Wertvolles aus der Natur
Das Lachsöl

Herta-Maria Oberrauch

2020

Lachsöl (=salmo salar)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Wie der Name bereits verrät – stammt das Lachsöl vom Lachs der auch als Fettfisch bezeichnet wird. 13% Fett sind in 100g Lachs enthalten. Die Herstellung von Lachsöl muss so schonend wie möglich erfolgen. Die Fische werden temperiert und dann gepresst. Die Umgebung bei der Verarbeitung sollte dabei möglichst Sauerstofffrei / Sauerstoffarm sein, weil die Oxidation durch Sauerstoff begünstigt wird und dadurch der unerwünschte Fischgeruch entsteht. Die Hersteller arbeiten daher mit sogenannten Schutzgasen wie N2 oder CO2. Das gewonnene Rohöl muss nach der Gewinnung von allen schädlichen Inhaltsstoffen befreit werden. Dies passiert entweder durch Molekulardestillation oder die Kurzwegdestillation.

Zentrifugiert, filtriert, pharm. Qual.

Natürliches Lachsöl wird aus den Körpern der Meeres-Lachse gewonnen und entstammt überwiegend und üblicherweise dem klassischen Atlantik-Lachs "Salmo salar". Die zerkleinerten Fischkörper werden in geschlossenen Behältern unter schwachem Druck sterilisiert. Mit Zentrifugen und Separatoren wird die Auftrennung in die Feststoff-, die Wasser- und die Ölphase vorgenommen. Das Öl wird anschließend kalt filtriert, je nach Zielprodukt desodorisiert/destilliert. Das Endprodukt ist ein in der höchsten Qualitätsstufe ein pharmazeutisch reines, gold- bzw. rötlich-gelbes transparentes Lachsöl von unauffällig-mildem Geruch und Geschmack.

Haltbarkeit

Es empfiehlt sich, das Lachsöl immer in einer Flaschengröße zu kaufen, die zum Verbrauch passt. Mit der richtigen Lagerung lässt sich die Haltbarkeit verlängern. Das Öl muss vor Licht, Wärme und Luft geschützt werden. Am besten eignet sich die Aufbewahrung in dunklen Flaschen, an einem kühlen und trockenen Ort.

Wenn die Flasche bereits geöffnet ist, ist die Haltbarkeit begrenzt. Diese muss dann ebenso kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Nach ca. vier bis sechs Wochen kann das geöffnete Öl ranzig werden und sollte nicht mehr verwendet

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Lachsöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

Das Lachsöl enthält Triglyceride, davon leiten sich 22 % aus gesättigten, 43 % von einfach ungesättigten und zu 35 % von mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab. Wobei das Lachsöl zu 30% aus mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäurenreste, wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) besteht. Im Körper erfüllen sie vielerlei Aufgaben. Neben den mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält das Lachsöl auch das wertvolle Vitamin A, D und E. Die enthaltenen Fettsäuren sind essenziell, d.h. dass sie der menschliche Körper nicht selbst bilden kann und sie ihm von außen über die Ernährung zugeführt werden müssen. Diese Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Fisch und in verschiedenen Pflanzenölen enthalten. Sie werden in der gesundheitsbewussten Ernährung zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems und zum Schutz der Blutgefäße geschätzt.

INHALTSTOFFE

Triglyceride, Eicosapentaensäure 14, Docosahexaensäure 12, Vitamin A, D, E;

Triglyceride auch Neutralfette, gehören zur Gruppe der Nahrungsfette. Sie dienen uns vor allem als Energiereserve und werden in unserem Fettgewebe gespeichert, bis wir diese benötigen. In Form von Nahrung z.B. Butter, Wurst und Milchprodukten werden diese über den Darm aufgenommen. Anschließend speichert unser Körper die Triglyceride im Fettgewebe. Unser Körper ist selbst in der Lage Triglyceride zu produzieren. Das passiert überwiegend in der Leber und im Fettgewebe. Das Lachsöl hat einen besonders hohen Anteil an Triglyceriden, die Omega-3-Fettsäure-Reste enthalten und daher eine vorbeugende Wirkung gegen Herzerkrankungen bewirken. Der Cholesterinspiegel wird gesenkt und die Fließgeschwindigkeit des Blutes verbessert.

Eicosapentaensäure kurz EPA genannt ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die zu den Omega-3-Fettsäuren gehört. Sie wird für viele Funktionen des Stoffwechsels benötigt. Weiteres ist sie Ausgangsstoff zur Bildung von

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Das Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen, die Zellen im Körper angreifen und Krankheiten auslösen.

Blutdruck, Allergien, Rheuma und sind unterstützend bei diversen Krebserkrankungen. Die enthaltenen Fettsäuren EPA und DHA sind außerdem sehr wichtig für die Herzfunktion. Da das Lachsöl einen Geschmack hat den viele Menschen eher gewöhnungsbedürftig finden, wird es selten pur eingenommen. Eine Möglichkeit ist es Salat mit Lachsöl zu verfeinern. Es gibt auch Lachsöl das mit Zitrone oder Minze angereichert ist. Das Öl kann aber auch mit Sesam-, Oliven- oder Chilliöl gestreckt werden. Einige bevorzugen es auch den Fisch aus der Pfanne damit zu verfeinern.

Herz-Kreislauf /Cholesterinspiegel
Durch seine enthaltenen Omega-3-Fettsäuren beeinflusst es den Blutfluss positiv und regelt den Blutdruck. Es ist ein probates Mittel, um das Risiko für koronare Herzerkrankungen zu reduzieren und hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Arteriosklerose
Durch die Aufnahme von den Omega-.3 Fettsäuren des reichhaltigen Lachsöls werden die Triglyceride im Blut gering gehalten, sodass einer Arteriosklerose wirkungsvoll vorgebeugt werden kann.

Rheuma, Arthritis
Das Lachsöl wirkt regenerativ auf die Knorpelbildung und kann so Gelenksentzündungen wie Arthritis und Rheuma vorbeugen. Es hat entzündungshemmende Eigenschaften und ist ein hoch wirksamer Fänger von "Freien Radikalen".

Schwangerschaft
Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren ist besonders wichtig für schwangere Frauen. Der Fötus braucht diese Fettsäuren um das Gehirn und die Augen ausreifen zu lassen. Da der Fötus die Omgega-3-Fettsäure von der Mutter abzieht, muss diese so viel wie möglich zu sich nehmen. Sonst können Mangelerscheinungen auftreten. Dabei könnten postnatale Depressionen entstehen, oder im schlimmsten Fall organische Schäden entstehen.

Demenz und Alzheimer
Neben den Herzerkrankungen sind diese beide Erkrankungen die zweit größte Gefahr des Alters. Forschungsarbeiten konnten die Wirkstoffe EPA und DHA als schützend gegen diese degenerativen Erkrankungen des Gehirns identifizieren.

wiegt wären das ca. ¼ Teelöffel, 1-2x pro Woche. Bei kleinen Katzen noch weniger. Auch bei Freigängern wird empfohlen noch etwas weniger zu verwenden, da das Lachsöl blutverdünnend wirkt und die Gefahr bei ihnen größer ist sich zu verletzen (an Bäumen, Sträuchern mit Dornen, Bisse von Artgenossen) und damit eine ernsthafte Infektion zu riskieren. Wenn die Katze trächtig ist, macht es ebenfalls Sinn, sie mit Lachsöl zu unterstützen. Es fördert den Knochenaufbau der Föten und unterstützt diese auch nach der Geburt noch über die Muttermilch.

Pferde

Häufig wird erzählt, Pferden soll man kein Öl beimengen da sie keine Galle besitzen und dieses so nicht verstoffwechseln können. Das ist zwar richtig – dennoch haben Pferde Gallenflüssigkeit in sich und zwar in ihrer Leber. Stolze 6 Liter produziert ein großes Pferd pro Tag. Lachsöl hilft bei der Vermeidung von Verdauungsstörungen und Verstopfung. Es sorgt für glänzendes Fell, spendet ihm Widerstandskraft und reduziert Haarausfall. Es verschafft Linderung bei Entzündungen wie Arthritis und stärkt das Immunsystem. Lachsöl fördert auch das Wachstum der Föten Ihrer schwangeren Stute und versorgt diese auch nach der Geburt über die Muttermilch mit den wertvollen Inhaltsstoffen. Wie bei Hund und Katze sollte auch bei Pferden auf eine richtige Dosierung geachtet werden. Bei Pferden sind das ca. 10 ml pro 100 kg Körpergewicht.

REZEPTE

Lachsöl kann auch prima in der Küche zum verfeinern verschiedener Speisen verwendet werden, z.B. in Salaten, Suppen, Smoothies, Jogurt und viel verschiedenen Kaltspeisen.

Kürbiscremesuppe mit Lachsöl

- 1 Zwiebel
- 600 g Speisekürbis
- 2 Teelöffel Butter
- 200 ml Milch
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Lachsöl

- 150 ml Wasser
- Basilikumblätter
- frische Zitronenminze

Die Birnen werden in grobe Stücke geschnitten, die Bananen werden ebenso zerkleinert und mit allen weiteren Zutaten in den Standmixer gegeben. Dann wird das feine Lachsöl hinzugegeben und alles cremig püriert.

Erfrischungssmoothie Sunny

- 2 Kiwis
- 1 Birne oder Apfel
- 1 Orange
- 1 Esslöffel Lachsöl
- 100% naturtrüber Apfelsaft

Die Kiwis und die Birne werden klein geschnitten und die Orange ausgepresst. Anschließend wird alles in den Standmixer gegeben und mit dem Lachsöl fein püriert. Nach Bedarf kann Apfelsaft hinzugegeben werden.

Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen Hinweise auf folgende Wirkungen des Lachsöls, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt

- blutverdünnend
- Cholesterinspiegel senkend
- entzündungshemmend
- fördert das Wachstum
- für Tiere gesundheitsrelevante Eigenschaften
- Linderung bei Rheuma, Allergien und Arthritis
- stärkt die Knochen
- stärkt Herz-Kreislauf-System
- Unterstützung der Gehirn- und Sehleistung

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimittel bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Warenkunde, Ölpflanzen/Pflanzenöle, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA, November 2009;
Die Welt der heimischen Öle, Usch von der Winden, Fackelträgerverlag GmbH, Köln, 2013;
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter albert Ulmer Verlag Tuningen;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
1001 natürliche Hausmittel, für Haus und Garten, Gesundheit und Körperpflege, Dorling Kindersley Verlag, 2017;
Lachsöl, Gesund mit den Omega-3-Fettsäuren, EPA und DHA, Dr. Anja Schemionek, Lebensbaumverlag ;
Omega-3, Öl des Lebens, für mehr Gesundheit, Dr.med.Volker Schmiedel, Fona Verlag, 2017;
Lachsöl, Dr. Hermann Ehmann, Lebensbaum Verlag;
Die köstliche Vielfalt der Öle, S.Brissaud, V.Lhomme, Verlag Christian, Auflage 1, 13. Oktober 2011
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, Tina Krupalija, Ingrid Karner, Kneipp Verlag, 1.Auflage, April 2014;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder;
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl;
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute;
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus;
Lehrbuch Phytotherapie, von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta, November 2016;
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage,Sabine Krist, Springer Verlag, 2013;
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000;
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006;
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015;
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Lachs - (c) Alexander Raths - Fotolia.com