



## **Pflanzenöle in der Ernährungsmedizin - Bedeutung von rein pflanzlichen Leinöl Kapseln für die Gesundheit**

Von Navitum

Erstellt am 15 Sep 2011 - 15:13

Leinöl führt im Bewusstsein der meisten Menschen ein Mauerblümchendasein. Nimmt man seinen hohen gesundheitlichen Nutzen als Maßstab für die Bedeutung in der Ernährungsmedizin, so kann sein Stellenwert gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Deshalb ist es so wichtig, dass hoch gereinigtes Leinöl in Kapseln dem gesundheitsbewussten Menschen zur Verfügung steht. So kann der Anwender durch den täglichen Verzehr von Leinölkapseln (OmVitum®) etwas Gutes für seine Gesundheit tun.

Leinöl wird schon seit Langem als in hohem Maße gesundheitsförderlich eingestuft. Manchmal ist es jedoch so, dass die aus Tradition und Erfahrung einem Stoff zugeschriebenen Wirkungen einer Überprüfung mit modernen Forschungsmethoden nicht Stand halten und sich in Luft auflösen. So nicht beim Leinöl. Wir wollen hier einen kurzen Überblick geben über das, was gesicherte Erkenntnis zu Leinöl ist und daraus Empfehlungen für die Anwendung von Leinölkapseln ableiten. Der Hauptbestandteil von Leinöl sind die wertvollen ungesättigten Fettsäuren, insbesondere die essentielle Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, kurz ALA. ALA ist die für die gesundheitsförderlichen Eigenschaften von Leinöl hauptverantwortlich. Die anderen auch in Leinöl vorhandenen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren spielen dabei eher eine untergeordnete Rolle. ALA als pflanzliche Omega-3-Fettsäure wird in die biologischen Zellmembranen eingebaut und spielt daher eine große Rolle für die volle Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Nach neueren Untersuchungen kann ALA sich positiv auf die Stimmungsschwankungen depressiv veranlagter Menschen auswirken. Jedenfalls ist der Verzehr von viel ALA mit einem reduzierten Risiko für eine klinisch manifeste Depression korreliert.

ALA wird in unserem Körper nach Verzehr in eine Reihe von anderen biologisch aktiven Substanzen umgebaut. So ist ALA ein Gegenspieler der entzündungsfördernden Prozesse in unserem Körper und wirkt somit anti-entzündlich. Dieses ist durch eine Reihe von Forschungen bestätigt. Konkret führt ALA zu einer Senkung von Entzündungsparametern wie TNF-alpha (Tumor-Nekrose-Faktor) und cRP (c-reaktives Protein). Eine Senkung von TNF-alpha wirkt sich positiv auf entzündliche und degenerative rheumatische Erkrankungen wie Arthritis und Arthrose aus. Ein Verzehr vom Leinöl-Kapseln wie OmVitum® zur ergänzenden Anwendung bei entzündlichen Erkrankungen kann aus wissenschaftlicher Sicht empfohlen werden.

Ferner gibt es eine Reihe von Studien, die zeigen, dass Leinöl wirksam die koronare Herzkrankheit und damit verbunden Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen kann. Auch hierfür wird die Entzündungshemmende Wirkung von ALA und zusätzlich seine Cholesterin- und Blutdrucksenkende Wirkung verantwortlich gemacht. Zur Vorbeugung der koronaren Herzerkrankung kann der tägliche Verzehr von Leinöl-Kapseln ebenfalls empfohlen werden.

Recht neue Aspekte zu Leinöl ergeben sich aus amerikanischen Forschungen, in denen erstmalig sehr genau der Einfluss von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren auf den Knochenstoffwechsel untersucht wurde. Für einen gesunden Knochen ohne Osteoporose ist der Gleichklang von aufbauenden Prozessen und Knochen abbauenden Prozessen von entscheidender Bedeutung. Gerät dieses Gleichgewicht durcheinander und die Knochen abbauenden Prozesse gewinnen die Überhand, kommt es zur gefürchteten Osteoporose (Knochenschwund), an der in Deutschland jede 2. Frau und jeder 7. Mann erkranken können. Oberschenkelhalsbrüche und Wirbelbrüche können die Folgen sein. Dieser Entwicklungen wollten die amerikanischen Forscher Einhalt gebieten und verabreichten den Teilnehmern an der Studie für 6 Wochen verschiedene pflanzliche Fettsäuregemische mit unterschiedlichem Anteil an ALA, um deren Wirkung auf den Knochenstoffwechsel zu messen. Die Studie bestätigte die herausragende Stellung von ALA unter den Omega-3-Fettsäuren. Nur die Fettsäuremischung mit einem hohen Anteil an ALA zeigte einen schützenden Effekt auf den Knochen. Die Knochen abbauenden Prozesse wurden gebremst und damit die Knochen-Stabilität und -Gesundheit gefördert. Leinöl mit viel ALA trägt also auch zur Knochengesundheit bei.

Nun ist Leinöl aber leider sehr empfindlich und das wertvolle ALA kann durch Licht und Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb sollte auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückgegriffen werden, die das empfindliche Leinöl schützen. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in den leicht zu schluckenden Vegicaps herzustellen. Diese Kapseln sind als OmVitum® im Handel. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und bei erhöhten Entzündungswerten. Es kann auch im Rahmen der



Gesundheitsvorsorge angewandt werden. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) ist über Apotheken, Praxis parallele Gesundheitszentren oder direkt von der Firma beziehbar. Bei Bezug via Apotheke sollte darauf hingewiesen werden, dass OmVitum® wegen der einzigartigen Zusammensetzung nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte ausgetauscht werden sollte, die in der Apotheke vorrätig sind. Jede Apotheke kann das Präparat ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei beziehen. Sollte eine Apotheke diesen Service einmal nicht anbieten können, kann der Kunde das gewünschte Produkt auch direkt von der Firma versandkostenfrei bestellen. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle : Lucas M, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jun;93(6):1337-43. Epub 2011 Apr 6.; Zhao G. et al. J Nutr. 2004 Nov;134(11):2991-7.; Landmark K. et al. Tidsskr Nor Laegeforen. 2006 Nov 2;126(21):2792-4.; Paschos GK, et al. Eur J Clin Nutr. 2007 Jan 31; Griel, AE et al. Nutr J. 2007 Jan 16;6:2

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:44):** <http://www.medkom24.eu/node/15084>

### Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>