

# Sonnenblumenöl

**Swiss Omega Power®**

## Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 17 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 68 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 52 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** hoher Vitamin E Gehalt

## Verfügbarkeit:

Sonnenblumenöl ist immer Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

## Haltbarkeit:

**Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate**

## Allgemeines:

Die Sonnenblume (*Lat. Helianthus annuus*) zählt zur Familie der Korbblütler und ist eine nahe Verwandte der Topinambur. Die Sonnenblumen wenden sich stets der Sonne zu und folgen durch Drehung deren Lauf. Sie sind ein Musterbeispiel für Phototropismus. Darunter versteht man Krümmungsreaktionen, die auf Wachstum beruhen und durch Licht verursacht werden. Wenn die Sonnenblume verblüht ist, enthält ihr Blütenkorb oft bis zu 2000 Samenkern. Sie sind je nach Art schwarz, dunkelbraun, graubraun, beige oder auch gestreift. 55 verschiedene Arten der Sonnenblume hat man bisher gezählt.

Ursprünglich kommt die Sonnenblume aus Nordamerika und wurde dort schon vor 3 bis 4 Jahrtausenden zur Ölgewinnung genutzt. Die Indianer Mexikos nannten die Sonnenblume eine "gesegnete Pflanze".

Besonders günstige klimatische Voraussetzungen fanden die Sonnenblumen in Russland. Ein russischer Bauer namens Bokarew soll als erster in Europa den verhältnismässig hohen Fettgehalt der reifen Sonnenblumenkerne und deren Bedeutung erkannt haben. Wenige Zeit später war sein Heimatdorf Alexowka bereits von weiten Sonnenblumenfeldern umgeben.

Die Sonnenblume wurde danach in riesigen Flächen angebaut. Sonnenblumenöl wird in Russland als "Fastenöl" bezeichnet, weil der russische Bauer nach den strengen Vorschriften der griechisch-orthodoxen Kirche fast drei Viertel des Jahres fasten musste und das Sonnenblumenöl als Ersatz für das tierische Fett, welches während der Fastenzeit verboten war, verwendete. Damit trug er, allerdings ohne es zu wissen, wesentlich zu seiner eigenen Gesundheit bei, denn eben jene pflanzlichen Öle sind für eine gesunde Ernährung ein wichtiger Faktor.

## Verwendung:

### **Allgemeines**

Sonnenblumenöl enthält erstaunlich viel Vitamin E und, nur bei kaltgepresstem Sonnenblumenöl, Beta-Karotin und andere Farbstoffe. Bedeutung hat es neuerdings durch das *Ölsaugen* gewonnen, das weiter unten ausführlich vorgestellt wird. Der Pflanze, ihren Samen und dem daraus gewonnenen Öl kommt in diesem Zusammenhang eine stark entgiftende, entschlackende Wirkung zu. Praktische Erfahrungen haben gezeigt, dass viele positive Effekte dieser neu entdeckten volksmedizinischen Heilmethode nur mit Sonnenblumenöl erzielt werden können, nicht durch das "Kauen" anderer Ölsorten. Sonnenblumenöl enthält zudem ausgesprochen hohe Anteile an *essentiellen, (hoch-) ungesättigten* Fettsäuren und reichlich *Lecithin* (bis zu einem Prozent).

## **als Speiseöl**

Sonnenblumenöl eignet sich vorzüglich für Salate. Hier kommt die ganz eigene, "nussige" Note der kaltgepressten Sorten am besten zur Geltung. Kaltgepresstes Sonnenblumenöl sollte nicht erhitzt werden.

Da man beim Kaltpressen die Kerne samt Schale verarbeitet, sind in diesem Sonnenblumenöl auch Wachse enthalten, die bei kühler Lagerung für eine Trübung des Öls sorgen können. Dies ist kein Hinweis auf Verunreinigungen oder Verderb.

## **andere Anwendungen**

### **Die Öltherapie:**

Weithin bekannt wurde in den letzten Jahren die von dem russischen Arzt Dr. F. Karach anlässlich einer Tagung des allukrainischen Verbandes der Onkologen und Bakteriologen vorgestellte Sonnenblumenöl-Therapie.

Sonnenblumenöl, maximal ein Esslöffel, minimal ein Teelöffel, wird in die Mundhöhle eingeführt. Das Öl wird dann ohne Hast und ohne besondere Mühe bei geschlossenem Mund über die Dauer von 15 bis 20 Minuten gesaugt, gespült, und immer wieder durch die Zähne gesogen (Zahnersatz sollte vorher entfernt werden). Auf keinen Fall darf das Öl geschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, dann wird es dünnflüssig, wonach es ausgespuckt werden soll. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte so weiss wie Milch sein. Ist sie noch gelb, dann ist dies ein Zeichen, dass das Mundspülen von zu kurzer Dauer war.

Nach dem Ausspucken sollte die Mundhöhle gründlich gereinigt und mehrere Male mit Wasser gespült werden. Die Zähne sollten mit der Zahnbürste gereinigt werden. Die Ölspülung wird am besten morgens noch vor dem Frühstück vorgenommen und kann abends wiederholt werden, immer jedoch vor dem Essen und mit leerem Magen.

Sollte am Anfang eine Verschlechterung des Gesundheitsgefühls auftreten, was bei Patienten, die an mehreren Krankheiten leiden, vorkommen kann, so ist dies noch kein ernster Grund, den Heilungsprozess zu unterbrechen, denn der Organismus wird sich bald erholen. Oft geschieht dies schon innerhalb weniger Tage.

Der Forscher Gerd Ebeling hat sich darum bemüht, dem positiven Wirkmechanismus der Öltherapie, den mittlerweile sehr viele Patienten bestätigt haben, auf die Spur zu kommen. Seine Forschung zeigt, "dass jede Form von Materie aus Schwingungen bestehe und die verschiedenen Ölsorten unterschiedliche Frequenzen erzeugen würden. Beim Ölschlürfen entstünden auch Schwingungen, die über die Zahnenden ihnen jeweils zugeordneten Organen und Geweben mitgeteilt würden. Es komme dadurch zu einer intensiven Entgiftung dieser Körperbereiche. Es könnten Ablagerungen gelöst und den Organen und Drüsen zugeführt werden, um sie auszuscheiden. Diese Wirkung halte nicht nur über den Zeitraum des Ölschlürfens an, sondern die Impulse könnten sich etwa 5 Stunden fortsetzen".

Natürlich kann eine Entgiftung im Körper nur von dauerhafter Wirkung sein, wenn sich auch die Lebensweise ändert. Wenn nach Hippokrates eine Krankheit durch falsche Lebensweise, wie z.B. bei der Ernährung die Verwendung von vielen tierischen Fetten und ein Übermass an gesättigten Fettsäuren, Stresssituationen, Alkohol, Genussgifte usw. verursacht wird, dann kann auch nur durch eine Umstellung der Lebensweise das körperliche Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Dabei können natürlich die Öltherapie und auch andere Therapien von grossem Nutzen und eine Hilfe sein.

# Sonnenblumenölrezepte

## **Einfache Salatsauce**

3	EL	<b>Sonnenblumenöl</b>	Alle Zutaten vermischt ergeben eine schnelle, einfache Salatsauce
2	EL	Essig	
1	Prise	Salz	
		Gartenkräuter	

## **Rüeblialat**

300	Gramm	Rüebli	Die Rüebli klein raspeln und alle anderen Zutaten gut vermischt unterrühren. Mit Zitrone oder Honig gegebenenfalls nochmals nachwürzen. Die zuvor ohne Fett gerösteten Sonnenblumenkerne drüberstreuen.
4	EL	<b>Sonnenblumenöl</b>	
3	EL	Zitrone	
		Saft von 1 Orange	
1	EL	Honig	
½	TL	Salz	
	ein paar	Sonnenblumenkerne	

## **Feldsalat mit Räucherlachs und Croutons**

700	Gramm	Feldsalat	Den Meerrettich schälen und in feine Raspel schaben.
100	Gramm	Meerrettich	Das Toastbrot würfeln und in einer Pfanne mit <b>Sonnenblumenöl</b> goldbraun rösten.
4	Stk	Tomaten	Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und achteln.
4	Stk	Eier	Die Eier 10 Min. hart kochen, abschrecken und in Würfel schneiden.
350	Gramm	Räucherlachs	Räucherlachs in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Petersilie fein hacken.
2	Stk	Zwiebeln	In einer Salatschüssel die Zwiebeln zusammen mit dem Essig und dem Senf verrühren.
1	Bund	Petersilie	Nach und nach das Öl darunter ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie dazugeben.
8	EL	Weissweinessig	Den Feldsalat mit der Vinaigrette anmachen, auf Tellern anrichten und mit Lachsstreifen, Croutons, Eiwürfeln und Tomatenachteln garnieren.
10	EL	<b>Sonnenblumenöl</b>	Zum Schluss den Meerrettich darüber geben.
		Salz, Pfeffer	
5	Stk	Toastscheiben	