



Exkursion

„Netzwerk Borreliose, FSME und bakterielle Erkrankungen“
 „Dörnthaler Ölmühle“
 09526 Pfaffroda/Dörnthal
 20. Juli 2013



Programm

Individuelle Anreise der SHG-Mitglieder. Besichtigung der „Dörnthaler Ölmühle“ unter fachkundiger Führung und Einkauf im „Mühlenladen“ bei sachkundiger Beratung. Anschließend Mittagessen in der Traditions-gaststätte „Braunmühle“.

Produktion

Herstellung von schonend kaltgepressten Leinöl nach alter Tradition sowie Bio-Leinöl und Bio-Rohkostöle. Ausgangsrohstoff: aus Öllein gewonnener Ölsamen.

Leinsamen - Beschreibung und Verwendung

Leinsamen haben je nach Sorte eine braune oder gelbe Schale, schmecken leicht nussig und enthalten etwa 40 % Fett (Leinöl). Die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure hat daran einen Anteil von etwa 50 %, das ist eine der höchsten Konzentrationen von Omega-3-Fettsäuren aller bekannten Pflanzenöle. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Schleimstoffe, Linamarin, Eiweiß, Lecithin; ferner Sterine, die Vitamine B1, B2, B6 und E sowie Nicotin-, Fol- und Pantothensäure



Leinsamen haben sich als natürliches, nicht apothekenpflichtiges Abführmittel bewährt, das bei Verstopfung angewendet wird. Dazu muss der Samen geschrotet und dann zu Mehl vermahlen werden. Vor dem Verzehr muss das Mehl in Wasser eingeweicht werden. So entsteht der Leinsamenschleim. Die abführende Wirkung beruht darauf, dass in der Schale des Leinsamens Schleime enthalten sind, die durch Wasseraufnahme quellen. Der Stuhl wird auch erweicht. Die mit der Quellung einhergehende Volumenzunahme reizt die in der Darmwand befindlichen Dehnungsrezeptoren, so dass es zum Stuhlentleerungsreflex kommt. Leinsamenschleim kann zum Schutz der Magenschleimhaut bei Gastritis als morgendliche Rollkur oder auf den Tag verteilt eingenommen werden. Es gibt Hinweise darauf, dass Leinsamenschleim auch gegen Prostatakrebs vorbeugen kann

Leinsamen enthalten cyanogene Glycoside (Linustatin und Neolinustatin). Diese Blausäure-Vorstufen entsprechen nach ihrer Umwandlung einer Menge von rund 50 mg Blausäure auf 100 g Leinsamen. Der geringe Wassergehalt der Samen, der zu saure pH-Wert im Magen und der Abbau durch Rhodanasen verhindert jedoch Vergiftungen bei Aufnahme normaler Mengen. Jede vorherige Erhitzung durch Backen, Kochen oder Braten zerstört die Glycoside darüber hinaus

Unbehandelter Leinsamen (auch nach Quellung) verlässt weitestgehend unverändert das Verdauungssystem des Menschen, weshalb es zu keiner nennenswerten Aufnahme der Inhaltsstoffe (z. B. Linustatin, Cadmium, Linolsäure und Linolensäure) kommt.

Gepulverter Leinsamen und so genannter Leinkuchen (der Presskuchen ist Nebenprodukt der Leinölproduktion) werden für erweichende und schmerzlindernde breiige Umschläge bzw. als heiße Packung bei Gallenblasenkolik und anderen Erkrankungen der Leber und Galle verwendet. Die im Leinkuchen enthaltenen, wasserlöslichen Lignane besitzen antioxidative Wirkungen und werden in der Medizin zur Brustkrebsbehandlung miteingesetzt. (Wikipedia)