

LEINÖL

## Das goldgelbe Wunder vom blauen Feld



Erlebt ein Comeback: Das Leinöl  
Foto: Imago

Von Jutta Martha Beiner

**Das Leinöl wird wiederentdeckt. Der Omega-3-Lieferant ist bei Medizinern und Feinschmeckern sehr gefragt.**

Vor den Toren von Sagritz klappert mitten im Spreewald die Kanowmühle am rauschenden Bach. Ihre Tradition reicht bis ins 16. Jahrhundert zurück und wurde von Generation zu Generation weitervererbt. Heutzutage werden vor allem Premiumöle, allen voran das Leinöl, hier gepresst, teilweise immer noch mit Wasserkraft. „Für uns hier im Spreewald ist speziell das Leinöl so gebräuchlich wie in Italien Olivenöl“, sagt Senior-Chefin Christina Behrendt. Der Absatz von Leinöl sei in den vergangenen fünf Jahren deutlich nach oben geklettert. „Die Leute ernähren sich gesundheitsbewusster und wissen, dass sie ein gutes Öl brauchen können.“

Frischer als aus der Kanowmühle geht es nicht. „Wir pressen für jeden Kunden individuell auf Nachfrage“, so Behrendt. Für den Rohstoff, den Leinsamen, hat sie zwei Dörfer weiter einen Bauern unter Vertrag, der über viele Hektar die blau blühende Pflanze (*Linum usitatissimum*) für die Kanowmühle anbaut. Ihre Kunden schauen entweder persönlich vorbei, besuchen ihren Stand auf dem Lichterfelder Markt oder bestellen europaweit online.

Die Pluspunkte des Leinöls für die Gesundheit liegen in den mehrfach ungesättigten Fettsäuren vom Typ Omega-3. Nur ein langsamer und schonender Pressvorgang bei maximal 27 Grad Celsius sorgt dafür, dass die Säuren nicht zerstört werden. Denn diese vom Menschen dringend benötigten essenziellen Fettsäuren sind empfindlich wie kleine Diven. Ihre reaktiven Doppelbindungen im Molekül ziehen in Windeseile Sauerstoffmoleküle an, büßen damit ihre Qualität ein und werden ranzig.

Auch Yahya Kemal Örumceks Ölpressen läuft jeden Tag. Das dort produzierte Leinöl, das in seinem Geschäft Ölmanufaktur Haus Zimmermann in Bonn bei steigender Nachfrage über die Theke geht oder online vertrieben wird, ist nativ, kaltgepresst und frei von Trübstoffen. Längst nicht alles, was sich in der Branche als „kaltgepresst“ dem Käufer präsentiert, kann das von sich behaupten. Die EU regelt bislang nur die Kennzeichnung von Olivenöl. Und bereits das kleine Wörtchen „nativ“ macht einen enormen Unterschied, was die ernährungsphysiologische Güte eines Öls ausmacht. „Nativ“ steht dafür, dass auch der Rohstoff – also die Leinsaat – nicht behandelt wurde, sondern naturrein weiter zum Öl gepresst wurde“, erklärt Örumcek, der sich bereits als Schüler für Öle interessierte. „Leinöl ist ein Segen für die Gesundheit“, sagt der Sohn türkischer Einwanderer. Und dann schmeckt es auch noch vorzüglich, nämlich fein und nussig, solange es frisch ist, eine delikate Ergänzung für Müsli, Quark, Salat oder Gemüse-Dips.

Während Olivenöl gut acht Monate haltbar ist, sollte der Inhalt einer geöffneten Leinöl-Flasche im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von vier bis sechs Wochen verbraucht werden. Danach schmeckt das Öl fischig oder bitter und verliert seine günstigen Eigenschaften. Bei Leinöl, dessen Trübstoffe nicht herausgefiltert wurden, verkürzt sich die Haltbarkeit noch einmal um zwei Wochen.

Wissenschaftler schätzen die für die Gesundheit so elementaren Qualitäten des Leinöls nicht minder. Der

menschliche Körper kann Omega-3-Fettsäuren nicht, wie so manches andere Molekül, selber herstellen. Sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Während Olivenöl zu rund 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren besteht, weisen in der Pflanzenwelt lediglich Kern- und Samenöle wie zum Beispiel das Leinöl einen Gehalt von mehrfach ungesättigten Fettsäuren bis zu knapp 80 Prozent auf. Gesättigte Fettsäuren kommen im Leinöl nur zu etwa zehn Prozent vor.

Ernährungsforscher wollen gerade in der Zukunft verstärkt auf Leinöl als einen der besten vegetarischen Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren bauen. Ansonsten kommen diese Fettsäuren nämlich vor allem in Lachs, Makrele und anderen fetten Fischen vor. In Zeiten steigender Weltbevölkerung und überfischter Meere suchten Wissenschaftler wie Katrin Kuhnt vom Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena nach Alternativen und wurden fündig: „Leinöl ist reich an der mehrfach ungesättigten Fettsäure Alpha-Linolensäure“, erklärt Kuhnt. „Diese Fettsäure kann im Körper in die gesundheitsschützenden Omega-3-Fettsäuren umgewandelt werden.“ Bei Menschen mit metabolischem Syndrom – krankhaftes Übergewicht mit erhöhten Blutfettwerten und Diabetes Typ 2 – konnten die Risikofaktoren eindeutig vermindert werden.

Die segensreichen Eigenschaften von Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit belegen die wissenschaftlichen Teams aus Jena noch mit einer weiteren, aktuellen Studie: Nach achtwöchiger Gabe von täglich zwei Esslöffeln nativ frisch gepressten Leinöls verbesserten sich bei der unter Bluthochdruck und Übergewicht leidenden Patientengruppe die Blutfettwerte und der Blutdruck. Die mehr als 60 Jahre alten Probanden hatten durch die mit Leinöl angereicherte Ernährung doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren im Blut – günstig für etliche physiologische Parameter. Fisch durfte, während die Studie dauerte, nicht verzehrt werden, um die Ergebnisse nicht zu verfälschen.

Auch präventiv, also zur Vorsorge, empfehlen etliche Forscher das Leinöl. Es soll sowohl das Risiko für Erkrankungen der Blutgefäße, allen voran des Herzens, senken. Zudem belegen Untersuchungen, dass die Pflanzenhormone im Leinsamen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nachtschweiß, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Schwindel, Müdigkeit und Reizbarkeit bis hin zur Depressionen vorbeugen und lindern können. Verantwortlich dafür ist das im Leinsamen enthaltene pflanzliche Östrogen Secoisolariciresinol-Diglukosid, das zu den Lignanzen zählt. Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg belegten, dass Phytoöstrogene bei Brustkrebs nach den Wechseljahren das Sterblichkeitsrisiko sowie das Risiko, Metastasen oder Zweitumoren zu entwickeln, um bis zu 40 Prozent senken konnten. Diese Phytohormone sollen zudem bei langfristiger Einnahme den Cholesterin-Spiegel senken. Auch für die Vorbeugung vor anderen Krebsarten, etwa von Darm oder Prostata, wird über vielversprechende Ergebnisse berichtet.

Im Fokus der Forscher steht zudem die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf Gehirn und Psyche. Der Einfluss des Öls auf Konzentration, Stimmungsschwankungen, bis hin zu Aufmerksamkeitsdefizit-Störungen und Depression, wurde von Wissenschaftlern aus aller Welt erforscht. „Leinöl und Leinsamen können das psychische Befinden verbessern und sogar seelische Leiden wie Depressionen, Schizophrenie und Ängste lindern“, berichtet Hans-Ulrich Grimm in seinem Buch „Leinöl macht glücklich – das blaue Ernährungswunder“. Zwei bis sechs Esslöffel Leinöl hatte der US-Mediziner Donald O. Rudin seinen Probanden täglich verabreicht. Sie litten allesamt an einer psychiatrischen Diagnose wie etwa Schizophrenie oder bipolarer Störung. „Schon ab der ersten Woche berichteten sie in der Mehrzahl von überraschenden Verbesserungen“, sagt der frühere Direktor der Abteilung für Molekularbiologie am Psychiatrischen Institut von Pennsylvania.

Auch Professor Peter Hofmann von der Universitätsklinik für Psychiatrie an der Medizinischen Universität Graz sagt: „Es ist noch gar nicht abzusehen, wo man sich noch – in Bereichen psychischer oder körperlicher Störungen – sehr positive Effekte erwarten darf.“ Möglicherweise – und auch das wäre schon eine kleine Sensation – sei es eine Substanz, die zusätzlich zu bestehenden Therapien gegeben werden könne, um etwa Psychopharmaka zu sparen oder zu ergänzen.

Buchautor Grimm bezeichnet das Leinöl sogar als „Urstoff der Zivilisation“. Früher, vor der industriellen Revolution, als in deutschen Landen noch kilometerweit Felder mit der blauen Leinpflanze angebaut

wurden, habe Leinöl zu den Grundnahrungsmitteln gezählt. Zugleich fand es sich – zum Gurgeln, Löffeln oder als Einreibung – in jeder Hausapotheke.

Wie mit allen fettlöslichen Vitalstoffen ist allerdings, was die Dosierung angeht, Vorsicht geboten. Sie können sich bei allzu hoher Einnahme in Geweben und Organen ablagern und langfristig unerwünschte Nebenwirkungen verursachen, beispielsweise das Immunsystem schwächen. Hier kommt es nicht zuletzt auf das Gleichgewicht zwischen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren (etwa im Sonnenblumenöl) an. Ob es am besten zwischen 1:5 oder 1:3 liegt ist noch nicht eindeutig geklärt worden. Die heutige eher ungünstige Verteilung typisch westlicher Kost liegt im Schnitt bei 1:10.

Bei Familie Behrendt im Spreewald ist Leinöl jedenfalls aus der täglichen Kost kaum wegzudenken: „Bei uns steht immer der Napf mit dem Leinöl auf dem Tisch oder sogar der fertig gerührte Quark – wir essen das wirklich täglich“, sagt Christina Behrendt.

### Flachsfasern

„**Ins Blaue fahren**“, diese Redensart kommt vermutlich aus der Zeit vor der industriellen Revolution, als vielerorts in ganz Europa Juni und Juli die ländlichen Leinfelder in hellblauer Blüte standen. Ob Baden, Bayern, Schwaben, Spreewald, Lausitz oder Erzgebirge – viele Gegenden Deutschlands nutzten früher die Leinpflanze – sowohl für das Weben feiner und haltbarer Stoffe, als auch in Form des daraus gewonnenen Öls für Küche und Apotheke. In Haus und Hof verhalf Leinöl als leicht härtende Substanz in Farben und Lasuren zur nötigen Oberflächenversiegelung, was Flächen strapazierfähiger machte.

**Als ältester Beleg** für Kleidung aus Flachs gilt ein Fund in der Dzuduanahöhle in Georgien, der auf rund 34 000 Jahre geschätzt wird. Einige der Fasern sind sogar gelb, rot und blau gefärbt worden.

**Auch die alten Ägypter** schätzten die Vorzüge des kühlen Stoffs. Auf ihrer Reise in die Ewigkeit

### Leinsamen

Der Ölgehalt beträgt zwischen 30 und 40 Prozent. Wichtigster Öl-Bestandteil ist mit rund 60 Prozent die dreifach ungesättigte Alpha-Linolensäure, die zu den Omega-3-Fettsäuren gehört. Sie ist lebensnotwendig und kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Leinöl enthält den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aller Pflanzenöle und auch deutlich mehr als Kaltwasserfische, die sie über Algen aufnehmen. Weitere Bestandteile des Leinöls sind Linolsäure, Ölsäure sowie Stearin- und Palmitinsäure. Im Samen befindet sich noch Eiweiß mit einem hohen Gehalt der lebenswichtigen Aminosäuren Lysin, Methionin und dem „natürlichen Stimmungsaufheller“ Tryptophan.

wurden verstorbene Pharaonen in Leinengewänder gekleidet. Weitere antike Kulturen wie etwa die Römer nutzten den Stoff ebenfalls für Gewänder – allerdings der Lebenden und auch als Segel auf See. Leinen war bis ins Mittelalter die einzige pflanzliche Faser. Baumwolle wurde erst Ende des 18. Jahrhunderts vermehrt importiert.

**Die älteste** noch Leinöl produzierende Mühle Deutschlands ist die Dörnthaler Ölmühle im Erzgebirge. Der damalige Besitzer Christoph Morgenstern erwähnt sie am 2. Dezember 1650 urkundlich. Die Mühle befindet sich nach wie vor in Familienhand und steht seit 1993 unter Denkmalschutz. Ihre heutigen Besitzer, Familie Braun, glauben allerdings, dass sie sogar noch älter ist.

Artikel URL: <http://www.berliner-zeitung.de/magazin/leinoel-das-goldgelbe-wunder-vom-blauen-feld,10809156,23479002.html>

Copyright © 2013 Berliner Zeitung