

Gesundheit und Medizinisches

Woraus besteht Olivenöl?

Olivenöl besteht zu etwa 70 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren mit Spuren des oxidationshemmenden Vitamins E und zu einem Viertel aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es enthält kaum gesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin. Im Olivenöl sind überdies viele pharmakologisch interessante Wirkstoffe enthalten; über diese wird in der Fachwelt heftig diskutiert. Zu diesen Stoffen gehören zum Beispiel die so genannten Iridoide, die ähnlich wie Antibiotika wirken. In der Natur schützen sie vermutlich die Oliven vor dem Befall von Viren und Bakterien. Welche Stoffe insbesondere das Herz schützen, ist in Diskussion. Ähnlich wie beim Wein weiß man beim Olivenöl noch nicht genau, welche der zahllosen Inhaltsstoffe für den möglichen Herzschutz verantwortlich sind. Stellen Sie sich vor: Allein 800 verschiedene chemische Substanzen sind für Geruch und Geschmack des Weines verantwortlich. Es mag noch ein Jahrhundert vergehen, bis man weiß, welche die entscheidenden herzscheidenden Stoffe in Olivenöl oder Wein sind.

Zu den wichtigsten Wirkstoffen im Olivenöl gehören aber das Oleuropein, das 2-3-4-Dihydroxyphenylethanol, die Alpha-Linolensäure und das antioxidativ wirksame Vitamin E, das die Zellwände vor schädlichen Angriffen freier Radikale schützt. Solche freie Radikale sind geladene Sauerstoffmoleküle oder ähnliche chemische Verbindungen, die eine Oxidation der Zell- und Gefäßwände bewirken können. Vergleichbar sind diese Radikale mit dem Salz der Straßen im Winter, welches das Auto schneller rosten lassen. Olivenöl würde in diesem Zusammenhang einer Einbrennlackierung oder sogar einer Vollverzinkung entsprechen. Eine weitere wesentliche Komponente ist die so genannte Alpha-Linolensäure, welcher verschiedene Wirkungen auf die Blutgerinnung, aber auch auf Herzrhythmusstörungen nachgesagt werden. Weiters scheint Olivenöl auch organische Verbindungen zu enthalten, welche die Ablagerung von Cholesterin in den Arterienwänden hemmen und beseitigen sowie die Bildung von gefäßverstopfenden Blutgerinnseln bremsen. Weitere Wirkstoffe im Olivenöl sind sekundäre Pflanzenwirkstoffe wie Squalen und Phytosterine (Betasitosterin). Diese haben ebenso wie Polyphenole, Tocopherol und diverse Geschmacks- und Aromastoffe einen günstigen Effekt auf die Gesundheit. Zahlreiche experimentelle Studien sowie epidemiologische Untersuchungen unterstützen diese Überlegungen.

Quellen:

- Ing. Manfred Bläuel und Prof. Dr. med. Robert Gasser in „Olivenöl Gesunder Genuss“ erschienen im Verlagshaus der Ärzte, 2014
- Ing. Manfred Bläuel und Prof. Dr. med. Robert Gasser in „Medizin auf dem Teller“, erschienen im Verlagshaus der Ärzte, 2011

Studien zu Olivenöl

Viele Studien beschäftigen sich mit der gesundheitsfördernden Wirkung von Olivenöl. Hochwertiges Olivenöl enthält eine hohe Anzahl an Verbindungen mit antioxidierenden Eigenschaften, die im Körper positive Effekte hervorrufen können. Hier haben wir einige Studienergebnisse für Sie gesammelt:

- Untersuchungen haben gezeigt, dass durch manche in Olivenöl enthaltenen Fettsäuren die Produktion von freien Radikalen gebremst werden kann. Olivenöl enthält aber auch eine Reihe von antioxidativen Stoffen, wie zum Beispiel Polyphenole, Vitamin E und andere, welche selbst die oxidativen Prozesse hemmen können und somit das "Verrosten" der Blutgefäße einbremsen. Die Bedeutung des Vitamin E in diesem Zusammenhang ist allerdings wissenschaftlich umstritten. So zeigt eine große Untersuchung (die Cambridge Heart Antioxidant Study) eine deutliche Reduktion der Infarkthäufigkeit bei Patienten, welche Vitamin E eingenommen haben, während eine andere große Untersuchung (HOPE Studie) zeigt, dass Vitamin E-Gabe keinen Einfluss auf die Entwicklung der koronaren Herzkrankheit hat. In der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde ist das Phänomen bestens bekannt, dass die Wirkung eines Einzelstoffes und die Wirkung eines Stoffgemisches, das diesen Einzelstoff enthält, ganz unterschiedlich ausfallen. Immer wieder ist zu sehen, dass das Stoffgemisch Vorteile hat. Insgesamt jedoch lässt sich aus den experimentellen als auch aus den epidemiologischen Daten ableiten, dass Olivenöl eine hemmende Wirkung auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat.

Quelle: Prof. Dr. med. Robert Gasser/Ing. Manfred Bläuel, Heilendes Olivenöl, Verlag Falken, 2001

- Forscher der spanischen Universität Jaén haben 2008 die Wirkung von Olivenöl eingehend untersucht und kommen zum Schluss: *"Zwei Esslöffel rohes und kalt gepresstes Olivenöl pro Tag, die man etwa zum Salat isst, haben einen stark gesundheitsfördernden und krebsvorbeugenden Effekt."*
<https://diepresse.com/home/leben/gesundheit/425789/Zwei-Loeffel-Olivenoel-pro-Tag-beugen-Brustkrebs-vor>
- Spanische Forscher haben im Laborversuch herausgefunden, dass bestimmte Inhaltsstoffe von Olivenöls das Magenbakterium *Helicobacter pylori* möglicherweise unter Kontrolle halten können. <https://derstandard.at/2765486/Heilsame-Oelung>
- Labortests der Northwestern University mit Brustkrebszellen zeigten, dass die Ölsäure von Olivenöl die Werte des Gens Her-2/neu deutlich reduzieren, das für die Entstehung von Brustkrebs verantwortlich gemacht wird.
<https://www.gesundheit.com/ernaehrung/1/saeure-des-olivenoels-verringert-krebsrisiko>
- Möglicherweise beugt der regelmäßige Verzehr von Olivenöl - wie Ibuprofen - bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Leiden vor, berichtet ein US-Forscherteam in der Fachzeitschrift "Nature" (437, 2005, 45).
<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/schmerz/kopfschmerzen/article/369935/frisch-gepresstes-olivenoel-wirkt-schmerzmittel.html?sid=369935&sid=369935>

Olivenöl Tipp 1:

Revidieren Sie ihre Vorurteile gegenüber Fetten! Der menschliche Organismus ist in der Lage, über einen gewissen Zeitraum von seinen körperlichen Fettreserven zu leben. Sobald diese verbraucht sind, müssen ihm Lipide zugeführt werden.

Fette haben vielerlei Funktionen, um uns gesund zu erhalten: sie sind für das Wachstum notwendig, beeinflussen das Funktionieren der Zellen, übernehmen die Transportfunktion der fettlöslichen Vitamine und essentiellen Fettsäuren und wirken wärmeisolierend. Außerdem sind sie für unsere anatomische Struktur verantwortlich und haben auch ästhetische Funktion. Die Fettmoleküle (Triglyceride) transportieren neben einigen Vitaminen auch Vorläufer bestimmter Sexualhormone, Enzyme und Mineralstoffe.

Olivenöl Tipp 2:

Differenzieren Sie! Die ungesättigten (essentiellen) Fettsäuren (Linolsäure, Linolensäure) werden von unserem Körper nicht selbst aufgebaut und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Ihr Fehlen führt zu Mangelerscheinungen.

Heute weiß man aber auch, dass ein Zuviel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sich schädlich auf den Organismus auswirken kann. Sie sollten jedoch 1% der Gesamtkalorien betragen. Daher ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren für unseren Körper anzustreben. Studien deuten an, dass die im Olivenöl nativ extra höchster Güte enthaltenen Fettsäuren diesem Anspruch am nächsten kommen.

Olivenöl Tipp 3:

Vertrauen Sie der Erfahrung, die sich in Tausenden von Jahren bewährt hat! Empirische Studien zeigen auf, dass bei Bewohnern von Kreta, die intensivsten Olivenölverbraucher, in unterschiedlichen Studien eine sehr niedrige Herzinfarkt-Rate gefunden wurde.

Der Ernährungswissenschaftler Udo Pollmer schreibt dies dem in der Olive vorkommenden Wirkstoff Oleuropein zu, "einer sehr reaktive(n) Substanz, die sich leicht in eine ganze Palette weiterer Wirkstoffe umwandeln" ließe.

Wichtig: Oleuropein ist nur in traditionell hergestellten, nicht aber in raffinierten Olivenölen vorhanden.