

Wir haben bereits mehrmals über pflanzliche Speiseöle berichtet. [Hier zu finden...](#)

Im Dropa Balance-Heft 04/23 wird folgendes erwähnt:

Pflanzliche Öle: Vielseitig einsetzbar

«Nachtkerzen-, Schwarzkümmel- und Leinöl sind wahre Wundermittel der Natur. Sie helfen nicht nur bei der Hautpflege, sondern können auch bei Entzündungskrankheiten sowie bei einem hohen Blutdruck oder Cholesterinspiegel unterstützend eingesetzt werden.

«Flüssiges Gold» - so werden pflanzliche Öle gerne genannt, weil in ihnen viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten sind. Diese lassen sich nicht nur in der Küche als geschmackvolle Zutat verwerten. Auch die Naturheilkunde setzt seit der Antike die Nährwerte und Heilkräfte von Pflanzenölen gezielt ein.

Was diese drei Pflanzenöle so kostbar macht, ist die hohe Konzentration an verschiedenen ungesättigten Fettsäuren wie Linolensäure, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Zudem enthalten sie Vitamin E, das die ungesättigten Fettsäuren vor Oxidation schützt, welche die positive Wirkung grösstenteils beeinträchtigen würde. Diese gern auch als «gute Fette» bezeichneten Substanzen helfen, die Stoffwechselforgänge, Körperfunktionen und Zellerneuerungen besser in Schwung zu halten, und sind somit fundamental für Gesundheit und Wohlbefinden.

Die wohl häufigste und bekannteste Verwendung dieser drei Pflanzenöle betrifft die Hautpflege. Sie werden bei trockener Haut, aber auch bei Ekzemen oder juckenden Ausschlägen sowie Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte angewendet.»

Und dann kommt der Hammer: Die Öle für die innere Anwendung bitte in Kapseln kaufen und schlucken. Na klar, so kann die Drogerie auch etwas verdienen.

Alle leidenden Menschen, die das ausprobiert haben. Vielleicht über Monate oder

sogar Jahre, haben gesehen, dass der positive Nutzen sehr bescheiden ist oder gar nicht vorhanden.

Warum es keine Öle geben kann, die gesund für das Herz sind

Dr. Caldwell B. Esselstyn: Zitat aus dem Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“: „Wegen der «Lyon Diet Heart Study» (Studie zur mediterranen Diät) bezeichnen die Medien diese Öle als «gesund für das Herz». Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Diese Öle sind nicht gesund für das Herz! Olivenöl enthält zwischen 14 % und 17 % gesättigte, arterienverschliessende Fettsäuren – es führt genau so aggressiv zu Herzerkrankungen wie die gesättigten Fette des Rinderbratens. Auch wenn eine mediterrane Diät solche Öle gestattet und das Fortschreiten einer koronaren Herzerkrankung verlangsamt, wenn man sie mit Ernährungsweisen vergleicht, die noch mehr gesättigte Fette enthalten, so führt aber eine mediterrane Ernährung nicht zu einem Stillstand oder einem Rückgang der Herzerkrankung.“

Dass Öle gesund seien, behaupten nur diejenigen, die Öle (oder Ölkapseln) verkaufen wollen, oder diejenigen, die auf die Unwahrheiten der Industrie hereinfliegen. Öle sind ein industrielles Produkt, für das der menschliche Körper nicht ausgelegt zu sein scheint, so wie das bei den meisten industriellen Nahrungsmitteln der Fall ist. Das heisst aber nicht, dass Fette für die Gesundheit unwichtig wären. Dies gilt insbesondere für die essenziellen Omega-3-Fettsäuren, die man am besten in vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln – also nicht in Ölen – zu sich nimmt. Denn in vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln ist das Fett nicht so konzentriert wie im Öl und die Fette befinden sich in einer Gemeinschaft mit vielen anderen wichtigen Nährstoffen.

Die einzige sinnvolle Verwendung von Ölen und Fetten ist die Hautpflege. Dort leisten gerade die Pflanzenöle oder einzelne Bestandteile von ihnen wertvolle Dienste im Rahmen einer gesunden Gesamtrezeptur.

Sehr gesund sind Öle/Fette in der Ernährung erst dann, wenn sie durch vollwertige pflanzliche Nahrungsmittel wie Nüsse aufgenommen werden. So erhält man nicht nur die essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern auch noch jede Menge anderer gesunder Nährstoffe, die in den unverarbeiteten vollwertigen Nahrungsmitteln stecken.

Das gleiche Phänomen beobachtet man bei den Kohlenhydraten. Raffinierter Zucker ist extrem ungesund. Kohlenhydratreiche unverarbeitete Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide, Gemüse, Früchte usw. gehören dagegen zu den gesündesten Nahrungsmitteln, die uns zur Verfügung stehen.

Fazit: Als Faustregel kann man durchaus sagen, je mehr der Mensch Nahrungsmittel verarbeitet, um so ungesünder werden sie. Natürlich ist auch Olivenöl, das allerallerbeste aus Italien, resp. aus der Werbung, nicht gesund. Hier fehlen die Omega-3-Fettsäuren, wie auch beim Sonnenblumenöl. Oliven- und Sonnenblumenöl kann deshalb Entzündungen fördern! Rapsöl wird stark industriell verarbeitet, hat nur wenige Omega-3-Fettsäuren und ist nicht zu empfehlen.

Zu bedenken: Im Speise-Öl nimmt man immer zu viel Öl aus Oliven, Samen und Nüssen zu sich. Korrekt wäre aber, dass wir nur Oliven, Samen und Nüsse unbehandelt essen. Die Kleinst-Mengen an Öl, die wir so zu uns nehmen, wären gut und gesund. Wenn Sie Öle erhitzen entstehen die krebserregenden und lebensverkürzenden AGEs (Advanced Glycation End Products).

Bei Hauterkrankungen nützen Öle, die Sie auf die Haut auftragen, sehr wenig bis nichts. Die Krankheit kommt aus dem Körper. Also müssen Sie das Problem im Körper suchen, das heisst in der Regel bei der Ernährung, bei Giftstoffen aller Art usw. Wir beraten Sie kompetent.