



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## WISSENSWERTES ÜBER LEINÖL

Erstellt am 10.04.2021

Ein Gastbeitrag von Doris Kern. Auf ihrem Blog "Mit Liebe gemacht" beschäftigt sie sich mit den Themen Kräuter, Wald und Naturkosmetik. In diesem Blogartikel gibt sie Auskunft über die besondere Wirkung des Leinöls auf unseren Körper.



### Leinöl

Das Leinöl ist ein Öl mit einem großen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Dabei weist es in etwa 55-58% Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure) und 12-14 % Omega-6-Fettsäuren (Linolsäuren) auf. Also ein toller pflanzlicher Lieferant für Omega-Fettsäuren! Außerdem hat es viele Vitamine, wie B1, B2, B6, C, D, E, K und Provitamin A. Spurenelemente wie Eisen, Kalzium und Zink sind ebenso darin zu finden. Also ein mächtiges Powerpaket mit wunderbaren Inhaltsstoffen.

Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren macht das Leinöl besonders gesund. So wirkt es sich positiv auf das Herz-Kreislauf System aus und sorgt dafür, dass das Gefäßsystem gestärkt und gepflegt wird. Es ist gut für unsere Sehkraft und das Gehirn und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Neben diesen großartigen Eigenschaften hilft es unser Wohlbefinden zu steigern unterstützt auch unser Nervensystem.

Bei trockener und rissiger Haut hilft das Öl äußerlich, sowie innerlich. Besonders bei entzündeter, ekzematöser und trockener Haut, ist das Leinöl innerlich, sowie äußerlich angewendet ein Traum. Äußerlich mischt man es am besten mit Jojoba und trägt es auf die betroffenen Hautstellen auf. Auch bei Magen- und Darmproblemen oder Entzündungen derer Schleimhäute hilft das Öl, diese wieder zu regenerieren.

### Zusammengefasst kann man Leinöl verwenden bei:

- Trockener, rissiger Haut
- Allergien
- Neurodermitis
- Senkung des Blutzuckers und Cholesterinspiegels
- Positiv für die Herzgesundheit
- Stärkt das Wohlbefinden
- Linderung der Symptome bei Wechseljahrsbeschwerden
- bessere Calciumverwertung

### Kurzer Lebenslauf & Portfolio

**Doris Kern**, aufgewachsen in Peilstein, studierte an der FH Hagenberg Software Engineering und arbeitet als IT Projekt Managerin. Neben dem eher technischen Aufgaben ihres Berufes sucht sie ihren Ausgleich in der Natur. In diversen Ausbildungen wie dem TEH (Traditionelle Europäische Heilkunde) Praktiker, TEH Naturapotheke, Frauenheilkunde, Kosmetikhersteller, oder der Formula Botanica School vertieft sie ihr Wissen beständig. So ist sie auch diplomierte Knospenpädagogin (Gemmotherapie) und taucht aktuell in das Wissen zur Heilkräuterpädagogin nach Hildegard von Bingen ein.

Auf ihrem Blog "**Mit Liebe gemacht**" zeigt Doris Kern regelmäßig neue Rezepte zu den Themen Kräuter, Wald und Naturkosmetik. Es ist ihr ein Anliegen, das Wissen weiterzugeben und die Menschen anzuregen, die Schätze der Natur zu entdecken. So sind auch schon drei Bücher entstanden:

- **Einfach natürlich**, Verlag Anton Pustet, 3. Auflage ISBN: 978-3-7025-0997-2
- **Aromatischer Wald**, Verlag Anton Pustet, ISBN: 978-3-7025-0989-7
- **Verlockende Blüten**, (Erscheinungstermin Anfang April), Verlag Anton Pustet, ISBN: 978-3-7025-1000-8