



22.1.2025 von Christian Meister

Leinöl

Omega-3 aus der Natur: Die Kraft des Leinöls nutzen.

Uns Menschen fehlt das Enzym, das Doppelbindungen in Fettsäuren einbauen kann. Deshalb sind die Vorstufen aller Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren essenziell – das heisst, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Sie sind unter anderem ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Eine pflanzliche Quelle dieser essenziellen Fettsäuren ist der Lein, der reich an Alpha-Linolensäure (Omega-3) und Linolensäure (Omega-6) ist. Leinöl bewährt sich besonders bei trockener Haut und trockenen Schleimhäuten.

Lein, auch als Flachs bekannt, ist unkompliziert im Anbau und wird in der Schweiz in den letzten Jahren wieder vermehrt angebaut. Während die Fasern unter anderem für Textilien genutzt werden, wird aus den Samen das Leinöl gewonnen.

Tieren und Menschen fehlt das Enzym, das für den Einbau von Doppelbindungen zwischen dem Methylende und dem C-9-Atom einer Fettsäure verantwortlich ist. Deshalb muss die Vorstufe aller funktionellen Omega-6-Fettsäuren, die Linolensäure, sowie die Vorstufe aller funktionellen Omega-3-Fettsäuren, die Alpha-Linolensäure, in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden. Dies bezeichnet man als «essenziell».

Omega-3-Fette werden – anders als die meisten anderen Nahrungsbestandteile – unverändert von den Körperzellen aufgenommen und direkt in die Zellmembranen eingelagert. Sie sind ein wichtiger Bestandteil dieser Membranen. Je mehr Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung stehen, desto besser können die Zellen ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen.

Omega-3-Fettsäuren

«Omega» ist der letzte Buchstabe des griechischen Alphabets. Bei einer Omega-Fettsäure wird von hinten gezählt, an welcher Stelle der Kette von «C»-Atomen die erste Doppelbindung kommt. Bei einer Omega-3-Fettsäure ist es die dritte Bindung, bei einer Omega-6-Fettsäure die sechste Bindung. Ab der Doppelbindung folgen diese im Abstand von drei Bindungen bis zur funktionellen Gruppe, der Carbonsäure.

Während die beiden bekanntesten Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) praktisch nur in tierischen Produkten vorkommen, findet man die Alpha-Linolen-

säure vor allem in Pflanzen. Der höchste Gehalt an Alpha-Linolensäure findet sich in Leinöl. Andere bekannte Quellen, die jedoch einen deutlich niedrigeren Gehalt haben, sind Hanf-, Walnuss- und Rapsöl.

Der Körper kann in geringen Mengen Alpha-Linolensäure in EPA (5-10%) und DHA (2-5%) umwandeln. Da dieser Wert relativ niedrig ist, empfiehlt es sich, bei einem zu niedrigen Wert an EPA und DHA oder zur Erreichung eines medizinischen Effekts, Fischöl zu supplementieren. Besonders DHA ist auch aus speziell gezüchteten Algen erhältlich.

Trockene Schleimhäute und Haut

Die verschiedenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren haben unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper. Die im Leinöl enthaltenen Linol- und Alpha-Linolensäuren zeigen besonders bei trockenen Schleimhäuten und trockener Haut eine sehr gute Wirkung. Besonders bei chronisch trockenen Augen zeigt die regelmässige Einnahme gute Resultate. Laut Studien empfiehlt sich die tägliche Einnahme von 1,5 g reinem Leinöl. Leinöl ist sowohl flüssig als auch in Kapseln erhältlich. In flüssiger Form ist es nicht sehr lange haltbar, weshalb oft Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden. Das Öl sollte nicht erhitzt werden und kann in der Küche zum Salat oder Müsli verwendet werden. Dabei gibt es qualitativ und geschmacklich grosse Unterschiede bei den Ölen – hier lohnt es sich, sich beraten zu lassen.

Sinnvolle Massnahmen:

3 Esslöffel Leinöl, 250 g Quark natur, etwas Zitronensaft, 2-3 Esslöffel geschrotete Leinsamen und frisches saisonales Obst.

