



Warum Leinöl gesund ist – Essentielle Omega-Fettsäuren sind der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Von *Navitum*

Erstellt am 24 Feb 2014 - 10:20

Warum ist Leinöl so gesund? Und warum ist es gesünder als viele andere Öle? Nun das liegt an den gesunden Omega-Fettsäuren. Leinöl enthält Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren und hat zudem von allen Speiseölen am meisten davon. So ist bekannt, dass nicht nur Omega-3-Fettsäuren für sich alleine gesund sind, sondern auch andere Omega-Fettsäuren gesundheitlich von Nutzen sind. Deshalb ist es so wichtig, dass Leinöl neben der Omega-3-Fettsäure ALA auch noch weitere Fettsäuren enthält. ALA allerdings nimmt eine herausragende Stellung ein, da es eine essentielle Fettsäure ist, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann und deshalb ähnlich wie Vitamine täglich mit der Nahrung aufgenommen werden muss.

ALA (Alpha-Linolensäure) ist rein pflanzlich und kommt nicht in Tieren, auch nicht in Fischen vor. Um den Körper ausreichend mit ALA und auch anderen Fettsäuren zu versorgen spielen gute Pflanzenöle wie Leinöl deshalb eine entscheidende Rolle. Wird der Körper nur ungenügend mit ALA versorgt, können gesundheitliche Probleme auftreten, die sich in vielfältiger Weise äußern. Beschrieben sind Arterienverkalkung, entzündliche Gelenkerkrankungen, Knochenprobleme, Hautalterung, Asthma, Diabetes und eine Minderung der Leistungsfähigkeit des Nervensystems. Umgekehrt kommt es bei ausreichendem Verzehr von ALA zu positiven gesundheitlichen Effekten, wie eine umfassende Forschungsarbeit belegt. Danach stehen Herz schützende Effekte, die Senkung von schädlichen Entzündungsreaktionen, der Aufbau von notwendiger Knochenmasse und positiv regulierende Einflüsse auf das Nervensystem im Mittelpunkt. Die Autoren der Forschungsarbeit empfehlen also, immer auf eine ausreichende Aufnahme von ALA zu achten. Von den bekannten Pflanzenölen hat Leinöl mit Abstand den höchsten Anteil an gesundem ALA. Es ist also ausgesprochen sinnvoll, Leinöl zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Aber wie? Denn leider enthält Leinöl Geschmackstoffe, die den direkten Verzehr nicht immer für jeden zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Fettsäuren können leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll, auf speziell aufbereitetes Leinöl in Kapseln zurückzugreifen, die das geschmackliche Problem beseitigen und noch wichtiger, das wertvolle Leinöl vor Zerstörung schützen. Solche leicht zu schluckenden rein vegetarischen Kapseln sind als OmVikum® im Handel. OmVikum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, dem Vorläufer von Herzinfarkt und von Entzündungen. Die Kapseln sind auf der Grundlage rein pflanzlicher Rohstoffe hergestellt und enthalten selbstverständlich keine Gelatine oder andere Stoffe tierischer Herkunft. Jede Weichkapsel OmVikum® enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg der gesunden Omega-3-Fettsäure ALA plus weiterer wichtiger Fettsäuren. OmVikum® als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung kann direkt bei der Firma oder bequem über <http://www.amazon.de/gp/product/B00AVV7LZA> [1] bestellt werden. Auch über viele Apotheken und Internetapotheken kann es bezogen werden.

Quelle : Stark AH et al. Nutr Rev. 2008; 66(6):326-32

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:16): <http://www.medkom24.eu/node/18813>

Links:

[1] <http://www.amazon.de/gp/product/B00AVV7LZA>

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

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

[4] <http://facebook.de/navitum>