehen. Von grosser Bedeutung ist dabei, dass auf die Beschränkung der Aufnahme von gesättigten Fettsäuren (Butter, Käse, fettes Fleisch, Wurst, erhitztes Fett) geachtet wird.

## Leinöl in der Naturheilkunde

- » Wirkt entzündungshemmend
- » Dichtet die Darmwand ab
- » Mildes Stuhlregulierungsmittel, das Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm entgegenwirkt
- » Die Schleimstoffe wirken sich bei Magen-Darm-Erkrankungen günstig aus
- » Hilft bei Asthma, Husten, Heiserkeit, Bronchitis, Gallensteinen
- » Bei Gallenkolik 1–3 Esslöffel Leinöl
- » Äusserlich bei rauen Händen, Schuppenflechte, trockenen Hautausschlägen, Gürtelrose, Krampfadern

## Standard-Anwendungen

Leinöl sollte ausschliesslich kalt oder lauwarm verwendet werden. Grundversorgung: 1–1,5 Esslöffel täglich pur oder im Essen. Beispiele: mit Olivenöl gemischt als Salatsauce, nach dem Kochen über die Speisen geben, als schlesisches Alltagsgericht: Kräuterquark, Pellkartoffeln und Leinöl.

