



EU-Bio-Siegel



*Gerd Ballaschk*



**Ölmühle  
Fam. Ballaschk**

Nordweg 51

03096 Burg (Spreewald)

Telefon 035603 226

**[www.balbur.de](http://www.balbur.de)**



**EIN LANGES LEBEN  
MIT OMEGA DREI**

# Blaues Gold

Denkt man an Leinöl, dann kommt einem recht schnell das Gericht „Pelkkartoffeln mit Quark und Leinöl“ in den Sinn. Einst als Armeleute-Essen vor allem in der Lausitz, im Erzgebirge und in Schlesien bekannt, macht es sich heute einen Namen als eine besonders gesunde Mahlzeit.

Doch so neu ist das Wissen über die heilende Wirkung des Leinöls gar nicht.

## **Lein spielte schon immer eine wichtige Rolle als Heilpflanze:**

- Hippokrates von Kos (460 v. Chr. bis um 370 v. Chr.), der wohl berühmteste Arzt des griechischen Altertums, verabreichte Leinöl als Mittel gegen Katarrhe, Bauchweh und Durchfall
- Paracelsus (11.11.1493 bis 24.9.1541), u.a. Arzt mit legendären Heilungserfolgen, erkannte seine reizlindernde Wirkung bei Husten
- Hildegard von Bingen (um 1098 bis 17.9.1179), eine der bedeutendsten Frauen des Mittelalters, nutzte es zur Behandlung der Gürtelrose

Was ist nun das Geheimnis des Blauen Goldes, wie das aus Leinsamen gewonnene Leinöl auch genannt wird? Für alle, die den Heilkundigen vergangener Zeiten wenig Vertrauen schenken möchten, gibt es heute messbare Fakten, aktuelle wissenschaftlich belegte Studien, eindeutige Zahlen im Vergleich.

## **Omega-3-Fettsäuren heißt das Zauberwort. Hier braucht Leinöl den Vergleich mit anderen Ölen nicht zu scheuen, sein Anteil an diesen wichtigen Fettsäuren ist fast unübertroffen.**

- „balbur-Leinöl“ bis über 58 % • Hanföl ca. 17 %
- Walnussöl ca. 13 % • Rapsöl ca. 9 % • Sojaöl ca. 8 %
- Olivenöl ca. 1 % • Sonnenblumenöl ca. 0,5 %
- Distelöl ca. 0,5 %

100 % reines Leinöl – naturbelassen · kaltgepresst · ungefiltert



# Omega-3-Fettsäuren

**Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sie sind lebensnotwendig.** Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Wie bedeutend sie für den Organismus sind, an welchen Vorgängen im Körper sie eine Rolle spielen, kann hier nur in einer Auswahl dargestellt werden:

- Reduzierung von Entzündungen
- Zellstoffwechsel
- Entgiftung des Körpers
- Hormonproduktion
- Eiweißsynthese
- Bildung von Abwehrzellen, Stärkung des Immunsystems
- Versorgung der Zellen mit Sauerstoff
- Versorgung der Gelenke mit Gelenkfett
- Versorgung von Haut und Haaren

**Mit einem ausgewogenen Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren und anderen Fettsäuren können viele „Zivilisations-Krankheiten“ gemindert werden. Die Wirkung ist bei regelmäßiger Einnahme beeindruckend** (1 bis 2 Esslöffel zum Start in den Morgen):

- hoher Blutdruck kann gesenkt werden
- gesünderes Verhältnis von „gutem“ und „schlechtem“ Cholesterin kann erreicht werden
- Gefahr von Thrombosen und Embolien können verringert werden
- Gefäßdurchblutung kann verbessert werden
- Schutz vor Diabetes
- Stabilität der Knochen und Beweglichkeit der Gelenke bleiben erhalten
- Schutz vor Depressionen
- Schutz vor Alzheimer-Erkrankungen
- Verbesserung von Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Erhalt der Sehfähigkeit

Den Wert des Leinöls für die Gesundheit kann man nicht hoch genug würdigen. Der NHV Theophrastus kürt regelmäßig die Heilpflanze des Jahres. Im Jahr 2005 fiel die Wahl der Expertenjury zu Recht auf den äußerst nützlichen Lein (lat. *Linum usitatissimum*).

Mehr Lebensqualität durch Leinöl



# Aufbewahrung Haltbarkeit Verwendung

Allerdings kommt es bei Leinöl ganz besonders auf die Qualität an. **Das empfindliche Öl sollte vor Wärme, Licht und Sauerstoff geschützt werden.** Wir verwenden bei der Herstellung unseres hochwertigen Leinöls ausschließlich Edelstahlbehälter und dunkle Glasflaschen. So garantieren wir, dass keine Weichmacher in das Öl gelangen können. **Nach dem Öffnen der Flasche beginnt es, trotz Aufbewahrung im Kühlschrank, innerhalb von 8–12 Tagen einen bitteren Geschmack anzunehmen.** Da der Schmelzpunkt erst bei -16 bis -20° C erreicht wird, kann man es durchaus ins Tiefkühlfach stellen. So lassen sich Frische und der eher neutrale Geschmack des Leinöls über mehrere Wochen erhalten. Niemals sollte Leinöl zum Backen oder Braten verwendet werden. **Es ist für die Zubereitung kalter Speisen gedacht oder wird warmen Speisen nach dem Kochen beigelegt.**

## Sorten und Abfüllungen



Edelstahlbehälter

Glasflaschen



# Herstellung



Leinsaat – aus kontrolliertem biologischen Anbau

bei geringer Presstemperatur bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten – Rohkostqualität



manuelle Abfüllung



EU-Bio-Siegel

Leinsaat nur aus deutschem Anbau



# Genuss

SEHR MILD  
UND NUSSIG  
IM AROMA



## Leinöl – und nicht nur Pellkartoffeln mit Quark

Süße Leinölcreme für das morgendliche Müsli. Diese köstliche Leinölcreme bereichert jedes Früchtemüsli: Mischen Sie Bio-Magerjoghurt, Leinöl und Honig im Verhältnis 2:1:1, also beispielsweise 50 g Joghurt, 25 g Leinöl und 25 g Honig. Nach Bedarf kann Milch dazugegeben werden. Dieses Rezept der Fettforscherin Dr. Johanna Budwig (1908–2003) soll den Körper gleich am Morgen mit den notwendigen essentiellen Fettsäuren für einen guten Start in den Tag versorgen.

- Leinölstippe mit frischen Brötchen und Salz oder Zucker
- Leinöl im Tomaten- und Gurkensalat, in Heringsmarinade, im Kopfsalat, im Kartoffelsalat

Möchten Sie mehr über die Heilkraft des Leins, über den Anbau der Pflanze und mehr zu Rezepten wissen, so empfehlen wir das Buch „Leinöl macht glücklich“ von Hans-Ulrich Grimm.

Wo die Leinsamen regelmäßiger Bestandteil der Ernährung sind, erfreuen sich die Menschen einer besseren Gesundheit.

*(Mahatma Gandhi)*



100 % reines Leinöl – naturbelassen · kaltgepresst · ungefiltert

