

## Perillaöl - ein Newcomer unter den pflanzlichen Ölen

14.11.2008, 18:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dr. Heike Jürgens*



Eicosan Perilla von Amanprana

Das Perillaöl ist relativ neu auf dem Markt der Naturprodukte und Nahrungsergänzungsmittel und könnte zur ernsthaften Konkurrenz für die bisher bevorzugten Fischölkapseln werden. Es handelt sich um ein rein pflanzliches Öl, das sich durch seinen aussergewöhnlich hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure, von anderen Ölen signifikant abhebt. Für den Menschen ist diese Omega-3-Fettsäure neben der Omega-6-Fettsäure Linolsäure lebensnotwendig (essentiell). Da der Mensch diese Fettsäuren nicht selbst innerhalb seines Stoffwechsels bilden kann, ist er auf die Zufuhr von aussen über die Nahrung angewiesen. Darüberhinaus weist das Perillaöl ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren auf, was ernährungsphysiologisch von hoher Bedeutung für unsere Gesundheit ist.

Die Perilla-Pflanze enthält phenolische Gerbstoffe und Antioxidantien, wie es für die Familie der Lippenblütengewächse typisch ist. Die roten Perilla-Blätter, die eine rote bis purpurfarbene Blattfarbe aufweisen, enthalten noch zusätzlich den Farbstoff: "Perillanin-chlorid", ein Pflanzenfarbstoff aus der Anthocyan-Reihe. Das Öl aus den Samen der Perilla-Pflanze weist nicht nur einen hohen Omega-3-Gehalt von 60 % auf, es zeichnet sich auch durch ein für die Gesundheit besonders günstiges Verhältnis folgender ungesättigter Fettsäuren zueinander aus. Es weist viermal soviel Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäuren) auf als Omega-6-Fettsäuren (Linolsäuren und Omega-9-Fettsäuren (Ölsäuren)).

Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe innerhalb der ungesättigten Fettsäuren. Sie haben in ihrer chemischen Struktur zwei oder mehr Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen und werden deshalb auch als mehrfach ungesättigte Fettsäuren bezeichnet. Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren zählen Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexansäure (DHA)

Für den Menschen ist die Omega-3-Fettsäure ALA lebensnotwendig (essenziell). Der Körper kann sie selbst nicht bilden, weshalb sie regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden muss. ALA ist ein Vorläufer für die Synthese der langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die der Körper dann mit eigenen Enzymen aus der ALA herstellen kann. Es gibt Darstellungen in der Fachliteratur, nach denen die Synthese der langkettigen Fettsäuren im Alter oder

durch verschiedene Einflüsse möglicherweise "nicht ausreichend" und/oder zu langsam wäre, weil der Mensch nur über eine "suboptimale Enzymausstattung" verfügt. Dies ist von Bedeutung, da diesen viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Zum Beispiel besteht das Gehirn zu 0.5 Gewichtsprozenten aus reiner DHU. Weiterhin muss beachtet werden, dass circa 20 Gramm ALA, das entspricht etwa 40 Gramm Leinöl, zugeführt werden muss, um die erforderliche Mindestmenge von 1 Gramm EPA zu erreichen. Dies zeigt uns, dass der Mensch auch noch zusätzlich zu der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA), die beiden Omega-3-Fettsäuren Eicodapentaensäure (EPA) und Docosahexansäure (DHU) benötigt.

Besonders Seefische wie Makrele, Sardine, Sardelle oder Thunfisch liefern diese langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Gemäß der Ernährungstradition zählen in vielen südeuropäischen Ländern diese Fische zu einer abwechslungsreichen Speiseplangestaltung. Die kurzkettige Omega-3-Fettsäure ALA ist ausschließlich in Pflanzen enthalten. So z. B. in: Leinsamen, Hanfsamen, Kürbissamen, Soja, Rapssamen, Weizenkeime, Walnüsse, dunkelgrünes Gemüse, Perillasamen und allg. Algen, Moose und Farne.

Bislang wurde auch eine gesundheitsschützende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren in vielen epidemiologischen Studien belegt. Sie wirken vor allem antithrombotisch und können Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen.

- Senkung des Fibrinogenspiegels und Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Senkung des Gehalts an Blutfetten (Triglyceriden) und damit eine -Vorbeugung der "Arterienverkalkung" (Arteriosklerose)
- Bildung gefäßerweiternder Gewebshormone (Eicosanoide)
- Steigerung der Fluidität von Zellmembranen
- Senkung des Blutdrucks
- Verminderung des Risiko für den plötzlichen Herztod
- Steigerung der Wirksamkeit weißer Blutkörperchen (Leukozyten) auf Entzündungsreaktionen
- Risikosenkung einer möglichen Erkrankung an Alzheimer
- Behandlung von Depressionen
- positive Wirkung auf die Entwicklung des Zentralnervensystems und der Retina beim Säugling und Kleinkind
- Behandlung bei Bipolaren Störungen

Der allgemeine Bedarf wird in der Literatur von mindestens 0,5 - 1,0 Gramm Omega-3-Fettsäuren bis idealerweise 3 - 4 Gramm pro Tag angegeben. Dabei entspricht 3 Gramm Omega-3-Fettsäure ca. 5 Gramm Perillaöl, da Perillaöl in der Regel etwa 60% Omega-3-Fettsäuren enthält, dass entspricht ungefähr einem Teelöffel voll Öl. Ein erhöhter Bedarf liegt bei Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum und im Alter vor.

Zu beachten ist noch, dass alle kaltgepressten Öle mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren nur kalt verwendet werden dürfen, weil Erhitzen über 40 Grad Celcius die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zerstört.

Eicosan Perilla von Amanprana ist eine spezielles nativ extra Spezialöl, rein pflanzlich und doch mit einer hervorragenden Fettsäurezusammensetzung und einem optimalen Verhältnis zwischen Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren. Es ist ein vollkommen naturbelassenes und schonend gewonnenes Pflanzenöl. Der Vorteil von Amanprana Eicosan Perilla gegenüber anderen nativen Pflanzenölen mit hohem Omega 3 Fettsäureanteil liegt in seiner deutlich bessern Haltbarkeit.

Zutaten von Eicosan Perilla:

- 80% Perilla Öl
- 15% Rotes Palmöl
- 4,5% Weizenkeimöl
- 0,5% Eicosanöl

Alle Öle in dieser Mischung sind nativ extra (kalt gepresst) und aus kontrolliert biologischem Anbau. Weitere Zutaten sind Ingwer, Kurkuma, Rosmarin, Kamille, Nelke, Koriander und Kaneel. Sie stammen ebenfalls aus kontrolliert biologischem Anbau.

## Portrait

Dr. Heike Jürgens ist Naturwissenschaftlerin und hat im Bereich Biotechnologie promoviert. Seit einem Jahr ist sie als freie Redakteurin tätig und schreibt hauptsächlich Texte über Vitalstoffe in der Ernährung.

---

News-ID: 259783 • Views: 10077 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/259783/Perillaoel-ein-Newcomer-unter-den-pflanzlichen-Oelen.html>