

## Fit mit Fett

### Länger leben – mit dem richtigen Fett

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Fett“ hören? An Uebergewicht, Cholesterin, Fettablagerungen im Blut, aber auch an guten Geschmack? Vielleicht wissen Sie auch, dass Fett ein wichtiger Energielieferant ist. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Fett ist mehr als nur ein in Verruf geratener Energiebrennstoff und Dickmacher oder Verursacher von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fette sind auch in hohem Masse sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Fette machen seit jeher in unserer Ernährung 40 % der Kalorien aus. Aber was wissen Sie wirklich über diese Fette? Vor allem die in verarbeiteten Lebensmitteln versteckt und zum Teil hoch konzentriert enthalten sind? Die meisten Verbraucher wissen: „Pflanzliche Fette sind gut, tierische Fette sind nicht so gut, Olivenöl ist gut, Cholesterin ist schlecht fürs Herz.“

Gesundheit und Ernährung sind Prozesse der kleinen Schritte und widerspiegeln sich in ihrem täglichen Menuplan. Mit kleinen Veränderungen; wie mit der Verwendung gesunder Fette können Sie eine grosse Wirkung auf Ihre Gesundheit und damit viel Lebensfreude für sich erreichen.

Erstaunlicherweise baut sich das Leben bzw. unser Organismus aus „nur“ 50 (Grund)stoffen auf. Ohne diese wäre Leben nicht möglich. Dazu gehören Einfachzucker, Aminosäuren, Fette (Fettsäuren, Triglyceride und Cholestrin), Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser. Ein Teil dieser Stoffe ist essentiell, d.h. sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, weil unser Organismus sie selber nicht herstellen kann. So gibt es essentielle Amino- und Fettsäuren. Omega-3 (Alpha-Linolensäure) und Omega-6 (Linolsäure) sind die beiden essentiellen Fettsäuren. Diese kommen vor allem in Pflanzen vor und sind an vielen lebenswichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es ist deshalb wichtig, ein bestimmtes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren über die Ernährung zu bekommen. Und genau dieses Verhältnis ist heutzutage aus dem Gleichgewicht geraten. In unserer industriell verarbeiteten „Fast- und Junk-Food“ Ernährung sind heute 20 mal mehr Omega-6 als Omega-3 Fettsäuren vorhanden. Kreter, Eskimos und Japaner nehmen über die Fischnahrung am meisten Omega-3 Fettsäuren auf und haben nicht unerwartet die längste Lebenserwartung.

Also heisst die Devise: „Nicht weniger Fett, sondern die richtigen Fette sind das Geheimnis einer guten Gesundheit.“

Blick zurück, aber wirklich zurück 10'000 oder 100'000 oder mehrere Millionen Jahre

Wir lebten mindestens

- 120 000 Generationen lang als Jäger und Sammler
- 500 Generationen lang als Ackerbauern
- 10 Generationen lang mit industrieller Revolution
- 1 Generation in der Computerwelt

Also wie sah diese „Steinzeitkost“ aus? Und welche Rolle spielte das Fett?

Die Lebensmittel, die unseren jagenden und sammelnden Vorfahren zur Verfügung standen, waren also Hirn, Knochenmark, Innereien, Fleisch, Fettgewebe, Eier, Insekten, Fische, Meeresfrüchte, Nüsse, Früchte, Wurzeln, wilde Gemüse, wilder Honig und gelegentlich wohl ein paar Grassamen.

Fetzzufuhr durch:                      Zusammensetzung der Fette:

Fleischfett, Knochenmark	v.a. gesättigte und einfach Ungesättigte Fettsäuren(Oelsäure – Omega-9)
Hirn, Fleischfett	hohe Zufuhr von Arachidonsäure AA (eine Omega-6 Fettsäure) Eicosapentaensäure EPA, Docosahexaensäure DHA    ( beides sind Omega-3 Fettsäuren)
Grünpflanzen, Nüsse, Samen	hohe Zufuhr von Omega-3
Kaum Getreide oder Soja	geringe Zufuhr von Omega-6

## Untergang in der Kohlenhydratflut

Nach den Resultaten dieser 20 jährigen Erfahrungen, nach U. Erasmus, müssen wir heute zu der Schlussfolgerung kommen, dass Fett nie ein Problem bei der Kontrolle des Körpergewichtes war. Wir nehmen weniger Fett zu uns und werden trotzdem „fetter“. Worauf basieren diese Fakten? Die verringerte Fettzufuhr hat zu einem erhöhtem Konsum von Kohlenhydraten geführt ( in Form von Fertignahrung, Fast Food, Gebäck, Kuchen, Teigwaren, Kartoffeln, Pommes frites, Kartoffelchips, Zucker, oder anderen Süsstoffen und fettreduzierten Nahrungsmitteln.)

Aber es ist ein Problem Kohlenhydrate im Uebermass zu verspeisen! Sie sind nicht die beste Energiequelle, obwohl uns dies jahrelang empfohlen wurde.

Kohlendydratreiche Produkte sind billig und einfach zu verarbeiten, sowie leicht zu konservieren und zudem relativ lange haltbar, was ganz im Sinne der Produzenten liegt. Ausschlaggebend ist, dass Kohlenhydrate eine Art Sucht erzeugen. Die Aufnahme führt rapide zu einem überhöhten Blutzuckerspiegel, worauf die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin ausschüttet. Durch die Insulinproduktion werden die in Glukose umgewandelten Kohlendydrate in die Muskeln zur Energieverbrennung transportiert. Insulin reagiert sensitiv auf Kohlenhydrate und je höher die Zufuhr, desto mehr Insulin muss produziert werden, um den Glucosegehalt aus dem Blut zu transportieren. Durch rapide Kohlenhydratzufuhr wird der Körper „gestresst“, die Ueberfunktion schlägt sich daraufhin in einen niedrigen Blutzuckerspiegel um. Niedrige Blutzuckerwerte sind nicht nur durch Schlappeheit, Müdigkeit und depressiver Stimmungslage geprägt, sondern produzieren ein Hungergefühl und wiederholt wird nach weiteren kohlenhydratreichen „Trost“ Nahrungsmitteln gegriffen. Hiermit beginnt der Teufelskreis des hoch- und tiefschwankenden Blutzuckerspiegels.

Ueber den Verdauungsprozess werden alle Kohlenhydrate (Süssspeisen, Mehl, Kartoffeln und andere Stärkeprodukte) im Körper in Glukose umgewandelt. Glukose ist Zucker, und dieser dient insbesondere als Energiespender. Die Glukose wird schnell in den Blutkreislauf aufgenommen, um zu den Zellen zu gelangen – ein völlig normaler Ablauf des Stoffwechsels.

Wird jedoch Glukose schneller absorbiert, als sie der Körper verbrennen kann, so sind hohe Blutzuckerwerte die Folge. Süsse Nahrungsmittel führen schneller zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel als Weissmehlprodukte, und diese wiederum schneller als Vollkornprodukte. Jede Kohlenhydratquelle hat erhöhte Blutzuckerwerte zur Folge, wenn über den Verdauungstrakt mehr aufgenommen wird, als der Körper verbrennen kann.

Ein hoher Blutzuckerspiegel ist ein sehr gesundheitsgefährdender Zustand. Dies ist das grundlegende Problem bei Diabetes. Hohe Blutzuckerwerte können mit Koma und dem Tod enden. Unser Körper verfügt jedoch über einen Schutzmechanismus zur Verringerung eines hohen Blutzuckerspiegels. Diese Funktion übernimmt das Insulin.

Besitzen die Zellen jedoch bereits in ausreichendem Masse Energie und benötigen keine zusätzliche Glukose, dann verhält sich die Glukose wie ein Hormon und regt das Gen „Fettsäuresynthase“ an, welches in jeder unserer Körperzellen vorhanden ist. Dieses Gen hat eine einzige Funktion: Es wandelt überschüssige Glukose in Fett um.

Das heisst, Zucker ist kein Fett, aber es ist kein grosser Unterschied, da Zucker im Körper in die gleichen ungesunden Fette umgesetzt wird, die:

- das Zusammenhaften der Blutplättchen erhöhen,
- die Insulinfunktion sowie
- die Funktion der essentiellen Fettsäuren stören.

Der Leitspruch in Bezug auf Kohlenhydrate ist folgender: „**Man verbrennt sie oder trägt sie – als Fettpolster.**“

#### **Besser ist:**

- weniger Kohlenhydrate essen
- Kohlenhydrate durch Eiweiss und/oder Fett ersetzen,
- Auf ausreichend Gemüse und Salate achten,
- Nüsse nicht vergessen

#### **Schlank machende Fette**

Im Rahmen von Forschungen wurde festgestellt, dass essenzielle Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren eine wichtige Rolle bei der Fettverbrennung des Körpers spielen. Die Omega-3 steht dabei im Vordergrund, ist aber bis zu 65-99% nicht in angemessenen Mengen im täglichen Menuplan vertreten. Die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren beträgt heute noch 1/6 von der Einnahmemenge im Jahre 1850, und die Ernährung in dieser Zeit wies keineswegs eine optimale Einnahme an Omega-3 Fettsäuren auf. Unser Verzicht ist also auf ein Rekordtief gesunken.

Im Vergleich hat sich die Einnahme von Omega-6 Fettsäuren in den letzten 100 Jahren in den Bevölkerungsschichten der Wohlstandsgesellschaft verdoppelt. Personen, die einer fettarmen Diät unterliegen und ihrem Körper künstlich zubereitete Fette zuführen, haben aller Wahrscheinlichkeit nach zu wenig Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren.

Das Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 ist nicht in dem Gleichgewicht, in dem es sich für eine stabile Gesundheit und ein normales Körpergewicht befinden sollte. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit im Allgemeinen, sondern auch auf das Körperfett und ganz besonders auf die Fettverbrennung.

### 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(Omega-6). Doch diese liegen in der „Trans-Form“ und nicht in der natürlichen „Cis-Form“ vor.

Mittlerweile ist klar: Wenn es eine Art von ungesunden Fettsäuren gibt, dann gehören jene **trans-Fettsäuren** dazu, die bei der industriellen Fetthärtung entstehen. Denn die ungesättigten Fettsäuren werden unter Hitzeeinwirkung (**ab ca. 150°C**) aber auch durch Licht, Luft, Raffinierung und Deodorierung und Alterung in die unnatürliche Transform umgewandelt. Diese Temperaturen entstehen beim Braten, Frittieren und Härten. Z.B. bei der Margarineproduktion: denn das **Härten** verändert flüssige Öle in billige, imitierte, schmierfähige, haltbare Fette. Transfettsäuren kommen fast überall in unserer Nahrung vor: in Brotwaren, Süßigkeiten, Kuchen, Keksen, Müsliriegel, Cracker, Pfannkuchen, Frühstücksgetreide, Instantsuppen, Schokoladeriegel, Desserts, Früchtekuchen, Chips, Fertiggerichte u.a.m.

Dieser „kleine“ Unterschied steht leider nicht auf der Etikette des Sonnenblumenöls, welches man überall kaufen kann. Das Problem dieser Trans-Form ist jedoch, dass keine Elektronenaufnahme stattfinden kann. Trans-Fette behindern die Austauschprozesse der Zelle und blockieren die Zellatmung. Aus Untersuchungen wird ersichtlich, dass jeder der Wert auf seine Gesundheit legt, diese Transfettsäuren vermeiden sollte.

Genau so schädlich ist die **Raffinierung und Deodorierung** der Öle, das ist die industrielle Herstellung von Speiseölen, es ergibt farblose, geruchlose und geschmacklose Öle, vergleichbar mit weissem Zucker.

**Uebermässiger Gebrauch von gesättigten Fettsäuren** verursacht Gesundheitsprobleme. Die Fette in Schweinefleisch, Rindfleisch, Lammfleisch, Milchprodukten sind natürlich und nicht synthetisch. Der menschliche Körper verwendet sie für den Aufbau der Zellmembranen, zur Speicherung und als Brennstoff. Diese Fette verursachen nur Probleme, wenn wir mehr davon aufnehmen als wir verbrauchen. Ein übermässiger Konsum erhöht das Zusammenhaften der Blutplättchen, stört die Insulinfunktion und die Funktion der essentiellen Fettsäuren. Wichtig ist zu sehen heutzutage benötigen wir nicht mehr soviel Brennstoff. Denn je mehr gesättigte Fette wir zu uns nehmen, umso mehr „gute Fette“ essentielle Fettsäuren benötigen wir.

### **Essentielle Fettsäuren**

- Omega-3 und Omega-6, beide Säuren sind empfindlich auf die Zerstörung durch Licht, Sauerstoff und hohe Temperaturen!
- Wir brauchen täglich mehr von jeder essentieller Fettsäure als von irgend einem anderen essentiellen Nährstoff. Sie sind die wichtigsten Nährstoffe, die wir **esslöffelweise**, nicht milligrammweise zu uns nehmen sollten.

Das optimale gesund erhaltende Verhältnis von essentiellen Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren ist bei ?

Verschiedene Kulturen:

Steinzeitliche Jäger und Sammler	ca. 1 : 1
Griechenland vor 1960	ca. 2 : 1
Japan heute	ca. 4 : 1
USA heute	ca.17 : 1
England und Nordeuropa heute	ca.15 : 1
Deutschland heute	ca. 12 bis 15 : 1
Muttermilch: je nach Ernährung der Mutter	5:1 bis 15 : 1

**Empfehlung U.Gonder**

**1: 1 bis 5:1**

Eskimo	1 : 2,5
Mediterrane	6 : 1
Bei beiden hat das Gehirn den gleichen Anteil von	1 : 1
Aus Erfahrung empfiehlt <b>U. Erasmus</b> nicht nur Leinöl	1 : 4
<b>Sondern eine Oelmischung von</b>	<b>1 : 2</b>

### Fettsäurezusammensetzung

<b>Lebensmittel</b>	<b>Omega-6/Omega-3</b>
Schweineschmalz	8 : 1
Hühnerfett	20 : 1
Gänseschmalz	8 : 1
Rindfett Mastrind	10 : 1 bis 12 : 1
Rindfett vom Weiderind	1,5 : 1
Rindertalg	1 : 1
Butter	1,5 : 1 bis 2 : 1
Butterschmalz	1,5 : 1 bis 2 : 1

Wildlachs roh	1 : 4
Zuchtlachs roh	1 : 1
Hering	1 : 1 bis 1 : 8
Makrele roh	1 : 2,5
Shrimps gekocht	1 : 2 bis 1 : 3,5
Thunfisch	14 : 1
Forelle wild roh	1 : 2,3
Forelle Zucht roh	1 : 1,3

### Die Vielfalt bei Pflanzenoelen und – fetten

Die Natur hat verschiedenste Saaten und Früchte hervorgebracht, die sich zur Oelgewinnung eignen. Das Interessante daran ist, dass kein Oel dem anderen gleicht, und die Fettsäurezusammensetzungen stark variieren. Demzufolge können die Oele auch zu unterschiedlichen Zwecken verwendet werden.

Wichtig keine Rauchzeichen aus der Küche! Sobald es raucht, beginnt das Fett sich zu zersetzen und es bilden sich gesundheitsschädliche Substanzen.

Sorte	Bevorzugte Verwendung Ernährung	enthält vor allem	enthält auch
Aprikosenöl	Kosmetik	Omega-9	Omega-6
Avocadoöl	kosmetik	Omega-9	Omega-6
Borretschöl	Nahrungsergänzung	Omega-6 / GLA	Omega-9
Cashewnüsse		Omega-9	Omega-6
Distelöl	Salat, Dünsten	Omega-6	Omega-9
Distelöl high oleic	Braten, Frittieren	Omega-9	Omega-6
Erdnussöl	Salat , Dünsten	Omega-9	Omega-6
Hagenbuttenkernöl	Nahrungsergänzung	Omega-3	Omega-6
Hanföl	Nahrungsergänzung	Omega-3 / GLA	Omega-6
Haselnussöl	Würzen	Omega-9	Omega-6

Kakaobutter	Schokolade	gesättigte Fettsäuren	Omega-9
Kokosfett	Braten, Backen, Frittieren	gesättigte Fettsäuren	Omega-9
Kürbiskernöl	Nahrungserg. Abschmecken	Omega-6	Omega-3
Leinöl	Nahrungsergänzung	Omega-3	Omega-6/9
Macadamianussöl	Braten, Abschmecken	Omega-9	gesättigte
Maiskeimöl	Salat, Dünsten	Omega-6	Omega-9
Mandelöl	Abschmecken	Omega-9	Omega-6
Nachtkerzenöl	Nahrungsergänzung	Omega-6 / GLA	Omega-9
Olivenöl	Salat, Dünsten, Braten	Omega-9	Omega-6
Palmfett	Braten, Frittieren	gesättigte Fettsäuren	Omega-9
Paranüsse		Omega-9	Omega-6
Pistazien		Omega-9	Omega-6
Rapsöl	Salat, Dünsten	Omega-9	Omega-3
Sanddornöl	Nahrungsergänzung	Omega-6	Omega-3
Schwarze Johannisbeerkernöl	Nahrungsergänzung	Omega-6	Omega-3
Schwarzkümmelöl	Nahrungsergänzung	Omega-6	Omega-9
Schwarzsesamöl	Nahrungsergänzung	Hautregeneration	
Sesamöl	Salat, Dünsten	Omega-6	Omega-9
Sojaöl	Salat, Dünsten	Omega-6	Omega-9+3
Sonnenblumenöl	Salat, Dünsten	Omega-6	Omega-9
Sonnenbl. High oleic	Braten	Omega-9	Omega-6
Traubenkernöl	Salat, Dünsten	Omega-6	Omega-9
Walnussöl	Salat, Abschmecken	Omega-6	Omega-9+3
Weizenkeimöl	Nahrungsergänzung	Omega-6	Omega-9+3

#### Zusatzinfo zur Tabelle:

Omega-9 sind einfach ungesättigte Fettsäuren, sie gehören nicht zu den essentiellen. Der Vorteil ist, sie sind relativ hoch erhitzbar, nicht nur zum Dünsten, sondern auch zum mässigen Braten geeignet.

Vor allem Sonnenblumenöl und Distelöl werden als „high oleic“ im Naturkosthandel angeboten. Deren Fettzusammensetzung durch Züchtung verändert wurde. Die betreffenden Hersteller bieten diese Öle zum Braten an, für das sich Sonnenblumen- und Distelöl in ursprünglicher Form nicht eignen.

## GLA Gamma-Linolensäure

Gamma-Linolensäure wird im gesunden menschlichen Organismus aus Linolsäure =Omega -6 gebildet – unter der Voraussetzung, dass das dafür notwendige Enzym „Delta-6-desaturase“ und ausreichend Linolsäure vorhanden ist. Fehlt das Enzym, so werden weder ausreichend Gamma-Linolensäure und noch weitere, für den Organismus wichtige Stoffwechselprodukte gebildet. Das Enzym „Delta-6-desaturase“ ist absolut notwendige Voraussetzung zur Bildung der essentiellen Fettsäuren, da es die Linolensäure aus der Nahrung in die Gamma-Linolensäure umwandelt, dem Vorläufer des Prostagandin. Forscher haben herausgefunden, dass die Aktivität des Enzyms gehemmt wird durch:

- gesättigte Fettsäuren
- Transfettsäuren
- Diabetes
- Alkohol
- Altern
- Stresssituationen
- Hoher Cholesterinspiegel
- Zinkmangel

Dieser Engpass, also die Inaktivität des Enzyms, im Fettstoffwechsel kann durch eine ausreichende Aufnahme von Gamma-Linolensäure, z. B. durch Hanflebensmittel (Hanftee enthält keine GLA), Nachtkerzenöl und Borrettschamenöl umgangen werden. GLA sind massgeblich an der Barrierefunktion der Haut beteiligt. So helfen sie bei Neurodermitis oder Schuppenflechten, welche u. a. durch eine Mangelernährung mit essentiellen Fettsäuren ausgelöst werden. Sie helfen gegen Beschwerden, die durch das prämenstruelle Syndrom ausgelöst werden, da sie im Körper als wichtige Gewebeshormone fungieren.

## Prostaglandine

Sind hormonähnliche Substanzen und werden vom Körper aus essentiellen Fettsäuren synthetisiert. Ihre Aufgaben sind vielfältig. Sie steuern z. B. Schmerz- und Entzündungsgeschehen, die Magensaftabsonderungen und das Thromosegeschehen. Darüber hinaus sind sie auch noch für eine gesunde Hautfunktion von Bedeutung. Prostaglandine kommen in den meisten Bindegeweben vor und können zahlreiche biologische Funktionen mit hormonähnlichen Aktivitäten haben.

## Dr. Johanna Budwig

War Chemikerin und Apothekerin. Sie widmete einen 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.

Dr. Budwig analysierte alle natürlich vorkommenden Fette und Öle 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.

Sie hatte sehr grossen Erfolg in Ihrer Praxis mit der von Ihr entwickelten „Öl – Eiweiss – Kost“

### Leinöl – Quark – Grundmischung

3 EL Demeter Leinöl

2 EL Quellwasser

100 g Demeter Magerquark

Saft einer Demeter Zitrone

Nach belieben mit frischem Obst, Samen und Gewürzen wie Zimt, Koriander oder Vanille verfeinern

### 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.

 **Neuste Studien zeigen, dass Leinöl mit Pausen eingenommen werden soll. Der hohe Omega-3 Gehalt bringt ein Ungleichgewicht gegenüber Omega-6!**  
**Einnahmeempfehlung: 1 Teelöffel täglich für 3-4 Wochen, dann 3-4 Wochen eine Pause einlegen.**

## Schwarzkümmelöl

Mohammed, der islamische Prophet, schreibt in seiner Schrift Hadith: Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, ausser den Tod. Botanisch gesehen ist Schwarzkümmel gar kein Kümmel, auch im Geschmack und Geruch bestehen wesentliche Unterschiede. Schwarzkümmel wirkt unterstützend bei der Therapie von:

- allgemeiner Abwehrschwäche, Krebs, Erschöpfung
- allergischer und rheumatischer Symptomen
- Dermatitis und Ekzemen
- Mykosen
- Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, Heuschnuppen)
- Grippe und Erkältungskrankheiten
- Parodontose und Gingivitis (Oelziehen!)
- Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes)
- Magen-Darm-Beschwerden
- Leber-Galle-Beschwerden

Traditionelle Einnahmeempfehlung:

2-3 mal täglich 1 Teelöffel pur oder mit dem Essen einnehmen.

Kräftigungsmittel: Grosses Glas Karottensaft + 1 TL Schwarzkümmelöl + ½ ausgepresste Zitrone

Erkältung und Grippe: 1 EL Schwarzkümmelsamen, 1 TL Süssholz, ½ TL Anis, 1 TL Kamille mahlen oder mörsern und in einer grossen Tasse mit heissem Wasser übergiessen. Mit einer Priesse Cayenne oder Ingwer ergänzen, nach 10 min. abseihen und trinken.

Entgiften mit dem bekannten Oelziehen: Schwarzkümmelöl mit Sonnenblumenöl 1:1 mischen und ¼ Stunde durch die Zähne ziehen und gurgeln. Morgendliches Mundspülen entzieht der Mundschleimhaut Schadstoffe und stärkt den Mund- und Rachenraum.

### **Kaltpressung und erste Pressung - NativeSpeiseöle**

Kaltpressung: sagt eigentlich nur aus, dass da betreffende Oel mechanisch gepresst und anschliessend nicht raffiniert wurde. Im Vergleich zu dem grösstenteils üblichen Verfahren der Oelherstellung mit Hilfe von Extraktion und Raffination ist das allerdings schon eine echte Qualitätsaussage. Aber in dieser Beziehung ist es wichtig zu wissen kaltgepresst sind nicht wirklich kalte Temperaturen. Denn wie heiss wird z. B. eine reife, schwarze Olive in mediterraner Mittagshitze oder ein Sonnenblumenkern unter französischer Sonne im August?

Wirklich schädlich für ein Speiseöl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sind Prozesse wie die Raffination und hier besonders die Fetthärtung z.B. bei der Herstellung von Margarine. Allerdings diese Temperaturen 150° C und mehr können auch zu Hause in der Bratpfanne oder Friteuse erreicht werden!

Erste Pressung, ein angeblicher Qualitätsbegriff bei dem keinerlei gesetzliche Absicherung steht. Bestenfalls sagt es aus, dass das Oel auf mechanischem Wege, also auf einer Presse gewonnen wurde, also nicht mit Lösungsmittel extrahiert wurde. Ob es erhitzt wurde, und oder nach der Pressung sogar raffiniert wurde, bleibt offen!

Die Hersteller im Naturkostmarkt haben aus diesen Gründen bewusst Abstand von den irreführenden Bezeichnungen wie kaltgepresst und erste Pressung genommen und nennen die nach besonderen Qualitätskriterien hergestellten Oele „**nativ**“ als Synonym für **naturbelassen und ursprünglich**. Mit diesem Begriff werden die Oele im Naturkostgeschäft gekennzeichnet, die garantiert nach folgenden Kriterien hergestellt wurden:

- Es werden ausschliesslich Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet
- Die Rohstoffe werden ohne vorherige Erwärmung nur mechanisch gepresst
- Es wird auf jegliche Nachbehandlung verzichtet. Die Ausnahme bildet das Filtern (um Feststoffe zu beseitigen)
- Die folgenden Oele dürfen nicht als nativ bezeichnet werden, auch wenn sie auf die gleiche sorgfältige Art und Weise gepresst wurden:
  - Ole, deren Rohstoff vor dem Pressen geröstet wurde (Kürbiskernöl- oder Nussöle)
  - o Ole, die nicht aus Bio-Rohstoffen stammen (Weizenkeim- oder Maiskeimöl)
  - o Ole, die gar desodoriert wurden (Back- und Bratöle und –fette)

## **Lagerung**

Grundsätzlich muss einmal festgestellt werden, dass Öle und Fette Nahrungsmittel mit begrenzter Haltbarkeit und keineswegs Konserven sind. Leider gilt ausserdem, dass ein Öl um so empfindlicher ist, je höher der Anteil ernährungsphysiologisch wertvoller ungesättigter Fettsäuren ist. Diese Öle verderben schneller, was man umgangssprachlich mit „ranzig werden“ beschreibt.

Ausschluss von Licht und Luft: das einmal geöffnete Speiseöl sollte immer gut verschlossen werden, um den weiteren Sauerstoffzutritt zu verhindern. Ausserdem sollte man es möglichst lichtgeschützt aufbewahren am besten im Kühlschrank. Ausser Olivenöl liebt so starke Kälte nicht, sonst reagiert es mit Ausflocken.

Zum Beispiel Leinöl sollte nach dem Öffnen in ca. 3 Wochen aufgebraucht werden. Sonnenblumen-, Distel-, Sesamöl sind nach dem Öffnen ca. 3 Monate haltbar. Olivenöl ist ca. 9 Monate nach dem Öffnen haltbar, Kokos- und Palmfett nach dem auf der Verpackung angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum. Bei dieser Art Fett hat das Anbrechen keine Bedeutung. Aufgrund des hohen Anteils gesättigter Fettsäuren ist es sehr stabil.

## **Ausserlich: Verwendung für die Hautpflege**

Die meisten naturbelassenen Pflanzenöle können als Körper- und Massageöle verwendet werden. Die sogenannten „fetten Öle“, (als Unterscheidung zu ätherischen Ölen), machen die Haut glatt, weich und geschmeidig. Im Gegensatz zu Erdölabkömmlingen (Mineralöl), ziehen Pflanzenöle in die oberen Hautschichten ein und können somit die Hautfunktion von innen aktivieren. Im Allgemeinen werden Pflanzenöle mit eher schwachem eigenem Geruch, wie z.B. Mandel- oder Sesamöl bevorzugt. Mit etwas ätherischem Öl nach Wahl „aromatisiert“ kann man sich wunderbare Hautpflegeprodukte selber machen.

Hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle aus kontrolliert biologischem Anbau, wie sie von einigen Naturkostgeschäften angeboten werden sind im wahrsten Sinne des Wortes „Nahrung für die Haut“. Ganzheitlich betrachtet überrascht es nicht, dass viele therapeutisch eingesetzten Pflanzenöle am besten wirken, wenn sie sowohl innerlich als auch äusserlich verwendet werden. Borretsch- und Nachtkerzenöl sind z.B. bei trockener, irritierter Haut oder Schwarzkümmelöl bei der Allergiebehandlung am wirkungsvollsten, wenn die Öle sowohl auf der Haut aufgetragen werden und als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

## Einst unbeachtet, jetzt gesund: einfach ungesättigte Fettsäuren Omega-9

Kaum ein Artikel über gesunde Ernährung versäumt es, die Oelsäure als besonders wertvoll herauszustellen und die sprichwörtliche Gesundheit der Menschen am Mittelmeer auf den hohen Oelsäure-Anteil im Olivenoel zurückzuführen. Aber wenn es nur an der Oelsäure liegt, dann kommen noch andere Lebensmittel in frage.

Anteil der Oelsäure im Fett:

Olivenoel	78%	Avocodoel	70%
Gänseschmalz	57%	Rapsoel	56%
Eier	50%	Rindertalg	48%
Erdnüsse	45%	Schweineschmalz	44%
Muttermilch	36%	Hühnerfett	29%
Butter	29%		

 Zum thema Preis folgender Gedanke:

Beim Oelwechsel beim Auto z. B. schauen die wenigsten Leute auf den Preis des Motorenöles, beim eigenen „Motor“, sprich Körper, fatalerweise schon. Wenn **die Qualität stimmt, soll der Preis nicht das Kriterium sein!**

Empfehlungen aus der „Bio Casa - praxis“:

Bei Entzündungen ist eine Nahrungsergänzung mit Omega-3 + Omega-6 sehr zu empfehlen. Wir unterscheiden in 4 Hauptbereiche:

### **Ribolio – Schwarze Johannisbeersamenöl**

Hautprobleme wie Ekzeme, Psoriasis, Dermatitis, Krampfadern, Herpes et.

### **Borretschöl - Die Blüte für die Frau**

Stillen, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahre, Diabetes, et.

### **Ivatritica – eine Spezialkeimölmischung aus Borretsch+ Ribolio + anderen Samen**

Bewegungsprobleme wie Arteriosklerose, Arthrose, Rheuma, Poliarthritis, et.

### **Nervolio – aus Sanddornöl und Oelweide**

Das leicht verdaulichste Öl - ideal bei Leberbeschwerden

Wer sich noch mehr vertiefen will in diese spannende „Oel-geschichte“ folgende Literaturempfehlungen:

Fit mit Fett von Dr. Udo Erasmus (kleine Broschüre)

Fats that Heal, Fats that Kill von Dr. Udo Erasmus ( nur in englisch)

Das Fettsyndrom von Dr. Johanna Budwig

Fette als wahre Hilfe von Dr. Johanna Budwig ( 3 Vorträge)

Fett! Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfache ungesättigte Versprechungen von Ulrike Gonder (Hirzel)

Das grosse Schwarzkümmel Handbuch von Sylvia Luetjohann (Windpferd)

Das Oelbuch Pflanzenöle kompakt erklärt von Sabine Pohl

Il metodo Kousmine ( Association Medicale Kousmine Internationale)

Iter di acidi grassi e suggestioni dal dott. Giorgio Perotti

**Merum Die Zeitschrift für Wein und Olivenöl aus Italien – Dossier Olivenöl 2005**

Redaktion Andreas März – um weiter Infos zu erhalten: [redaktion@merum.info](mailto:redaktion@merum.info)

**zusätzliche Angaben zu den wunderbaren Blüten- Keimölen:**

**Ribolio, Borretschöl, Ivatritica, Nervolio sind erhältlich in der Bio Casa in Agno, Ascona, Bellinzona, Losone und Lugano.**

**Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten Schritt getan, tiefer in das äusserst spannende und für Ihre Gesundheit so wichtige Thema Pflanzenöle einzusteigen. Ich hoffe, dass dieses faszinierende Thema, das für die Gesundheit von jedem von uns so lebensnotwendig ist, auch Sie fesseln wird!**

**Zu meiner Person:**

**Elisabeth Kühne Gautschin,**

**Ernährungsberatung nach den 5 elementen TCM**

**Casa 5 stelle, 6597 Agarone**

**[elisabeth@corpodiluce.ch](mailto:elisabeth@corpodiluce.ch)**

**Tel 079 710 01 08**

**Ich freue mich, Euch wieder zu treffen, alles Gute und viel Spass mit den wunderbaren Oelen.**

**Agarone, Juli 2005**

