



Informationsmaterial vom 07.06.2012

Die fantastische Heilkraft der Öle

Fettiges macht fett - das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Öle enthalten Fettsäuren, die sogar lebensnotwendig sind. Zudem machen sie uns satt und sorgen für mehr Geschmack im Essen. Auf der Haut sorgen Öle für Feuchtigkeit, lindern Schmerzen und lösen Verspannungen.

"Das geht runter wie Öl". Sprachlich gesehen, verbinden wir damit etwas sehr Angenehmes. Doch bezüglich der Ernährungsgewohnheiten assoziieren die meisten mit Ölen und Fetten eher Negatives. Es heißt: Wir essen zu viel davon oder das falsche, es macht dick und krank, verursacht Schwabbelbauch und hohe Cholesterinwerte. Doch ohne Fette und Öle könnten wir gar nicht leben. Sie helfen uns, fettlösliche Vitamine aufzunehmen. Wir brauchen sie als wichtigen Baustein für die Bildung verschiedener Gewebshormone und Signalstoffe. Einige Fette vermindern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohen Blutdruck, andere lindern Entzündungen und senken das Diabetesrisiko. Und sie sind ein wichtiger Energielieferant.

Fett ist nicht gleich Fett

Öle enthalten unter anderem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Polyphenole und Phytosterole, also pflanzliche Hormone. Diese Stoffe wirken entzündungshemmend, blutdrucksenkend und

gefäßschützend. Ein gutes Öl enthält also mehr als nur Fett. Fette, die bei Zimmertemperatur flüssig sind, nennt man Öle. Ob ein Fett flüssig oder fest ist, hängt von seiner Zusammensetzung ab. Gesättigte Fettsäuren machen ein Fett fest. Sie kommen vorwiegend in Butter, Rinderfett oder Schweineschmalz vor. Häufig werden zu viele gesättigte Fettsäuren aufgenommen, die dann zu Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen führen können. Ungesättigte Fettsäuren machen ein Fett flüssig.

Gesättigte Fettsäuren dienen zur Energiegewinnung, als Fettreserve und sind ein Baustoff für Zellwände.

Ungesättigte Fettsäuren dienen der Leitfähigkeit der Nerven, der Bildung von Zellhüllen und Botenstoffen. Mit diesen Botenstoffen werden zum Beispiel der Blutdruck und das Immunsystem geregelt.

Ungesättigte Fettsäuren muss man sich wie ein weitverzweigtes Familiensystem vorstellen. Für den Laien

sind diese "Familienverhältnisse" nicht leicht zu verstehen. So gibt es einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die auch unterschiedliche Aufgaben im Körper erfüllen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wiederum Omega-3- und Omega-6-Fette. Omega-3-Fette wirken eher positiv auf die Gesundheit, Omega-6-Fette eher negativ. Und wie immer im Leben, ist alles noch viel komplizierter. Denn alle Öle enthalten einen Mix verschiedener Fettsäuren. Wir brauchen letztlich alle - in der richtigen Mischung.

Omega-3-Fette: Der Fitmacher für Gehirn, Herz und Nerven

Gesundheitswissenschaftler kamen in den 80er-Jahren am Polarkreis auf die Spur wertvoller Öle. Dort lebende Inuit bekommen selten Rheuma oder andere chronisch-entzündliche Krankheiten. Der Grund: der hohe Konsum von fettem Seefisch. Darin enthalten sind Fischöle, die langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Ein Schutzfaktor für Herz und Nerven. Forscher der Uni Jena bemerkten jedoch in den letzten Jahren, dass die Qualität der Omega-3-Fettsäuren im Fisch aufgrund intensiver Zucht- und Fischfangmethoden nachlässt. Alternativen fanden die Wissenschaftler an Land: Leinöl und Rapsöl. Beide Öle enthalten Fettsäuren, die Vorstufen von Fischöl sind. Diese wirken gleichfalls gesundheitsfördernd, wenn auch nicht in dem Maße wie Omega 3-Öl aus Fisch. Doch diese beiden Öle spielen in deutschen Küchen eine eher untergeordnete Rolle. Zehnmal mehr kommt Sonnenblumenöl zur Verwendung. In ihm ist der Anteil von Omega 3 sehr gering. Und im Sonnenblumenöl steckt eine mächtige Konkurrenz: große Mengen an Omega-6-

Fettsäuren. Sie behindern, dass Omega-3-Fettsäuren wirken können.

Weitestgehend unbekannt ist, dass Sonnenblumenöl auch bei der Herstellung vieler Lebensmittel wie Brot und Margarine verwendet wird. "Diese Omega-6-Fettsäuren behindern den Stoffwechsel der wenigen Omega-3-Fettsäuren. Das heißt, die Omega-3 Fettsäuren können nicht in Fischöl-Fettsäuren umgewandelt werden, weil das Gegengewicht an Omega-6-Fettsäuren so gewaltig ist. "Und das ist das Problem von heute. Wir müssen entweder weniger Omega-6-Fettsäuren essen oder mit mehr Omega-3-Fettsäuren gegensteuern", erklärt Professor Gerhard Jahreis. In einer Studie ersetzten die Jenaer Forscher Sonnenblumenöl durch Raps- und Leinöl. Ihre Probanden - allesamt Rheumatiker - aßen nun deutlich weniger "schlechte" Omega-6-Fettsäuren. Mit spürbaren Folgen: "Dann hat sich sehr schön dieses Verhältnis wieder normalisiert und sie haben sich dann natürlich auch wohler gefühlt, was die Steifigkeit der Hände und weitere Beschwerden betrifft", erzählt Professor Jahreis.

Die Jenaer Wissenschaftler forschen nun nach Speiseölen aus Pflanzen, die einen noch höheren Omega-3-Gehalt haben. Und sie haben auch schon einen Favoriten: "Echium" oder "Natternkopf" genannt. Eine Pflanze, die am Wegesrand wächst. Erste Studien mit Rheumatikern begeistern die Forscher. Auch wenn die Pflanze derzeit noch nicht landwirtschaftlich angebaut wird, könnte es sein, dass der Natternkopf in ein paar Jahren die Fisch-Öl-Quelle der Zukunft wird.

Qualitätsstufen von Ölen

Raffinierte Öle ... werden industriell gewonnen. Saat und Nüsse können mit Pestiziden und Kunstdünger behandelt sein. Das Öl wird erhitzt und mithilfe von Lösungsmitteln werden Trübstoffe aus dem Öl gefiltert. Dabei gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Dafür ist das Öl länger haltbar und geschmacksneutral.

Kalt gepresste Öle ... werden ohne große Hitze ausgepresst. Man bezeichnet sie auch als "nativ". Durch die schonende Pressung bleiben Geschmacksstoffe, Vitamine und Fettsäuren erhalten. Kalt gepresste Öle haben nicht so eine lange Haltbarkeit und sind eher für die kalte Küche geeignet.

Native extra ... bezieht sich nur auf Olivenöl. Es ist das Öl aus der allerersten Pressung und hat höchste Qualität.

Extra vergine ... ist der italienische Ausdruck für Native extra und hat die gleiche Bedeutung.

Frisch gepresst - auch in Mitteldeutschland

In Mitteldeutschland gibt es zahlreiche große und kleine Ölmühlen. In der Erfurter Ölmühle werden zum Beispiel neben Klassikern wie Oliven- und Sonnenblumenöl auch Sorten wie Traubenkern- und Bärlauchöl hergestellt. In Kroppenstedt in Sachsen-Anhalt werden Kräuteröle und Mohnöl gepresst. Und im sächsischen Dörnthal wird seit dem 16. Jahrhundert Leinöl hergestellt. Die Dörnthaler Mühle gehört damit zu den ältesten produzierenden Ölmühlen Deutschlands.

Die Ölmühle Werder in der Nähe von Potsdam hat sich auf tagesfrische Kleinstpressung von Speiseölen spezialisiert. Wer bei Ölmüller Sebastian Wedow bestellt, bekommt ein naturbelassenes kalt gepresstes Öl, das

extra für den jeweiligen Kunden frisch gepresst wird. Mit einer Spezial-Hand-Ölpresse stellte er live im "Hauptsache Gesund"-Studio das frischeste Mandelöl her, das unser Koch Andreas Goßler je in seiner Küche verarbeitet hat.

Gesundheitskoch Andreas Goßler empfiehlt:

Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

250 g reife Erdbeeren

250 g grünen Spargel

250 g weißen Spargel

Rucola zum Dekorieren

2 EL Limettensaft

3 EL Mandelöl (oder auch ein anderes Nussöl)

2 EL kalt geschleuderter Honig

Mark einer Vanilleschote

frisch gemahlener rosa Pfeffer

Meersalz

So wird's gemacht:

Den Spargel putzen und schälen (beim Grünen nur das untere Drittel). Beide Sorten in mundgerechte Stücke schneiden und dann in Salzwasser bissfest garen (ca. 10 Minuten). Limettensaft, Vanillemark, Honig und Nussöl verrühren, mit Meersalz und rosa Pfeffer abschmecken, den Spargel darin 30 Minuten marinieren.

Die Erdbeeren waschen, halbieren (große Erdbeeren vierteln) und auf klein gezupften Rucola verteilen. Den Spargel aus der Marinade nehmen und ebenfalls auf dem Rucola verteilen. Alles mit der restlichen Marinade anrichten. Guten Appetit!

Regelmäßiger Ölwechsel

Die Auswahl an Speiseölen ist riesig. Es gibt kaum Nüsse, Körner oder Samen, aus denen kein Öl gepresst wird. Aber die Geschmäcker sind be-

kanntlich verschieden und auch in ihren Inhaltsstoffen und Verwendung unterscheiden sich die Öle.

Arganöl: Es wird aus den Samen des Argan- oder auch Eisenholzbaums gewonnen. Er wächst heute nur noch in Marokko. Die Gewinnung des Öls ist extrem zeitaufwändig, daher ist dieses Öl sehr teuer. Es wird besonders in der Gourmetküche geschätzt. Arganöl enthält wie Olivenöl ein- und zweifach ungesättigte Fettsäuren, allerdings in geringerem Maße. Dafür enthält es besonders viel Vitamin E, das unsere Zellen vor schädlichen Oxidationsvorgängen schützt und auch das Öl länger haltbar macht.

Distelöl: Es wird aus dem Samen der Färberdistel gewonnen. Das Öl hat einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und einen sehr hohen Linolsäuregehalt. Es ist daher sehr hitzeempfindlich und nicht zum Braten geeignet. Es eignet sich vor allem zum Abschmecken und Verfeinern.

Hanföl: Es wird aus Hanfsamen hergestellt, die aber anders als das Harz der Pflanze keine Rauschwirkung haben. Hanföl schmeckt nussig bis krautig. Kühl gelagert hält es sich etwa sechs bis neun Wochen und ist eher für die kalte Küche geeignet.

Kokosöl: Es besteht zu über 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren. Daher ist das Öl fest. Ab etwa 25 °C schmilzt Kokosfett, in seiner warmen Heimat Indien heißt es daher Kokosöl. Es hat einen milden Kokosgeschmack. Kalt gepresstes Kokosöl enthält Laurinsäure, die sich zum Beispiel auch in Muttermilch findet. Diese erhöht das "gute" HDL-Cholesterin.

Leinöl: Das Öl wird aus Leinsamen gewonnen. Es enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren. Allerdings ist es ein sehr empfindliches Öl, das nur ganz frisch schmeckt. Schon nach etwa acht Wochen wird es ranzig. Verschiedene Studien zeigten eine blutdrucksenkende Wirkung, eine Senkung der Cholesterinwerte und eine Reduzierung der Empfindlichkeit für Allergien.

Mandelöl: Ein gutes Speiseöl, das sich wegen seines hohen Gehalts an einfach ungesättigten Fettsäuren auch zum Braten eignet. Da es aber teuer ist, wird es meist nur wohldosiert für die Zubereitung von Süßigkeiten oder Salaten verwendet. Mandelöl eignet sich als Pflege- und Massagemittel für trockene und gereizte Haut.

Olivenöl: Kaum ein Öl wird seit Jahrtausenden so verehrt wie Olivenöl. Schon in der griechischen Mythologie wird es als hochwertiges Nahrungsmittel geschätzt. Heute belegen wissenschaftliche Studien, dass kalt gepresstes Olivenöl gesund ist und die Gefäße schützt. Neben vielen einfach ungesättigten Fettsäuren enthält es auch entzündungshemmende Substanzen. Olivenöl lässt sich auch gut als Hautpflegemittel verwenden.

Rapsöl: Raps zählt zu den wichtigsten einheimischen Ölpflanzen. Kalt gepresstes Öl hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Ein gutes, gesundes Speiseöl für den täglichen Gebrauch.

Sesamöl: Sesam gilt als eine der ältesten kultivierten Ölpflanzen. Es wird vor allem in der asiatischen Küche verwendet. Außerdem hat es

einen leichten Sonnenschutzfaktor, weshalb es gerne als Zusatz in Sonnenschutzölen verwendet wird. In der ayurvedischen Medizin wird es vor allem als Massageöl geschätzt.

Sonnenblumenöl: Sonnenblumenöl gilt als vielseitig verwendbares Speiseöl, da es einen relativ neutralen Geschmack hat. Es enthält deutlich weniger ungesättigte Fettsäuren wie Olivenöl und hat einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren, die ernährungsphysiologisch als nicht so günstig angesehen sind. In der Pharmazie wird das Öl als Füllmaterial in Weichgelatine kapseln eingesetzt und für Salben und Cremes verwendet.

Schon gewusst?

Öle haben eine unterschiedliche Haltbarkeit. Leinöl hält sich nur etwa acht Wochen, Walnussöl etwa sechs Monate. Sie gehören zudem in den Kühlschrank. Die meisten Öle sollte man nach etwa einem Jahr aufgebraucht haben. Kaufen Sie daher lieber kleine Flaschen, die man gut verschließen kann. Alle Öle sollten dunkel gelagert werden.

Dr. Volksmund: Ins Fettnäpfchen treten...

...wo kommt dieser Spruch eigentlich her? "Hauptsache Gesund"-Reporter Jan Schlegel ist dorthin gegangen, wo man das wissen müsste: ins Fettnäpfchen, ein Kabarett und Restaurant in Gera. Zunächst wagt er einen Blick in die Küche. Zum Standardessen gehören hier die traditionellen Fettbommen, mit Schweine- oder Gänseschmalz. Letzteres sollte man übrigens aus gesundheitlicher Sicht dem Schweineschmalz vorziehen. Denn Schweineschmalz hat mehr Fettsäuren, die Entzündungsprozesse befördern, vor allem für Rheumati-

ker ein Tabu. Die Fettnäpfchen-Chefin Eva-Maria Fastenau weiß schließlich, woher das Sprichwort kommt: "Das ist schon ein bisschen älter, als in Bauernhäusern Stiefelfett im Flur, gleich griffbereit stand. Und wenn dann so ein Blödmann, ein Tollpatsch, aus Versehen reingetreten ist, ins Stiefelfett, dann ist er "ins Fettnäpfchen" getreten und hat sich unbeliebt gemacht."

Ayurvedische Ölanwendungen

Auch äußerlich angewandt, haben Öle heilende Kräfte. Eine heiße Ölkompresse zum Beispiel löst Verspannungen im Rücken. Medizinische Ölbäder halten die trockene Haut von Neurodermitis-Patienten geschmeidig. In der Ayurvedischen Medizin werden Öle vor allem für Massagen verwendet.

Ein Klassiker der ayurvedischen Behandlung sind Stirngüsse mit warmem Öl. Minutenlang läuft es über die Stirn, damit die Patienten zu innerer Ruhe finden. Durch den warmen Ölguss wird eine bestimmte Region auf der Stirn stimuliert. In der Vorstellungswelt der ayurvedischen Medizin sind über den ganzen Körper solche "Energiepunkte" verteilt. Sie anzuregen, soll Krankheiten und Beschwerden lindern. Für die Behandlung nutzen ayurvedische Therapeuten drei Öle: Ghee, also Butter-schmalz, Kokosöl und Sesamöl. Jedes dieser Öle regt Energieflüsse an oder mildert sie ab. Sesamöl wird am häufigsten angewendet. Es fühlt sich angenehm an, zieht schnell ein und wärmt. Und es wird mit Kräutere-extrakten gemischt. So schleust die ayurvedische Massage die Wirkstoffe von Heilkräutern durch die Haut in den Körper ein. Patientin Angela Haase helfen solche Massagen. In

den 90er-Jahren wurde der 84-Jährigen ein Tumor entfernt. Die große OP hinterließ Narben am Hals, die auch heute noch schmerzen. Eine Massage von Schulter- und Nackenpartie mit dem speziellen Kräuteröl vertreibt ihren Schmerz. Für ihre Nase verwendet sie ein sogenanntes Nasya-Öl. Es reizt den Riechnerv, den sie durch die Strahlentherapie verloren hatte. Tatsächlich kann die Patientin heute wieder riechen.

Mein Tipp: Avocadoöl-Salbe für die Haut

Von Friedemann Schmidt

In der Pharmazie spielen Öle und Fette eine große Rolle. Sie dienen als Träger für Arzneistoffe zum Beispiel bei Hauterkrankungen und haben in vielen Fällen eine eigene Wirkung auf die Haut. Man muss dabei ätherische und fette Öle unterscheiden. Ätherische Öle sind Bestandteile von pflanzlichen und tierischen Ausgangsstoffen und wirken über ihren aromatischen Duft und ihre vielfältigen Inhaltsstoffe. Sie werden in der Regel in kleinen Mengen verarbeitet. Fette Öle werden ebenfalls aus Pflanzen und Tieren gewonnen, manche auch aus Erdölprodukten oder anorganischen Bestandteilen. Sie haben in der Regel keine spezifische Arzneiwirkung, sondern wirken über ihre physikalischen Eigenschaften.

Auf der Haut entfalten fette Öle einen pflegenden, glättenden Effekt. Sie dichten die Haut ab und machen sie wasserundurchlässig. Hochwertige pflanzliche Öle dringen in die oberen Hautschichten ein und verbessern die Hautstruktur. Fettlösliche Arzneistoffe gehen direkt aus dem Öl in die körpereigenen Fettsubstanzen der Haut über und entfalten dann ihre Wirkung.

Viele Kosmetika enthalten sowohl pflanzliche als auch mineralische Fettbestandteile. Die Behauptung, ein höherer Anteil von mineralischen Inhaltsstoffen (Paraffine, Vaseline) sei schädlich und mache das Produkt minderwertig, ist fachlich nicht korrekt. Die mineralischen Bestandteile sind zwar ganz klar billiger als die pflanzlichen, sie sind aber in der Regel dermatologisch gut untersucht und ihre Wirkungen und Nebenwirkungen gut bekannt und damit vorhersagbar. Das gilt insbesondere für exotische Pflanzenöle durchaus nicht immer. Trotzdem finde auch ich, dass zur längeren Anwendung die Produkte möglichst nur aus pflanzlichen und tierischen Ausgangsstoffen zusammengesetzt sein sollten.

Meine Empfehlung ist eine Hautpflegende Salbe mit Avocadoöl. Avocadoöl stammt aus dem Fruchtfleisch der reifen Früchte des Avocadobaums, der in den Tropen und Subtropen wächst. Das Öl ist von der Zusammensetzung sehr hochwertig, es enthält Hautpflegendes Vitamin E und andere wertvolle Bestandteile. Durch seine Zusammensetzung lässt es sich sehr gut in Salben einarbeiten, verteilt sich gut auf der Haut und verbessert ihre Aufnahmefähigkeit für Wirkstoffe.

Man kann es als Hautpflege bei trockener, rissiger Haut einsetzen und es eignet sich auch zur Basispflege im Rahmen einer Intervalltherapie bei Neurodermitis im Wechsel mit einer wirkstoffhaltigen Anwendung. Wir verarbeiten 5 oder 10 Prozent Avocadoöl in wasserhaltiger Wollwachsalkoholsalbe, das eine Salbengrundlage ist, die aus dem Fett von Schafwolle gewonnen wird. Beide Bestandteile haben einen charakteristischen Geruch, der nicht von allen

Menschen als angenehm empfunden wird. Man kann die Salbe auch mit einem ätherischen Öl parfümieren, dabei ist allerdings wieder auf Verträglichkeit zu achten.

Rezept:

Avocadoöl 5g bzw 10g

Eucerinum cum aqua ad 100g

Avocadoöl gibt es im Bioladen und in der Apotheke, die Salbengrundlage in der Apotheke. Zur Hautpflege bei rissiger und trockener Haut, zweimal täglich großzügig auftragen und in die Haut einziehen lassen.

Schon gewusst?

Manche schwören auf eine Ölziehkur. Dabei wird Sesam- oder Sonnenblumenöl einige Minuten durch die Zahnzwischenräume gezogen. Das soll Bakterien im Mund abtöten. Die wissenschaftlichen Belegdaten dazu sind eher dürftig. Sollten Sie eine Ölziehkur machen, entsorgen Sie das Öl am besten in einer Tüte, da es bei regelmäßiger Anwendung das Abflussrohr verstopft.

Experte:

Prof. Dr. Werner Richter, Fettstoffwechsel-Experte, Windach

Deutsche Gesellschaft für Fettwissenschaften