

So sorgen Sie für eine gesunde Fettsäuren-Balance

Leinöl – ein vergessenes Heilmittel für jedermann

So sorgen Sie für eine gesunde Fettsäuren-Balance

Autorin: Kyra Hoffmann, erschienen im NATURARZT, Ausgabe Mai 2008.

Das Bewusstsein in der Bevölkerung für den Einsatz der richtigen Nahrungsfette nimmt erfreulicherweise zu. Galt bis vor kurzem noch die Maxime „Low Fat“ (wenig Fett), so werden Fette heutzutage sehr viel differenzierter betrachtet. Gesundheitsbewusste Verbraucher setzen mittlerweile bevorzugt Olivenöl und Rapsöl in ihrer Ernährung ein. Leinöl dagegen – in unseren Breitengraden bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein sehr gebräuchliches Nahrungsmittel – führt noch ein Schattendasein, trotz seiner enormen gesundheitlichen Vorzüge.

Dass tierische Fette ein Problem für den Organismus darstellen können, weiß die Medizin schon lange. Viele Zivilisationskrankheiten wie Rheuma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden heute mit der...[Weiterlesen \(PDF, 765 KB\)](#)