

JOSEF HORNER

Leinöl – Goldenes Lebenselixier

Mit „Leinöl – Goldenes Lebenselixier“ ist im Verlag Heyn ein Beitrag zum aktuellen Thema gesunde Ernährung erschienen, der die Heilkräfte der alten Kulturpflanze *Linum usitatissimum* (auch als Flachs bekannt) beleuchtet und Lust macht, das schmackhafte Öl in den alltäglichen Speiseplan aufzunehmen.

Was überzeugte Genießer von Leinprodukten lange schon aus Erfahrung berichten, bestätigen viele wissenschaftliche Studien heute: Wer regelmäßig Leinsamen oder Leinöl zu sich nimmt, kann gesundheitliche Beschwerden lindern, Krankheiten vorbeugen und manchmal sogar heilen. Erklärt wird diese Wirkung meist mit dem enormen Anteil an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren, der im Leinöl so hoch ist wie in keinem anderen bei uns verbreiteten Speiseöl! Und auch die im Lein enthaltenen Phytoöstrogene oder Lignane, hormonähnliche pflanzliche Substanzen, die antioxidativ und ausgleichend auf unser Hormonsystem wirken, gelten als Nährstoffe mit erstaunlichem gesundheitlichen Nutzen.

Als natürliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren oder Lignane empfehlen Ernährungsberater gern fette Kaltwassermeeresfische oder Sojaprodukte, Lebensmittel, die nicht zuletzt aus ökologischen Gründen nicht ganz unumstritten sind. Das einheimische Leinöl dagegen – das in Österreich in seiner besten Qualität als gentechnikfrei und biologisch angebautes sowie kalt gepresstes Speiseöl produziert wird – ist als Quelle dieser für uns so wertvollen Nährstoffe ausgezeichnet geeignet.

Allgemein verständlich und ausführlich erklärt der Autor in drei Teilen, warum dieses traditionsreiche Lebenselixier „in aller Munde“ sein sollte. Nach einer knapp gehaltenen Einführung, die dem Leser „Wissenswertes rund ums Öl“ vermittelt (Vorsicht Transfette!), widmet sich der zentrale Teil dem „Leinöl für die Gesundheit“. In 15 kleine Kapitel zum Nachschlagen unterteilt erfährt der Leser, warum und wie das Öl im Fall des Falles hilft – u. a. „Für Gehirn, Nerven und Psyche“, „Für Haut, Haare und Nägel“, „Für Herz und Kreislauf“, „Für Magen und Darm“ oder auch „Gegen Diabetes“ oder „Gegen Krebs“. Der dritte Teil „Leinöl in der Küche“ rundet mit Tipps und schmackhaften Rezepten für den täglichen Genuss die Empfehlungen für ein gesundes Leben mit Leinöl ab.

JOSEF HORNER

Leinöl – Goldenes Lebenselixier

88 Seiten, Hardcover, Euro 10,-

ISBN 978-3-7084-0264-2

Seit 18. Oktober 2007 im Buchhandel oder unter www.verlagheyne.at

Der Autor

JOSEF HORNER, Ing., geboren 1939 in Kefermarkt, studierte einige Semester Jus, wechselte dann ins technische Fach und arbeitete als Maschinenbauingenieur. Heute lebt er im Ruhestand in Kärnten, wo er sich seit einigen Jahren sein neues Tätigkeitsfeld rund um die Themen Leinöl und gesunde Ernährung erarbeitete. Über Jahre hinweg las er sich in die Fachliteratur ein – sein Repertoire reicht von wenig beachteten Klassikern wie Dr. Johanna Budwig bis zu neuesten Studienergebnissen. Ergänzend zur Theorie hat Josef Horner immer den Kontakt zu Leinöl-Konsumenten gepflegt. Ihre Erfahrungen über die positiven Wirkungen des Öls haben Forschergeist und Tatendrang des Autors beflügelt. Umgekehrt baten ihn die Leinöl-Anwender, sein ausführliches Hintergrundwissen auch in Form eines Buches weiterzugeben. Josef Horner hält außerdem regelmäßig Vorträge zum Thema.

Der Verlag



Verlag Johannes Heyn, GesmbH & Co KG
Friedensgasse 23, A-9020 Klagenfurt
Tel.: +43 / 463 / 33 631, Fax: +43 / 463 / 33 631-33
Mail: office@verlagheyne.at, www.verlagheyne.at

Verankert in der Region und ihren Traditionen steht der Verlag Johannes Heyn für qualitativ hochwertige Bücher zum Kulturleben Kärntens. Kunst & Musik, Wissenschaft, Lyrik & Prosa sowie die heimische Alltags- & Freizeitwelt bilden die vier Säulen des Verlags-Programms, das Traditionelles mit Zeitgenössischem ebenso verbindet wie ernste Vertiefungen der Kärntner Historie mit Geschichten lebendiger Volkskultur.