

## So sorgen Sie für eine gesunde Fettsäuren-Balance

Leinöl &ndash; 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 &bdquo;Low Fat&ldquo; (wenig Fett), so werden Fette heutzutage sehr viel differenzierter betrachtet. Gesundheitsbewusste Verbraucher setzen mittlerweile bevorzugt Olivenöl und Rapsöl in ihrer Ernährung ein. Leinöl dagegen &ndash; in unseren Breitengraden bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein sehr gebräuchliches Nahrungsmittel &ndash; 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 \(PDF, 765 KB\)](#)