



Länger besser leben.

**Institut**



## **Leinöl wiederentdecken: Kennen Sie die Budwig-Creme?**

*Von Prof. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter „Länger besser leben.“-Institut, Universität Bremen*

Viele Menschen kennen den Ratschlag, ungesättigte Fette wie z.B. in Fischen wie Lachs oder Makrele den gesättigten wie z.B. in Butter oder Sahne vorzuziehen. Aber nicht alle mögen Fisch und nicht alle wissen, wie man diese sog. Omega-3-Fettsäuren in seine Ernährung einbauen kann. Dabei ist das ganz einfach: Die Lösung heißt Leinöl. Die Leinpflanze ist schon lange bekannt, sie wurde bereits vor ca. 7000 Jahren angebaut. Das Öl wird aus den Samen der Leinpflanze gewonnen und enthält sowohl Omega-3- wie auch Omega-6 Fettsäuren. Die Auswahl ist groß, bei vergleichenden Untersuchungen bekommen vor allem Leinöle aus Bioanbau gute Noten. Gute Leinöle werden kaltgepresst, weil dies ein besonders schonende Methode der Ölherstellung bedeutet. Da dieses Öl rasch ranzig werden kann, muss es auch bei der Aufbewahrung vor Licht und Wärme geschützt werden – daher auch dunkle und lichtundurchlässige Flaschen. Nach dem Öffnen sollte man es nicht länger als 3 – 4 Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Daher sollten auch immer Flaschen in einer Größe gekauft werden, die dem Verbrauch angepasst sind, im Zweifelsfalls also lieber kleine als zu große.

Ein oft empfohlenes Rezept ist die Budwig-Creme, genannt nach der „Erfinderin“ Dr. Johanna Budwig (1908 bis 2003), die mit Quark, ein wenig Milch und Leinöl angerichtet wird. Mit Schnittlauch angereichert schmeckt dieser Leinölquark

wunderbar zu Pellkartoffeln, viele beginnen schon morgens mit der Budwig-Creme, gemischt mit Obst. Und die Wirkungen? Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren können helfen, den Cholesterinwert zu normalisieren, sie können auch erhöhte Triglyzeride senken. Wenn Sie pro Tag einen Esslöffel Leinöl zu sich nehmen, tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Leinöl ist auch für Menschen, die Sport betreiben, besonders interessant: Einige Studien konnten zeigen, dass ein weiterer Inhaltsstoff im Leinöl, die Alpha-Linolensäure, die Blutgerinnung fördern, die Blutgefäße erweitern und Entzündungen hemmen kann. Dadurch können kleine Verletzungen in den Muskeln schneller heilen, die Zeit für die Regeneration wird verkürzt. Leinöl sollte daher, so oft wie möglich, in der Ernährung berücksichtigt werden, z.B. in Salaten, im Gemüse oder auch in sonstigen Speisen. Es gibt allerdings auch Grenzen: Zum Braten ist Leinöl nämlich nicht geeignet.

### ***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut  
an der Universität Bremen  
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske  
E-Mail: [glaeske@uni-bremen.de](mailto:glaeske@uni-bremen.de)  
Telefon: 0421 218 58558

[www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/](http://www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/)

[www.bkk24.de/lbl-institut](http://www.bkk24.de/lbl-institut)