

Hans-Ulrich Grimm / Bernhard Ubbenhorst

Leinöl macht glücklich

Das blaue Ernährungswunder

Unter Mitarbeit von Maike Ehrlichmann

Mit Fotos von Joachim E. Röttgers

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



© 2012 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Umschlagabbildung: Joachim E. Röttgers

Gestaltung und Satz: deblik Berlin

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-65696-9

5 4 3 2 1

Kapitel 1	<i>Magische Anmut</i>	
	Die vielen Talente des Leins	11
	/ Ein Wellnessstempel im Leinöl-Paradies / Je frischer, desto besser	
	/ Ur-Stoff der Zivilisation / Warum sich die großen Agrokonzerne	
	neuerdings rührend um eine zarte Pflanze kümmern / Lein macht reich	
Kapitel 2	<i>Mit vollen Segeln</i>	
	Die Blütezeiten des Leins	29
	/ Ein kurzer Besuch in der Bronzezeit / Wie verpacke ich einen Pharaos?	
	/ Exzesse beim nächtlichen Spinnen / Fahrten ins Blaue / Ohne Lein kein	
	Picasso / Brüsseler Spitzen und der Stolz der Bäuerin	
Kapitel 3	<i>Macht Leinöl glücklich?</i>	
	Über die Heilkraft des Leins	47
	/ Diabetes, Herzleiden, Krebs: Wie Lein gegen die modernen Seuchen	
	hilft / Hildegard von Bingen und der Heiler aus der Pfalz	
	/ Hoffnung für Männer: Das Mittel gegen Haarausfall / Lein: Das Kraut	
	für beinah' alle Fälle	
Kapitel 4	<i>Das Omega-3-Wunder</i>	
	Lein: Die beste Quelle für die feinen Fette	61
	/ Gesund in der Kälte: Das Geheimnis der Eskimos / Der heimliche	
	Omega-3-König: Warum spricht keiner vom Lein? / Futter für die grauen	
	Zellen: Lein und die Evolution des Gehirns	

Kapitel 5 *Goldene Mischung*

Leinöl gegen Krebs 73

/ Der Hautkrebs verschwand, und der Professor wunderte sich

/ Die militante Dame aus dem Schwarzwald und ihre sanften Rezepte

/ Vorträge in Tokio, Moskau, Chicago / Forscher finden die Geheimnisse
des Leins

Kapitel 6 *Vom Aschenputtel zur Prinzessin*

Die weltweite Renaissance des Klassikers 85

/ Ein Meer von blauen Blüten / Lein aus dem Lande der Indianer / Die große
Feldfrucht des 21. Jahrhunderts / Multi-Talent für sparsame Zeiten:

Zu 100 Prozent verwertbar / Aus Lein mach Geld – und Glück alle Tage

Anhang 1 *Heilsamer Lein*

Wissenschaftlich erwiesen: Wie Leinöl und Leinsamen

heilend und vorbeugend wirken können	101
Allergien	101
Arterienverkalkung (Arteriosklerose)	102
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	103
Bluthochdruck	103
Brustkrebs	104
Cholesterinwerte	105
Darmkrebs	106
Diabetes	107
Entzündungen	108
Haut	110
Krebs	111
Nieren	111
Prostatakrebs	112
Psyche	113
Wechseljahresbeschwerden	116

Anhang 2 *Land des Hechelns*

Wörter, Sprichwörter, Märchen:

Wie die Lein-Kultur Eingang in den Sprachschatz fand	119
---	------------

Anhang 3 *Vom Raufen und Spinnen*

Neunmal in Menschenhand:

Wie die Leinfaser gewonnen wird	127
--	------------

Anhang 4 *Eine nette Familie*

Linum usitatissimum und seine Brüder:

Die Botanik des Leins	131
------------------------------------	------------

Anhang 5 *Man nehme...***Rezepte für Leinöl und Leinsamen 135**

Bunter Gemüseteller (für 2 Personen)	135
Bunter Salat mit Leinöl-Dressing	136
Buttermilch-Hefepfannkuchen (für 12 Stck.)	137
Forelle mit Sommerkräutern und Leinöl (für 2 Personen)	138
Gegrillte Kalbsleber in Taubnesselsoße mit Beinwellgemüse	139
Grillforelle mit Wildkräutersoße	139
Kohlrabispaghetti	140
Leinöl-Brottaufstrich	140
Leinöleisparfait	141
Leinölerdäpfel (Leinölkartoffeln)	141
Leinöl-Milchshake	142
Leinsamenkeks	142
Linsensalat mit Räucherforelle	143
Linsenvinaigrette	143
Löwenzahn-Giersch-Salat mit Dinkel, Ziegenkäse und Birnen	144
Mühlviertler Reiberrnudeln mit Leinöl	144
Müsli nach Dr. Kousmine (für 1 Portion)	145
Paprikaquark (Grundrezept für die Quarkspeise nach Johanna Budwig) ..	145
Pellkartoffeln mit Brathering	146
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl	146
Quark-Leinöl als Brottaufstrich, pikant mit Knoblauch	147
Quark-Leinöl-Mayonnaise	148
Quark-Leinöl als Chutney	148
Schafskäse in Wildkräuteröl	149
Schnelles Brot	149
Schnelle Leinsamen-Brötchen (für 12 Brötchen)	150
Schotensalat mit Bries	150
Sellerie-Apfel-Salat mit Schafskäse und Haselnüssen	151
Spaghetti mit Leinöl-Pesto und Erbsen (für 2 Portionen)	151



Magische Anmut

Die vielen Talente des Leins

/ Ein Wellnesstempel im Leinöl-Paradies / Je frischer, desto besser
/ Ur-Stoff der Zivilisation / Warum sich die großen Agrokonzerne
neuerdings rührend um eine zarte Pflanze kümmern / Lein macht reich

Es ist ein sehr feines Hotel, überaus geschmackvoll eingerichtet, hell, freundlich, mit warmen Farben. Terrakotta auf dem Boden, ein Brunnen beim Empfang, Farne und Buchsbaum in Tontöpfen. Es könnte in Kalifornien stehen, in Italien oder Frankreich. Es ermöglicht ein angenehmes Leben, verheißt Ruhe, Entspannung und Schönheit: ein riesiger Wellnesstempel mit japanischem Pool, einem Meditationsraum mit Kaminfeuer, bequemen Sofas mit kuscheligen Kissen. Blaue Wände sowie Kunst in der Küche – und ein Tisch, der zu den begehrtesten gehört im ganzen Haus, weil die Gäste den Köchen direkt in die Töpfe gucken können. Exquisite acht Gänge gibt es hier, »und wir lassen keinen raus, bevor er nicht aufgegessen hat«, flachst Küchenchef Oliver Heilmeyer.

Jetzt steht auf dem Tisch ein blaues Kannchen aus Keramik, darauf in großen Lettern: LEINÖL. Daneben eine Schale mit Quark, darin ein Fleckchen, das golden schimmert: Leinöl. Das kriegen die Gäste, die länger hier sind, jeden Tag.

»Das ist hier Tradition. Das ist hier allgegenwärtig«, sagt Heilmeyer. Wer in den Spreewald kommt, kommt automatisch damit in Berührung.« Als er hierherkam, nahm er die Herausforderung an: »Das haben wir von Anfang an hier verwendet.«

Er hat dann Leinöl mit Quark zubereitet und auch das Gemüse zu dünnen Streifen geschnitten: »Kohlrabispaghetti mit Leinöl« nennt er die Kreation. Es gibt auch eine Linsenvinaigrette und sogar ein Leinöleisparfait (siehe Anhang 5: Man nehme ...).

*Volle Kanne Lein: Der Chefkoch Oliver Heilmeyer
mit seinem Lieblingsöl im Spreewald-Kahn*



Das Hotel steht in der Gemeinde Burg im Spreewald, jener schönen Gegend südöstlich von Berlin, wo überall Wasserflächen glitzern, wo die Sonne durch Bäume strahlt, in der es noch Urwälder gibt mit Eichen, Buchen, Erlen, und ungezählte Kanäle, natürlich entstanden oder von Menschenhand angelegt. Früher sind die Bauern auf diesen Kanälen zu ihren Feldern gefahren; noch heute gebe es Felder, die nur auf dem Wasserweg erreichbar sind.

Der Spreewald ist das Leinöl-Paradies. Hier gibt es seit Jahrhunderten

Lein, und alle lieben ihn. Rebecca Birkner, die junge Chefin des Wellnessbereiches in jenem Hotel, sagt: »Das ess ich zu Hause auch immer.« Man gab es auch als Arznei, auf Anraten der Oma: »Wenn wir Magenschmerzen hatten, haben wir einen Löffel pur genommen. Wenn die Mandeln entzündet waren, hat man gegurgelt damit. Leinöl ist für uns ein Universalheilmittel.«

Für ihre Kundschaft setzt sie Lein zu Schönheitszwecken ein, für Bäder, aber auch für Gesichtspackungen mit Honig oder Ganzkörperpackungen mit Moos und Roiter Mineralerde: »Wir nehmen das hier zu Wellnesszwecken.«

Lein ist überall präsent: Das Hotel heißt »Zur Bleiche«. Das erinnert an die Herstellung des Linnens, das an der Sonne gebleicht wurde.

Im Ort gibt es auch das Hotel »Zum Leineweber«, wo an der Rezeption ein Spinnrad aufgebaut ist und hinten im Raum ein kleiner Webstuhl steht. Dort gibt es Gurken mit Leinöl und Schmand, und auch Ramona, die Bedienung, ist Lein-Liebhaberin seit Kindesbei-

nen – und Expertin: »Das Leinöl muss frisch sein«, sagt Ramona. »Sonst schmeckt es nicht.«

Das ist gewissermaßen die Geschäftsgrundlage für jemanden wie Gerd Ballaschk: »Umso frischer, umso besser isstes.«

Natürlich kannte auch er schon als Kind das Leinöl: »Ich bin aufgewachsen mit Leinöl.« Er nahm, wie viele Kinder hier, gern ein Brötchen, tunkte es in Leinöl, danach in Zucker. Und das vor der Schule. Es sei ja gut für die Intelligenz, wie man heute weiß.

Gerd Ballaschk war einst Maurer. Heute ist er Müller. Er hat vor ein paar Monaten angefangen mit einer kleinen Presse, jetzt hat er einen kompakten Container neben sein Haus auf dem Land gestellt, in der Nähe der Gemeinde Burg, der kleinen Spreewald-Metropole.

Edelstahlpüle, Edelstahlbehälter, Säcke mit Saat. Kleine, saubere Flaschen, auf dem Etikett steht: »Naturbelassen und kalt gepresst. Leinöl aus dem Spreewald.«

»Das ist der größte Vorteil, dass ich als kleiner Hersteller überleben kann, weil es wirklich frisch ist. Das ist beim Leinöl das A und O.« Er verkauft sein Öl, sorgsam kalt gepresst, auf Märkten, aber auch direkt an Kunden. Er hat eigentlich einen Jeansladen in der Ortsmitte. Seine Ölmühle »war nur so ein bisschen als Hobby gedacht.« Doch das Geschäft expandiert und sprengte alle Erwartungen: »Jetzt hab ich schon Anrufe aus Bonn, aus Hamburg, aus Berlin, aus der ganzen Bundesrepublik.«

Auch die Straupitzer Mühle ganz in der Nähe, eine alte Windmühle, die jetzt wieder in Betrieb ging, verschickt ihr Leinöl republikweit. Klaus Rudolph, ehemaliger Lehrer, ist der Chef dort, er beliefert ganz Deutschland. In seiner Ölmühle hängt eine Karte mit Dutzenden von Städtenamen, von Aschersleben über Bonn, Berlin und Bottrop bis Vogt im Allgäu und Zittau in Sachsen.

Dass Leinöl gesund ist, wissen die Spreewälder seit Jahrhunderten. »Das ist hier ein Grundnahrungsmittel«, sagt Rudolph.

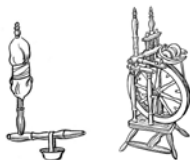
Der Volksmund sagt: »Leinöl mit Quark macht den Spreewälder stark. Quark alleene macht krumme Beene.«

Doch die Weisheit ist auch anderswo überliefert. In Oberschwaben sagen sie: »Leinöl mit Quark macht den Bauern stark.« So kennt das Elfriede Igel, die seit einigen Jahren über die Märkte im Süddeutschen zieht und mit wachsendem Erfolg Leinöl verkauft – erzeugt auf eigenem Acker in Dürmentingen, eine halbe Stunde nördlich vom Bodensee.

Die Leinkultur war einst überall verbreitet – worauf heute noch viele Wörter verweisen, die im deutschen Sprachraum gebräuchlich sind und ursprünglich aus der Sphäre des Flachsbaus stammen: flachsen beispielsweise, durchhecheln und viele andere (siehe Anhang 2: Land des Hechelns). Die Vokabeln Lein und Flachs werden häufig synonym verwendet. Mitunter allerdings gilt Flachs als das Wort für die Faserpflanze und Lein als Bezeichnung für die Ölpflanze. (Da beide erst spät züchterisch auf Spezialisierung getrimmt wurden und botanisch eng verwandt sind, können beide Namen gleichbedeutend verwendet werden.)

Jetzt erlebt die Leinpflanze eine überraschende Renaissance. Ihre Faser, auch Leinöl und Leinsamen, starten zu einer neuen Karriere. Das Interesse an den Früchten des Leins wächst, seit sich die Kenntnisse über die gesundheitlichen Vorteile von Leinöl und Leinsamen mehren.

Die Geschichte der Menschheit ist gewissermaßen durchwoben vom Lein. Keine andere Pflanze war so bedeutend für Kultur und Zivilisation und die Entwicklung des menschlichen Geistes. Das Gewächs hat den Homo sapiens seit seinen Anfängen begleitet, über tausende von Jahren. Keine andere Pflanze ist so vielseitig, weshalb sie auch *Linum usitatissimum* genannt wird (der »überaus nützliche Lein«). Den Namen gab ihr der schwedische Botaniker Carl von Linné, als er für sein epochales Werk »Species plantarum« (»Die Arten der Pflanzen«) die Pflanzen auf Gottes Erdenrund



katalogisierte und benannte. Das war 1753, als das Leinen gewissermaßen im Zenit seiner wirtschaftlichen und kulturellen Bedeutung stand.

Die Produkte des Leins können als Bodenbelag dienen (in Gestalt von Linoleum) und als Schmierstoff für die menschliche Seele (als Anti-Depressivum). Leinen wärmte den Leib, in Linnen bettet der Mensch sich zur Nacht. Leinwand wurde zur Grundlage der bildenden Kunst, als Untergrund für die Farben (aus Leinöl), konserviert durch Firnis (aus Leinöl). Als Heilmittel wurden Leinöl und Leinsaat schon in der Antike eingesetzt, vom Ur-Doktor Hippokrates. Doch erst in allerjüngster Zeit, zu Beginn des dritten Millenniums, können Wissenschaftler die Inhaltsstoffe identifizieren und Gründe benennen für die wundersamen Wirkungen des Leins.

Lein ist der Ur-Stoff der Zivilisation. Schon die Menschen in der Jungsteinzeit trugen Kleidung aus Leinen.

Leinen stand auch am Anfang der Industrialisierung: Mechanisiert wurden zuerst die Spinnereien und die Webstühle.

Leinen stand am Anfang der Globalisierung: als Stoff, aus dem die Segel waren auf den Schiffen der Entdecker.

Leinen wurde das Opfer der Industrialisierung und Globalisierung, verdrängt von Baumwolle und Mineralöl und allerlei Kunststoffen. Jetzt, da die Mineralöl-Zeit ihren Höhepunkt überschritten hat, der Überdruß an Kunststoffen die Lust am Echten wachsen lässt, die globale Beliebigkeit den Bedarf an Heimat und Tradition befördert, scheint die Zeit reif für die Wiederentdeckung des alten Gewächses.

Denn keine andere Pflanze ist so wichtig für Wohlgefühl und Gesundheit. Leinöl und Leinsamen sind gut für Leib und Seele, für Bauchgefühl und Intellekt, den Verstand und den Verdauungstrakt. Lein, der Grundstoff der Zivilisation, wirkt wundersamerweise auch gegen die Leiden der Zivilisation: Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes, ja sogar Krebs.



Hippokrates von Kós (460 bis 377 v. Chr.), Urvater der modernen Medizin, empfahl in Leinsamensud getränkte Umschläge als Mittel gegen Sonnenbrand und Hautausschlag.

Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1494–1541), beschäftigte sich mit der Heilpflanze Lein. Auch Hildegard von Bingen (1098–1179) empfahl Lein, als Mittel gegen Gürtelrose und Verbrennungen (siehe Kapitel 3).

Erst in neuester Zeit aber gibt es auch eine wachsende Zahl von wissenschaftlichen Studien, die die gesundheitlichen Vorteile bei einer Vielzahl von Erkrankungen belegen: von der Arterienverkalkung über psychische Erkrankungen bis zur Zuckerkrankheit (siehe Anhang 1, »Heilsamer Lein«).

Die Samen des Leins enthalten bestimmte Stoffe, deren gesundheitliche Bedeutung erst in den letzten Jahren erkannt wurde: die berühmten Omega-3-Fettsäuren etwa, aber auch hormonartige Stoffe, die so genannten Lignane, und schließlich das, was Ernährungswissenschaftler »sekundäre Pflanzenstoffe« nennen, die aber sehr bedeutsam sind, etwa beim Anti-Aging.

Bisher waren allenfalls Naturheilkundler oder hartnäckige Traditionalisten auf dem Lein-Trip. Mittlerweile beschäftigen sich Naturwissenschaftler, Mediziner, ja sogar Agro-Multis mit den wunderbaren Wirkungen der Pflanze.

Tierversuche, aber auch klinische Untersuchungen, etwa an der Universität von Toronto, brachten Nachweise für die Vorbeugung und Behandlung beispielsweise bei Brustkrebs.

Die kanadischen Experten Alister D. Muir und Neil D. Westcott, Autoren eines Standardwerks über Lein, meinen, dass im Lein ein »starker Rivale für Soja« als Pflanze mit gesundheitlichem Nährwert heranwache. Sie sehen auch die historische Bedeutung der Pflanze – als Futter für die Menschheitsentwicklung gewissermaßen: »Sie brachte den verlässlichen Nachschub an Nahrung, der nötig war für die Entwicklung der westlichen Zivilisation.«

Es sind ihre vielseitigen Talente, die ihre historische Bedeutung begründeten – und jetzt auch die Renaissance der Pflanze: Sie ist Nährstoff und Medizin, Rohstoff für Kleidung, Wäsche, Aussteuer, Basis der Künste, Baustoff, Schmiermittel. So wird überall in Europa und vor allem in den USA und Kanada dem Lein der Boden bereitet.

Im Norden Deutschlands, zwischen Hamburg und Kiel, lässt die Firma Holstein Flachs schicke Leinensachen schneiden – und will jetzt expandieren, eine »Hightech-Anlage« bauen für die Flachsverarbeitung und künftig auch Zulieferer werden für die Automobilindustrie, mit speziellen Teilen, bei denen die Flachsfaser an die Stelle von Glasfaser tritt: »Darauf werden wir uns nun spezialisieren«, sagt Egon Heger, der Chef.

Im Südtiroler Pustertal in den Dolomiten lässt der Textilunternehmer Richard Vill für seine Firma, die auf einer alten Burg bei Bruneck residiert, Flachs anbauen und sogar das Garn für seine Leinensachen von Frauen in den umliegenden Dörfern spinnen.

In Österreich arbeiten wieder kleine dezentrale Ölmühlen, etwa die Ölmühle Haslach in Haslach an der Großen Mühl, 50 Kilometer von Linz. Dort, im so genannten »Mühlviertel«, einem traditionsreichen Lein-Anbaugebiet, bieten die Wirte wieder Klassiker wie »Mühlviertler Reibernudeln mit Leinöl« an oder »Leinöl-Erdäpfel« (das sind: Kartoffeln).

In der Schweiz hat sich ein Lein-Verband gebildet (TradiLin), Bauer Nicod Bernhard baut wieder Lein an, es wird zu Verkostungen eingeladen.

Und sogar die großen Agro-Multis haben die Segnungen des Leins entdeckt. In den USA und Kanada bauen sie auf riesigen Flächen Lein an, exportieren ihn in alle Welt, vor allem nach Europa. Denn die Alte Welt ist, trotz der großen Traditionen, unterversorgt und kann den Bedarf an Leinprodukten nicht decken.

So ist Lein zum Fall für das große Agro-Business geworden. Die Regierungen in den USA und Kanada unterstützen die Lein-Branche, Pharmaforscher suchen nach Wirkungen, welche die Bestandteile des Leins bei allerlei Krankheiten haben. Ein amerikanisch-kanadisches »Flax Consortium« unter Führung des US-Konzerns Archer Daniels Midland (ADM) hat ein Verfahren entwickelt, um Leinöl weiterzuverarbeiten und lignanreiche Leinsaatprodukte zu verkaufen. Vor allem Kanada, der weltgrößte Lein-Produzent, fördert Forschung und Marketing für die vielseitigste Pflanze von allen.

Alte Heilkunst und Hightech-Medizin: vereint im Lein.

Und er kann, jetzt endlich wissenschaftlich begründet, seine Heilkraft entfalten. Folgerichtig wurde der Lein von einem Verein namens NHV Theophrastus (ausführlich: »Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus«) zur »Heilpflanze 2005« ausgerufen. Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, leitende Ärztin an der Buchinger Klinik in Überlingen am Bodensee, meint: »Leinöl ist einzigartig.« Bei der Buchinger-Klinik stehen im Keller unter der Küche ganze Regale voll feiner Öle.

»Leinöl kriegen unsere Patienten jeden Tag, im Müsli.«

Durch die verschiedenen Inhaltsstoffe könne das Immunsystem des Körpers gestärkt werden – der Mensch sei so besser gewappnet gegen Krankheiten und bleibe gesünder.

Auch Professor Jens Altwein, Urologe am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München, lobt die »protektive Wirkung« des Leinöls, sogar bei der Vorbeugung gegen manche Krebsarten. Viele wissenschaftliche Untersuchungen hatten in letzter Zeit die Wirkungen bestätigt (siehe Kapitel 5).

Leinöl ist extrem gesund.

In der privaten St. Georg-Klinik in Bad Aibling in Oberbayern wird die Leinsaat mit der hauseigenen Ölmühle stets frisch gepresst.



»Die Patienten bekommen das Leinöl und den Trester«, sagt Dr. Friedrich Douwes: »Der wird für sie gebacken, als Kuchlein. Das ist das Beste vom Besten.«

Douwes ist Krebspezialist und ein großer Anhänger des Leins.

»Ich habe Leinöl schon immer empfohlen.« Douwes sieht die Früchte des Leins als ganz zentral für die Entwicklung der menschlichen Gattung auf diesem Planeten an: »Der Mensch wäre nicht dahin gekommen, wo er ist, wenn er das Lein nicht gehabt hätte.«

Da hat er recht.

Lein gehört zu den wichtigsten Kulturpflanzen, die die Geschichte kennt. »Seit Menschen unseres Erdteiles Land bebauen, begleitet sie in treuer Gefolgschaft jene unscheinbare Pflanze, die in den wenigen Tagen ihrer Blüte zartesten Liebreiz und magische Anmut entfaltet«, schrieb die österreichische Nahrungs-Volkskundlerin Anni Gamerith.

Die Leinpflanze ist eine der ältesten Kulturpflanzen, sie wurde schon vor 10.000 Jahren angebaut.

Überall auf der Welt hat sie die Entwicklung der Menschheit begleitet.

Die alten Ägypter schickten ihre Pharaonen mit den Erzeugnissen des Leins auf die letzte Reise: Sie wurden nach dem Tod in Leintücher gewickelt und mit Leinöl einbalsamiert.

Der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) berichtet von Flachsabbau in ganz Gallien, in Spanien, Belgien, den Niederlanden. Im Laufe der Völkerwanderung wurde Leinen zur Volkstracht der Germanen.

Leinöl war im alten China gebräuchlich, auch in Indien, im Osten und im Südwesten. Öllein wird am Mittelmeer angebaut, in Nordafrika, der Türkei, auch in Südamerika.

In Äthiopien waren die Samen des Leins eine wichtige Zutat für Eintöpfe, Breie wie Porridge und auch Getränke. Geröstete, zerdrückte Leinsamen wurden zu einem Drink namens »w'et« verarbeitet. In



Jordanien machten sie 1000 vor Christus ein Vollkornmischbrot mit Leinsamen. Die alten Griechen mixten Leinsamen, Gerste und Koriander. Breie aus Lein und Hanf erfreuten sich im deutschen Mittelalter großer Beliebtheit. »Eine große Zahl von Leinsamenresten unterstreicht die Bedeutung dieser Pflanze für die hochmittelalterliche Ernährung«, schreibt Gunther Hirschfelder in seinem Standardwerk über die Geschichte der Europäischen Esskultur.

Ganze Städte wurden durch Leinen reich, Kaufleutedynastien verdanken ihm ihr Vermögen. Die Fugger etwa. Oder die Familie Breninkmeyer beispielsweise, die von C&A. Sie begann im Jahre 1671 ihre Karriere als Leinenhändler im westfälischen Mettingen, einem Städtchen mit heute 12.500 Einwohnern, westlich von Osnabrück gelegen. »Das Einzige, was in der Gegend gut wuchs, waren Hanf und Flachs«, notierte die Autorin Bettina Weiguny in ihrem Buch über »Die geheimnisvollen Herren von C&A«.

Westfalen war ein frühes Zentrum der Leinenproduktion in Deutschland, wie das Bodenseegebiet und Schlesien.

Von dort kam die Familie des Krebs-Spezialisten Dr. Douwes, und deshalb ist er auch ein bisschen befangen in Sachen Lein. Wo Weber und Leinen, dort auch Leinöl: »Meine Mutter ist Schlesierin, bei uns gab es donnerstags immer Pellkartoffeln, Leinöl und Quark.«

Er hat zwar den Donnerstag oft bei Freunden verbracht, führt aber seine geistige Entwicklung dennoch zu großen Teilen auf die Leinöl-Diät zurück: »Deswegen sind wir ja auch so klug geworden.«

Auch das ist nicht ganz ernst gemeint, trifft aber eine wichtige Eigenschaft des Leins: die Bedeutung fürs Gehirn. Womöglich hat die Leinpflanze gar einen bisher vernachlässigten Anteil an der Evolution des menschlichen Gehirns. Zum modernen Menschen entwickelten sich unsere Ahnen, als sie anfangen, nicht bloß das Angebot der Umgebung zu füttern, sondern einiges aufzubewahren für den nächsten Tag. Und was eignete sich dafür besser als Nüsse und Samen – etwa die der Leinpflanze. Keine andere Vege-

tabilie war mithin so wichtig für das Wachstum der grauen Zellen (siehe Kapitel 4).

Es sind vor allem die mittlerweile zu einer gewissen Berühmtheit gelangten Omega-3-Fettsäuren, die dabei eine wesentliche Rolle spielen. Diese Fette sind gut für Herz und Kreislauf, auch für die Knochen und die Augen, vor allem aber fürs Gehirn, für die Intelligenz, ja sogar für Verhalten und Psyche, für Wohlbefinden und Daseinsfreude. Wenn Omega-3 fehlt, sind Trübsinn und Melancholie die Folge. Das meinen zumindest Mediziner wie der Amerikaner Andrew Stoll, Psychiatrieprofessor an der Harvard Medical School im US-Bundesstaat Massachusetts. Er glaubt, dass der weitverbreitete Mangel an Omega-3-Fetten verantwortlich sei für die Ausbreitung von psychiatrischen Krankheiten auf der Welt. Depressionen, ja sogar Schizophrenie, auch Verhaltensstörungen bis hin zu Aggressivität gehen nach wissenschaftlichen Untersuchungen mit einem Omega-3-Mangel einher. Andere Forscher sehen in der Unterversorgung sogar einen Grund, dass die Evolution des Gehirns sich wieder umzukehren droht (siehe Hans-Ulrich Grimm / Bernhard Ubbenhorst: Die Ernährungslüge).

Der Verzehr dieser Fette ist seit etwa 150 Jahren rückläufig. Das liegt an der »industriellen Nahrungsproduktion«, so der deutsche Omega-3-Forscher Peter Singer. Die industriellen Fütterungsmethoden in der Landwirtschaft haben die Omega-3-Gehalte gesenkt, zudem sind die feinen Fette bei Nahrungsindustrie und Supermarktketten unbeliebt, weil sie die Haltbarkeit herabsetzen.

In den USA sollen 80 Prozent der Menschen Mangel leiden an diesen Fetten. Nach Ansicht der US-Lebensmittelbehörde Food and Drug Administration (FDA) sind 0,5 Gramm Omega-3-Fette am Tag nötig. Die Deutschen nehmen weniger zu sich: die Männer mit 0,25 Gramm gerade die Hälfte, die Frauen mit 0,15 Gramm weniger als ein Drittel der empfohlenen Menge.