



201076 BUNDESREALGYMNASIUM KLAGENFURT-VIKTRING  
Stift-Viktring-Straße 25, 9073 Viktring  
Tel.: 0463/28 14 69 0, Fax: 0463/28 21 42  
Homepage: [www.brg-viktring.at](http://www.brg-viktring.at)  
E-Mail: [brg-viktring@lsr-ktn.gv.at](mailto:brg-viktring@lsr-ktn.gv.at)

# **VORWISSENSCHAFTLICHE ARBEIT**

## **Du bist was du isst! Die Auswirkungen von Olivenöl auf den menschlichen Körper**

Verfasserin:

**Dana Mulle**

Velden, im Jänner 2015

Klasse: 8BD

Schuljahr: 2014/15

Betreuer: Prof. Mag. Roland Fallmann

## Inhaltsverzeichnis

Abstract .....	4
Einleitung .....	5
1. Was ist Olivenöl? .....	7
1.1 Inhaltsstoffe .....	7
1.2 Fett oder Öl? .....	8
2. Ganzheitliches Wohlbefinden .....	9
2.1 Kosmetik .....	9
2.1.1 Haut.....	9
2.1.2 Haare.....	10
2.1.3 Babypflege .....	10
2.1.4 Anwendung.....	11
2.2 Diät .....	12
2.2.1 Die Mittelmeardiät (Kreta-Diät) .....	12
2.2.2 Übergewicht.....	13
2.3 Psyche.....	14
2.3.1 Depression .....	14
2.3.2 Nervenstärkung.....	14
3. Heilmittel Olivenöl.....	15
3.1 Gesundheitsvorsorge .....	15
3.1.1 Herz-Kreislauf .....	15
3.1.2 Magen-Darm.....	16
3.1.3 Leber .....	17
3.1.4 Krebs.....	17
3.1.5 Alterungsprozess, Demenz und Alzheimer .....	18
3.1.6 Katervorbeugung .....	19
3.1.6 Colitis ulcerosa .....	19
3.2 Olivenöl-Therapie .....	19
3.2.1 Die Ölzieh-Therapie .....	19
3.2.2 Olivenöl als Hausmittel .....	20
4. Qualität.....	21
4.1. Wie wird die Qualität beeinflusst? .....	21
4.1.1 Lagerung .....	21

4.1.2 Hitze.....	21
4.2 Wie erkennt man hoch qualitatives Olivenöl?.....	22
4.2.1 Güteklassen.....	22
4.3 Die Auswirkungen von schlechten Ölen .....	23
4.3.1 Künstliche Transfettsäuren .....	24
4.3.2 Pestizide .....	25
4.3.3 Weichmacher .....	25
4.3.4 Lösungsmittel.....	25
4.3.5 Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) .....	26
Fazit.....	27
Literaturverzeichnis.....	29
Bücher .....	29
Zeitschriften.....	29
Online Quellen .....	29
Abbildungsverzeichnis.....	32

## Abstract

Olivenöl wird nicht nur in der Küche verwendet, es ist auch ein natürliches Heilmittel und ein immer beliebter werdendes Kosmetik Produkt. In dieser Arbeit werden die zahlreichen Auswirkungen von Olivenöl auf den menschlichen Körper besprochen.

Es macht gesund, es macht glücklich, es macht schön und vor allem: es schmeckt! Von den wichtigen Inhaltsstoffen bis zu Erkennung der Qualität, die einen großen Einfluss auf den gesundheitsfördernden Effekt hat, wird hier fast alles ausführlich erklärt. Das Olivenöl: „Wahrhaft ein göttliches Geschenk“ (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 18) wie Manfred Bläuel und Dr. Robert Gasser so schön sagen.

## Einleitung

Du bist was du isst. Ein allbekanntes Sprichwort, welches mit seiner Bedeutung den Punkt dieser Arbeit genau trifft. Es geht um "Die große Bedeutung einer kleinen Frucht." (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011), die Olive. Oder besser gesagt, das Olivenöl. Wer gesund sein will, muss sich gesund ernähren und Olivenöl ist ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Die allerwichtigste Frage ist: Welche Auswirkungen hat Olivenöl auf den menschlichen Körper? Ist es wirklich so gesund wie alle behaupten? Oder sind es wieder nur unnötige Kalorien die sich auf der Hüfte absetzen? Diese Frage kann sofort beantwortet werden: JA! Es ist gesund! Doch es kommt darauf an, dass man das richtige Öl verwendet. Dieses Thema behandeln vor allem Birgit Frohn in ihrem Buch "Natürlich heilen mit Olivenöl" (Frohn, 2012) und Ruth Hünermund in "Wundermittel Olivenöl. Mit kretischen Besonderheiten und Rezepten" (Hünermund, 2007).

Die Arbeit umfasst 4 Wichtige Themen. "Was ist Olivenöl", "Ganzheitliches Wohlbefinden", "Olivenöl als Heilmittel" und "Qualität". Obwohl man die Frage, ob Olivenöl gesund ist, ganz einfach beantworten kann, soll mit dieser Arbeit gezeigt werden, warum es so gesund ist. Die wichtigsten positiven und auch negativen Auswirkungen werden hier bearbeitet und einfach, auch für jemanden der von Olivenöl keine Ahnung hat, erklärt.

Der erste Punkt der Arbeit ist "Was ist Olivenöl?". Auf diesem Thema ist die restliche Arbeit aufgebaut. Alle wichtigen Inhaltsstoffe des Öls sind aufgelistet und es wird auch kurz angeführt, welche Auswirkungen sie haben, damit man sich einen groben Überblick über Olivenöl schaffen kann. Genau diese Eigenschaften und Auswirkungen werden dann im restlichen Teil der Arbeit detailliert bearbeitet. Das 1. Kapitel ist sozusagen die Basis.

Der zweite Punkt beschäftigt sich mit ganzheitlichem Wohlbefinden. Olivenöl wird gern in der Küche verwendet, doch kaum einer verwendet es im Badezimmer. Wenn man an die Kosmetik der alten Griechen zurück denkt, denkt man doch sofort an Olivenöl, nur leider hat sich unsere moderne Bevölkerung ein klares Bild von Olivenöl eingeprägt, und zwar in der Küche als Salatdressing. Öl war schon immer ein Schönheitsprodukt. Immer mehr Kosmetikerhersteller nehmen Olivenöl-Produkte in ihre Linie auf doch die meisten davon sind nicht zu gebrauchen. Hier geht es um reines, unverfälschtes Olivenöl ohne irgendwelche chemischen Mittel oder parfümierten Cremes.

Warum Olivenöl jünger macht und sogar beim abnehmen hilft wird in Kapitel 3, hauptsächlich mit Hilfe von Ruth Hünermund (Hünermund, 2007), Regina Rosenfelder (Rosenfelder, 2003) und Birgit Frohn (Frohn, 2012), beantwortet.

Der wesentlichste Punkt der Arbeit ist jedoch das Kapitel "Olivenöl als Heilmittel". Es umfasst sich mit allen möglichen positiven Auswirkungen von Olivenöl auf den menschlichen Körper. Es geht um Gesundheitsvorsorge und auch um Behandlung von bereits vorhandenen Krankheiten. Es klingt vielleicht albern, da wie schon gesagt das Bild von Olivenöl als Salatdressing eingepreßt ist, doch hochqualitatives, natürliches Olivenöl hat mehr heilende Funktionen als man glaubt. Mit diesen Themen haben sich alle Autoren, der mir zur Verfügung gestellten Bücher, befasst. Doch am besten erklärt haben es Ing. Manfred Bläuel und Prof. Dr. med. Robert Gasser in ihrem Buch "Olivenöl. Die Medizin auf dem Teller". (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011) Das Buch ist sehr übersichtlich und umfasst alle wichtigen Themen.

Um Olivenöl richtig anzuwenden muss man jedoch auf die richtige Qualität achten. Wenn man minderwertiges Öl verwendet, kann man genauso darauf verzichten. Ohne Qualität- keine wichtigen Inhaltsstoffe und auch keine gesundheitliche Wirkung. Viele Personen schütten sich Olivenöl über den Salat und denken sie tun sich etwas Gutes. Doch hier muss man ganz genau aufpassen. Minderwertiges Öl schmeckt nicht nur schlecht, es kann auch gesundheitsschädlich sein. Dieses Thema wird im letzten Punkt der Arbeit behandelt. Es ist sozusagen der Vergleich, welchen Einfluss schlechtes Öl im Gegensatz zu gutem Öl hat. Die Quellen zu diesem Thema sind vor allem aus dem Internet, da nicht speziell über das Olivenöl, sondern über die Stoffe die dem Olivenöl beigefügt werden, gesprochen wird. Denn genau diese führen zu den negativen Auswirkungen. Die Autoren schneiden diese Themen zwar an, aber keiner behandelt sie wirklich.

In der Welt der Olivenöl-Produktion gibt es auch zahlreiche interessante und schockierende Skandale. Doch darum geht es hier nicht. Die Ernte und die Herstellung werden auch nicht berücksichtigt. In dieser Arbeit geht es ausschließlich, wie der Titel schon sagt, um die Auswirkungen von Olivenöl auf den menschlichen Körper und alle Faktoren die diese Auswirkungen beeinflussen.

# 1. Was ist Olivenöl?

## 1.1 Inhaltsstoffe

"Unter dem Begriff Olivenöl versteht man ein Pflanzenöl, das aus dem Fruchtfleisch und dem Kern von Oliven gepresst wird. Durchschnittlich besteht das Öl, das in früheren Zeiten auch als „Baumöl“ bezeichnet wurde, aus rund 72% Ölsäure, 11% Palmitinsäure, rund 8% Linolsäure, 5% Palmitoleinsäure und etwas über 2% Stearinsäure."(Hülsmann, 2014, o.S. [ONLINE])

Doch Olivenöl ist mehr als nur ein Fett! (Hünermund, 2007, S. 37) "Olivenöl besteht nicht nur aus Fettsäuren, Eiweißen, Vitaminen und Mineralien, sondern auch aus einer ganzen Reihe weiterer Substanzen - den Begleitstoffen." (Frohn, 2012, S. 52)

- *Aromastoffe*: 70 verschiedene Geschmacks- und Aromastoffe
- *Beta-Carotin/ Provitamin A*: gehört zu den Antioxidantien; verhindert Zellschäden
- *Chlorophyll*: krebshemmend, zellerneuernd, antibakteriell, stärkt das Immunsystem, hilft bei Ausleitungsprozessen, schützt vor schlechtem Atem und Körpergerüchen
- *Oleocanthal*: entzündungshemmend, leicht schmerzstillend
- *Polypenole*: krebshemmend, antioxidativ, zellerneuernd, entzündungshemmend, immunstärkend, sorgen für lange Haltbarkeit des Öls
- *Squalen*: Kohlenwasserstoff; vorbeugend gegen Brust- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, hautschützend, hilft bei Fettstoffwechselstörungen, stärkt das Immunsystem, hilft dem Hormon DHEA beim Muskelaufbau und Fettabbau
- *Sterien*: krebshemmend, senken den Cholesterinspiegel
- *Tocopherole/ Vitamin E*: gehört zu den Antioxidantien; fördert Zellerneuerung, krebshemmend, ist wichtig für Muskeln, Nerven und Herz, regeneriert Hautzellen, entzündungshemmend
- *Vitamin D*: wichtig für Zähne und Knochen, für die Stabilität der Knochen verantwortlich  
(Hünermund, 2007, S. 37 ff.)

## 1.2 Fett oder Öl?

Von Fett spricht man wenn die Konsistenz bei Zimmertemperatur fest ist. Als Öle bezeichnet man alle fetten Substanzen die bei Zimmertemperatur flüssig sind.

"Je mehr gesättigte Fettsäuren in einer Substanz enthalten sind, desto härter ist sie; während die ungesättigten Fettsäuren die Substanz weich und flüssig halten."

Vom Aufbau sind jedoch Öle und Fette gleich, beide bestehen aus Glycerin und Fettsäuren (1:3).

Man unterscheidet in 3 Gruppen: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

(Frohn, 2012, S. 47)



## 2. Ganzheitliches Wohlbefinden

### 2.1 Kosmetik

Bevor das Olivenöl seinen Platz in der Küche einnahm fand es vor allem in der Körperpflege Verwendung. (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 85)

"Bereits die alten Ägypter verwendeten Olivenöl für die Herstellung von Hautsalben. Die Sage will, dass die erste Faltencreme von Kleopatra entwickelt worden sei und sie dafür Olivenöl, Milch, Weihrauch und Wacholdersamen verwendet habe. Die Griechen und Römer ölten nach dem Bad ihre Körper ein, um sie geschmeidig und jung zu erhalten."  
(Merz, 2012, S. 39)

In den letzten Jahren wurden wieder immer mehr Kosmetikprodukte die Olivenöl beinhalten auf den Markt gebracht. Jedoch ist es wichtig genau hinzuschauen. Die Inhaltsstoffe sollten neben dem europaweit vorgeschriebenen INCI-Bezeichnungen auch in der Landessprache angegeben sein und die Mehrzahl der Bestandteile sollten aus kontrolliertem, biologischen Anbau sein.  
(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 85 f.)

Ein gutes Beispiel für die Wirkung von Olivenöl sind die oft faltenarmen Gesichter der älteren Frauen auf Kreta. Viele von ihnen benutzen ausschließlich Olivenöl als Kosmetikprodukt. (Hünermund, 2007, S. 93)

"Ich bin jetzt 87 Jahre alt. Ladi (Olivenöl) spielte immer eine große Rolle in unserem Leben. Wir arbeiten in unserem Olivenhain, nutzen das Öl zum Kochen, Backen, Frittieren und vor allem für Salate. Es ist ein wichtiger Bestandteil unserer Körper-, Schönheits- und Hautpflege. [...]"- Theonifi Angeliudakis aus Kreta. (Hünermund, 2007, S. 102)

#### 2.1.1 Haut

Hoch qualitatives Olivenöl hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und ist daher in seiner Zusammensetzung unserem Hautfett sehr ähnlich. Das Öl dringt tief in die Hautschicht ein, bindet die Feuchtigkeit in den Zellzwischenräumen und verringert dadurch deutlich die Wasserabgabe. Gleichzeitig erfolgt eine Rückfettung. Trockenheitssymptome verschwinden und einer frühzeitigen Faltenbildung wird entgegengewirkt.

Die sekundären Pflanzenstoffe im nativen Olivenöl sind Schutzstoffe gegen die freien Radikale im Körper die zur vorzeitigen Hautalterung führen.

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 86)

Zusätzlich tragen Biophenole, die eine hohe Dosis an Vitaminen (E, A, D, K) enthalten, wesentlich zum Schutz der Haut bei. (Falcò & De Grinòn, 2012, S. 143)

Jedoch nicht nur gegen Hautalterung, auch bei stark beanspruchter Haut wie zum Beispiel Gewichtszunahme oder Schwangerschaft, kann Olivenöl rissige Haut glätten. (Hünemann, 2007, S. 93)

"Einfache phenolische Verbindungen wie Oleuropein und Hydroxytyrosol besitzen antimikrobielle und antioxidative Eigenschaften, schützen vor UV-Strahlung und wirken entzündungshemmend.

Wie aus der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde bekannt ist, ist die Wirkung eines natürlichen Stoffgemisches mit seinen bioaktiven Substanzen von großem Vorteil gegenüber der Wirkung eines Einzelstoffes."

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 87)

### **2.1.2 Haare**

Durch die wertvollen Inhaltsstoffe bietet Olivenöl eine vielseitige Pflege für das Haar. In richtiger Kombination mit anderen Stoffen wirkt es gegen Schuppen oder trockenes und glanzloses Haar.

Die Inhaltsstoffe pflegen, vitalisieren, regenerieren die Haarstruktur und schützen es vor Umwelteinflüssen wie Hitze oder Färben.

(Frohn, 2012, S. 94 f.)

### **2.1.3 Babypflege**

Die Haut eines Säuglings ist wesentlich dünner als die Haut eines Erwachsenen, sie produziert um einiges weniger Melanin und hat auch noch keinen voll entwickelten Hydrolipidmantel. Daher ist die Schutzfunktion noch nicht vollkommen ausgeprägt und herkömmliche Babypflegemittel können den Stoffwechsel und die Atmung beeinträchtigen. Duftstoffe können die Haut reizen und oft werden Allergien hervorgerufen.

Natives Olivenöl ähnelt der Fettsäurestruktur der Muttermilch und ist daher ideal für die Babypflege.

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 99)

### **2.1.4 Anwendung**

Tipps zur Körperpflege:

- Olivenöl ist für jedes Alter geeignet
- wer fette Haut oder Akne hat sollte reines Olivenöl verwenden
- das Öl sollte auf Körpertemperatur erwärmt werden damit es seine Wirkung besser entfalten kann
- Unterstützung von innen, durch Verzehr von Olivenöl, erhöht die Wirkung der äußerlichen Anwendung  
(Hünermund, 2007, S. 94)

## 2.2 Diät

"Die Bezeichnung >Diät< stammt aus dem Griechischen - *diáita* - und bedeutet ursprünglich so viel wie Lebensführung, was auf ein deutlich weitgefassteres Konzept als Ernährungsweise oder gar Diät im Sinne von Gewichtsverlust verweist." (Falcò & De Grinòn, 2012, S. 131)

### 2.2.1 Die Mittelmeerdiät (Kreta-Diät)

Die Vorlage für die Mittelmeerdiät sind die Ernährungsgewohnheiten in den Ländern rund ums Mittelmeer. (Frohn, 2012, S. 62) Diese sind recht verschieden von denen in den nördlichen Ländern. Die Hitze fordert eine andere, leicht verdauliche, Ernährung. Es werden hauptsächlich Nudeln, Gemüse, Salate und frischer Fisch gegessen, während Fleisch und Milchprodukte nur eine kleine Rolle spielen.

"Und was steht im Mittelpunkt? Natürlich: das kalt gepreßte Olivenöl! Verbunden mit frischen Kräutern und Gewürzen, allem voran der Knoblauch, sorgt es für den typischen, unvergleichlichen Geschmack der Speisen und garantiert eine optimale Ernährung."

(Rosenfelder, 2003, S. 41)

"Die richtige Ernährung ist der beste Schutz vor Krankheiten." (Rosenfelder, 2003, S. 44)

Die Mittelmeerdiät wird von Forschern als die ideale Gesundheitsdiät angesehen. Wenn nicht zu viele Kalorien aufgenommen werden, ist nicht einmal eine beschränkte Fettzufuhr notwendig. Jedenfalls nur wenn hauptsächlich pflanzliche Fette mit ungesättigten Fettsäuren verwendet werden.

Wichtig bei der Mittelmeerdiät ist vor allem viel Getreide, Obst und Gemüse, geringe bis mäßige Mengen an Milchprodukten, Fisch, Geflügel und Eier und nur wenig rotes Fleisch und Süßigkeiten. Und natürlich täglich Olivenöl.

(Merz, 2012, S. 37)

Mit dieser Ernährung erzielt man unter anderem eine Senkung des Thromboserisikos, Vorbeugung für Diabetes, gesunde Gewichtsabnahme, einen gesunden Blutdruck und wirksame Hilfe im Kampf gegen Krebs.

(Frohn, 2012, S. 62 ff.)



Abbildung 1: Mediterrane Ernährung (2000-2002 IPS Ltd, 2014, o.S. [ONLINE])

### 2.2.2 Übergewicht

"Fette mit ungesättigten Fettsäuren könnten der Schlüssel zur Traumfigur sein. [...]"(Heinze, 2014a, o.S. [ONLINE])

Studien bestätigen dass Olivenöl nicht nur für die Gesundheit positive Auswirkungen hat, sondern auch beim Abnehmen hilft.

In der Studie wurden 1000 Personen, 3 Jahre lang in ihrem Essverhalten umgestellt. Jeder Haushalt bekam 1 Liter Olivenöl pro Woche zur Verfügung gestellt. Durch die "Mittelmeer-Küche" konnte nach Ende des Projekts, bei geringerem Körpergewicht eine deutlich höhere Anzahl an Antioxidantien im Körper festgestellt werden.

Außerdem zeigte eine Gruppe italienischer und kalifornischer Wissenschaftler, dass die ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl ein Hormon freisetzen, das den Cholesterinspiegel senkt und den Heißhunger stoppt.

(Heinze, 2014b, o.S. [ONLINE]) (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 76 f.)

"Einmal im Dünndarm angekommen, vermitteln Olivenöl und Konsorten dem Körper die Botschaft 'Hör auf zu essen, du bist satt!'."

Nach dem Essen treten die Schleimhautzellen des Zwölffingerdarms und des oberen Teil des Dünndarms in Aktion und produzieren Oleythanolamid (OEA). "Dieser Botenstoff signalisiert dem Gehirn, dass keine weitere Nahrung nötig ist."

Die Fettsäure im Olivenöl dockt gezielt an Rezeptoren der Darmschleimhaut an und fördert dadurch die OEA-Bildung.

(Heinze, 2014a, o.S. [ONLINE])

Jedoch sollte man aufpassen. Olivenöl ist zwar gesünder als andere tierische Fette, doch es ist nicht kalorienärmer, daher sollte man es nicht zusätzlich verwenden, sondern gegen andere Fette austauschen. (Jelenko, 2014, o.S. [ONLINE])

## **2.3 Psyche**

### **2.3.1 Depression**

Extra natives Olivenöl hat die Eigenschaft den Serotonin-Spiegel im Gehirn zu erhöhen, was normalerweise die Aufgabe von den meisten Antidepressiva ist. Eine Studie an 10 000 Studenten bestätigt den positiven Einfluss der mediterranen Küche und den Verzehr von Olivenöl durch eine Verringerung der Fälle an Depression.

(Falcò & De Grinòn, 2012, S. 144)

### **2.3.2 Nervenstärkung**

Olivenöl hat auch eine positive Wirkung auf das Nervensystem. Es verhindert nervöse Störungen sowie geistige Erschöpfung. Dadurch beugt es sogar in schwierigen Lebenssituationen einem Nervenzusammenbruch vor.

Außerdem sorgt es für mehr seelische und körperliche Stabilität. Es bringt, beispielsweise durch Krankheit, verlorenes Fett zurück und gibt Gesundheit, Kraft und Vertrauen um wieder an das Leben zu glauben.

(Rosenfelder, 2003, S. 93 f.)

## 3. Heilmittel Olivenöl

### 3.1 Gesundheitsvorsorge

" >>Zwei Flüssigkeiten<<, so der römische Geschichtsschreiber Plinius (24-79 n. Chr.), >>sind es, die dem menschlichen Körper angenehm sind, innerlich der Wein und äußerlich das Olivenöl, die beiden von Bäumen stammen, aber das Öl ist das Notwendigere.<< " (Frohn, 2012, S. 72)

Die Schulmedizin erkannte erst in den 70er Jahren den gesundheitlichen Wert des Olivenöls. (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 56)

"Eine Zusammenfassung zahlreicher moderner wissenschaftlicher Untersuchungen hat ergeben, dass die Olive über 200 verschiedene, gesundheitsfördernde Substanzen enthält." (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 57)

#### 3.1.1 Herz-Kreislauf

"Der Herzinfarkt ist nach wie vor 'Killer Nummer 1'. Bis zu ca. einem Drittel aller Todesfälle sind durch koronare Herzkrankheiten verursacht." Die größten Risikofaktoren sind unter anderem rauchen, *falsche Fette*, Diabetes und Bluthochdruck. (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 57)

"Was sind die Ursachen dieser koronaren Herzkrankheit? Wie kommt sie zustande? Prinzipiell handelt es sich dabei um eine Minderdurchblutung des Herzmuskels, die durch Verengungen in den Herzkranzgefäßen, den Arterien, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, ausgelöst wird. Diese Engstellen entstehen durch einen über viele Jahre hinweg laufenden Prozess, die sogenannte Arteriosklerose. Dabei kommt es zur Einlagerung von Cholesterin und es bilden sich auch entzündliche Veränderungen, narbenartige Strukturen, und mit der Zeit verengt sich der Hohlraum, durch den das Blut fließen kann. [...]. Je verengter die Gefäße sind, desto geringer ist die Toleranz gegenüber körperlicher Anstrengung. [...]. Verschließt sich ein Herzkranzgefäß vollständig, entsteht der sogenannte Herzinfarkt [...]. Die größte Geißel der Menschheit, die mehr Menschen hinweg gerafft, als alle Kriege und Säuhen zusammen lässt sich, so unwahrscheinlich es klingt, durch eine Änderung des Speiseplans, unter anderem durch Einnahme von ausreichend Olivenöl in der täglichen Ernährung, bekämpfen. [...]" (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 57 f.)

Ancel Keys verfasste in den 1950er und 1960er Jahren die erste Studie über die sogenannte Mittelmeerdiät, die "Sieben-Länder-Studie". Die Häufigkeit der Gefäß- und Krebserkrankungen wurde in mehreren Ländern untersucht. Wissenschaftler kamen zum Ergebnis, dass die Ernährung ein ausschlaggebender Punkt sei.

(Firma De Carlo, 2014, o.S)

"Insbesondere auf Kreta, wo Olivenöl reichlich und zu jeder Mahlzeit verwendet wird, finden sich die ältesten Menschen Europas [...]." (Hünermund, 2007, S. 15)

Spanische Wissenschaftler zeigten, dass Olivenöl die Blutgefäße besonders dehnbar macht und daher die Zirkulation verbessert und den Blutdruck senkt. (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 77)

Da Olivenöl ein optimales Fettsäuremuster enthält (75% einfach ungesättigte Fettsäuren, 15% gesättigte Fettsäuren, 10% mehrfach ungesättigte Fettsäuren) und frei von Cholesterin ist, reguliert es die Blutfettwerte und bildet daher eine wichtige Voraussetzung für intakte Gefäße und ein kräftiges Herz. Auch Bestandteile wie Linol und Linolsäuren sind für den Stoffwechsel essentiell.

Besonders wichtig für die Gefäßgesundheit sind jedoch die einfach ungesättigten Fettsäuren. Die sogenannten Ölsäuren senken das schlechte LDL- und erhöhen das gute HDL-Cholesterin. Sie halten dem Angriff der freien Radikale stand und so kommt es in unserem Organismus nicht so leicht zu Oxidationsprozessen.

(Hünermund, 2007, S. 35) (Frohn, 2012, S. 55)

### **3.1.2 Magen-Darm**

"Bereits vor über 100 Jahren wurde festgestellt, dass Nahrungsfette die Magensäureproduktion beeinflussen." Olivenöl führt zu einer deutlichen Verringerung der Magensäuresekretion, dies verhindert Erkrankungen wie zum Beispiel Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre oder auch Gallensteinbildung. Tierexperimentelle Untersuchungen und epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass die Gallensteinbildung bei Patienten, deren Hauptnahrungsquelle Olivenöl ist, wesentlich geringer ist.

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 79)

In einer anderen Studie wurde ähnliches getestet. Über 100 Patienten mit Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren, bekamen eine Kost in der tierische Fette durch Olivenöl ersetzt wurden. Bei einem Drittel aller Patienten verkleinerten sich die Geschwüre und bei über der Hälfte vernarbten sie. "Somit stand eindeutig fest: Mit Olivenöl kann Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren nicht nur vorgebeugt werden, sondern sie können damit sogar geheilt werden!"

(Rosenfelder, 2003, S. 90 f.)



Da hochqualitative Olivenöle schützen sie vor allem auch gegen das Magenbakterium *Helicobacter pylori*, da sie eine gewisse Menge an Phytochemicals enthalten. "Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang auch, dass diese Stoffe sogar gegen antibiotikaresistente *Helicobacter*-Stämme wirksam waren."

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 79)

"Generell gilt: Bei allen Magen-Darmerkrankungen hilft Olivenöl, weil es die Magen-Darm-Tätigkeit unterstützt. Olivenöl ernährt und heilt, stimuliert und säubert den Organismus und reguliert die Verdauungsfunktion. Daher ist es ein ideales Heilmittel gegen jede Art von Verdauungsstörungen." (Rosenfelder, 2003, S. 92)

### **3.1.3 Leber**

Eine tunesische Forschergruppe hat den Einfluss von Olivenöl auf die Leber festgestellt. Häufiger Olivenölkonsum schützt durch seine antioxidative Wirkung die Leber vor toxischen Einflüssen.

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 79)

### **3.1.4 Krebs**

Durch den Regelmäßigen Verzehr von Olivenöl können Krebserkrankungen vorgebeugt werden. "Olivenöl mit seinem hohen Anteil an natürlichen Antioxidantien hat die Fähigkeit, den schlimmsten Zellschädigungsfaktor, den sogenannten oxidativen Streß, auszuschalten."

(Rosenfelder, 2003, S. 70 f.)

Antioxidantien verhindern die Entstehung freier Radikale, welche das genetische Material schädigen, das Sperma angreifen, Nervenzellen zerstören und Entzündungen fördern. (Frohn, 2012, S. 52)

In Olivenöl befindet sich auch Karotin, ein sekundärer Pflanzenfarbstoff und Betakarotin, die Vorstufe von Vitamin A. Betakarotin kann das Fortschreiten der Krebserkrankung verhindern und sogar den Krebsmechanismus blockieren.

(Frohn, 2012, S. 56)

Etwa ein Drittel aller Krebserkrankungen werden durch falsche Ernährung hervorgerufen. Insbesondere Schimmel oder falsche Fette bilden eine erhöhte Krebsgefahr. Eine weitere wichtige Rolle spielt das Körpergewicht. Übergewicht ist ein hoher Risikofaktor für Brust- Prostata- oder auch Gallenblasenkrebs.

In den mediterranen Ländern ist die Zahl der Krebstoten wesentlich geringer als in den mittel- und nordeuropäischen Ländern.

Bereits 2 Esslöffel natives Olivenöl extra höchster Güte pro Tag sind in der Lage einen messbaren, Krebs vorbeugenden Effekt zu erzielen.

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 80 ff.)

#### **3.1.4.1 Brustkrebs**

Vier verschiedene Studien haben den Effekt von Olivenöl auf das Brustkrebsrisiko untersucht und alle vier zeigten einen leichten positiven Effekt. In einer italienischen Untersuchung an 2500 Patienten zeigte das Olivenöl einen deutlichen Benefit, während Margarine keinen positiven Effekt aufweist. "Auch eine griechische Untersuchung bestätigt das Ergebnis: viel Olivenöl, wenig Brustkrebs."

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 81 f.)

#### **3.1.4.2 Hautkrebs (Sonnenschutz)**

"Zur üblichen Verlängerung der Eigenschutzzeit durch das Auftragen eines konventionellen Sonnenschutzmittels mit chemischem UV-Filter muss gesagt werden, dass dieses zwar vor Sonnenbrand, nicht aber vor Hautkrebs schützen kann."

Herkömmliche Schutzmittel schützen zwar vor Sonnenbrand, jedoch verhindern sie nicht das Wachstum von Melanomzellen. Das liegt daran, dass für Sonnenbrand Prostaglandine und für die Schwächung des Immunsystems Langerhansschen Zellen verantwortlich sind.

"Wenn man bedenkt, dass von den meisten Menschen Sonnenschutzpräparate verwendet werden, um länger in der Sonne liegen zu können, kommt der Leiter der Studie zu dem Schluss, dass das Hautkrebsrisiko dieser Anwender sogar erhöht sein kann."

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 89)

Eine Alternative zu herkömmlichen Sonnenschutzmitteln wäre ein selbstgemachtes Oliven-Sanddorn-Sonnenpflegeöl (Olivenöl, Sanddornöl, Bienenwachs, Lavendelöl). Es ergibt zwar keinen hohen Sonnenschutzfaktor, jedoch fördert es die Melaninbildung sodass der körpereigene Schutz aufgebaut und die Immunabwehr gestärkt wird.

(Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 88)

#### **3.1.5 Alterungsprozess, Demenz und Alzheimer**

Die Antioxidantien im Olivenöl wirken therapeutisch für Krankheiten die mit dem Alterungsprozess in Verbindung stehen.

Im Alter wächst der Bedarf an ungesättigten Fettsäuren und kognitive Beeinträchtigungen, wie Gedächtnisverlust können eintreten.

Forschungen haben ergeben, dass es einen klaren Zusammenhang zwischen dem Konsum von Olivenöl und der Reduktion von Demenz und Alzheimer gibt. Der Gehalt von Oleocanthal im Olivenöl ist an der Zerstörung des sogenannten ADDL (Amyloid beta-derived diffusible ligand), ein toxisch wirkendes Protein, beteiligt.

(Falcò & De Grinòn, 2012, S. 228 f.)

### **3.1.6 Katervorbeugung**

Die Einnahme von einem Esslöffel Olivenöl vor dem Alkoholkonsum bremst die Alkoholaufnahme und beugt daher einen Kater vor. (Hünermund, 2007, S. 47)

### **3.1.6 Colitis ulcerosa**

Die Ölsäure im Olivenöl blockiert Botenstoffe, welche die entzündlichen Reaktionen dieser Krankheit fördern. Eine Studie hat gezeigt, dass die Patienten, die am meisten Ölsäure zu sich genommen haben, ein um 90% verringertes Erkrankungsrisiko aufgewiesen haben.

(Bläuel, 2014, o.S. [ONLINE])

## **3.2 Olivenöl-Therapie**

### **3.2.1 Die Ölzieh-Therapie**

Die Ölziehtherapie wirkt gegen fast alle Krankheiten. (Dr. Harnisch, 2000, S. 29)  
Das Öl löst Stoffwechselschlacken und Giftstoffe, nimmt sie auf und leitet sie aus dem Körper. (Frohn, 2012, S. 98) Bei akuten Beschwerden reichen oft ein paar Wochen, bei chronischen Krankheiten kann es auch ein Jahr dauern. (Dr. Harnisch, 2000, S. 28)

Außerdem wird die Haut straffer, glatter und sieht jünger aus, das Immunsystem wird gestärkt, man fühlt sich wesentlich aktiver und die Verdauung funktioniert besser. (Frohn, 2012, S. 98)

Zum Ölziehen nimmt man, auf nüchternen Magen, einen Esslöffel Öl in den Mund und spült, kaut, schlürft und saugt es 15 bis 20 Minuten durch die Zähne. Da es die Giftstoffe aus dem Körper entzieht sollte es nicht hinuntergeschluckt werden.

Die Flüssigkeit die dann ausgespuckt wird sollte weiß sein. Wenn es noch gelblich ist, war die Anwendung zu kurz.

Nach der Anwendung muss der Mund gründlich gereinigt und anschließend die Zähne geputzt werden.

Um den Heilungsprozess zu beschleunigen, kann das Ölziehen 3 Mal täglich mit leeren Margen wiederholt werden.

Möglicherweise kann es, wie bei anderen Naturheilverfahren, zu einer Erstverschlimmerung der Beschwerden kommen.

(Dr. Harnisch, 2000, S. 27 f.)

## **3.2.2 Olivenöl als Hausmittel**

### **3.2.2.1 Diabetes**

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung die zu verschiedensten gesundheitlichen Problemen wie Herz- Kreislauferkrankungen, Nierenversagen, Erblindung, Durchblutungsstörungen und vieles mehr führen kann.

Es hat sich gezeigt, dass eine olivenölsreiche Ernährung in Verbindung mit der mediterranen Küche der effektivste diätetische Ansatz zur Behandlung ist. Dadurch reduziert sich die Konzentration der atherogenen LDL- Proteine (Lipoproteine), der Blutzuckerwert verbessert sich und die Insulinempfindlichkeit steigt.

(Falcò & De Grinòn, 2012, S. 230)

### **3.2.2.2 Glieder- und Muskelschmerzen**

Einmassieren von warmem Olivenöl fördert die Durchblutung und entspannt. Dies hilft auch bei Muskelkater oder Muskelschmerzen, durch die Durchblutung des Gewebes.

(Hünemann, 2007, S. 46 f.)

### **3.2.2.3 Akne**

Eine Mischung aus Olivenöl und Lavendelöl wirkt desinfizierend und entzündungshemmend und ist so ein sanftes Heilmittel gegen Akne. (Frohn, 2012, S. 99)

### **3.2.2.4 Leber und Gallenblase**

Olivenöl gilt als traditionelles Heilmittel für Leber und Gallenblase. Es fördert den Gallenfluss und stärkt die Leberfunktion. (Hünemann, 2007, S. 47)

### **3.2.2.5 Narben**

Frühzeitiges und regelmäßiges bestreichen der Narbe mit Olivenöl, führt zum schnelleren und schöneren Abheilen. (Hünemann, 2007, S. 48)

### **3.2.2.6 Verstopfung**

Vor dem Frühstück ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Esslöffel Olivenöl und etwas Zitrone wirkt sanft abführend. (Hünemann, 2007, S. 49)

## 4. Qualität

"Ausschließlich von hochwertigem 'Nativem Olivenöl Extra' sprechen wir im weiteren, wenn es um die Zusammensetzung und um den vitalisierenden Einfluß auf den menschlichen Organismus geht."

(Hünemann, 2007, S. 34)

"Wie schon Friedrich Schiller feststellte: 'Nichts wendet sich zum Guten, wenn es nicht natürlich ist.'" (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 90)

### 4.1. Wie wird die Qualität beeinflusst?

Entscheidend für die Qualität ist der Gehalt an Fettsäuren. Sind die Oliven, die zum Pressen verwendet werden, zu reif oder durch Ungeziefer geschädigt, steigt der Fettsäuregehalt und das Öl verliert an Qualität.

(Frohn, 2012, S. 32)

Weiter beeinflusst wird die Qualität durch die Erntemethode, das Pressverfahren, den Transport, die Verarbeitung, die Hygiene, die Filterung und die Aufbewahrung sowie Licht und Temperatur. (Merz, 2012, S. 22)

#### 4.1.1 Lagerung

Um die Qualität des Olivenöls zu erhalten muss es gut verschlossen und an einem dunklen Ort mit einer Temperatur zwischen 10°C und 16°C gelagert werden. Es sollte nicht in einer hellen Glasflasche aufbewahrt werden, da Licht und Sonneneinstrahlung dem Öl schaden. "Je dunkler das Glas, desto besser für das Öl."

Richtig gelagert, ist das Olivenöl mindestens 2 Jahre lang haltbar, jedoch verliert es mit der Alterung an Geschmack und Qualität. Der Wochenbedarf kann bedenkenlos in einem dunklen Gefäß in der Küche aufbewahrt werden [Nicht im Kühlschrank].

(Frohn, 2012, S. 37)

#### 4.1.2 Hitze

Die wichtigen Antioxidantien im Olivenöl werden bei Temperaturen von >30°C zerstört, deshalb ist es ratsam, das Öl nicht zu erhitzen sondern frisch zu verwenden. (Falcò & De Grinòn, 2012, S. 225)

## 4.2 Wie erkennt man hoch qualitatives Olivenöl?

Das Etikett sagt nicht wirklich viel über die Qualität des Olivenöls aus. Es lässt lediglich Rückschlüsse auf die Frische des Öls, durch den Erntezeitpunkt, zu. Daher ist es von Vorteil, das Öl zu verkosten anstatt sich auf den Preis und das Etikett zu verlassen.

(Falcò & De Grinòn, 2012, S. 224)

"Als die Fachzeitschrift für Wein und Olivenöl Merum in Zusammenarbeit mit Stern, ZDF und dem deutschen Slow-Food-Magazin im Jahre 2004 einunddreissig Olivenöle (alle angeblich nativ Extra) aus dem deutschen Lebensmittelhandel untersuchen liess, stellte sich heraus, dass lediglich ein einziges diese Bezeichnung auch wirklich verdient hatte." (Neosmart AG, 2014b, o.S. [ONLINE])

Die Qualität von gutem Olivenöl erkennt man aufgrund drei Faktoren. Geschmack, Farbe und Geruch.

Der Geschmack von nativem Olivenöl kann von fruchtig bis mild reichen. Es sollte auch eine Bitter- oder Schärfenote enthalten und Anklang an Früchte wie Äpfel, Aprikosen, Zitronen, frisches Gras oder grüne Blätter haben. Umso frischer das Öl ist, desto schärfer und intensiver ist es.

(Hünemann, 2007, S. 33 f.)

Das Öl darf keinesfalls Essig- oder Weinartig schmecken. Weitere Tabus sind säuerlich, metallig, ranzig [beispielsweise nach Speck], ölig, holzig, schlammig, erdig oder dickflüssig.

(Meyer, 2014, o.S. [ONLINE])

Die Farbe kann von Grüntönen bis Goldgelb mit Grünschimmer variieren. Das hängt von den Werten an Chlorophyll und Betakarotin ab.

(Hünemann, 2007, S. 34)

### 4.2.1 Güteklassen

*Natives Olivenöl Extra* ist die höchste Qualitätsstufe. Es enthält keinerlei Fremdstoffe und wurde naturbelassen hergestellt. Es enthält eine große Geschmacksvielfalt.

*Natives Olivenöl* hat einen weitaus höheren Anteil an Fettsäuren. Der Geschmack ist gut aber nicht mehr so fruchtig

*Lampantöl* ist nicht mehr zum Verzehr geeignet. Der Gehalt an Fettsäuren oder halogenierter Lösungsmitteln (meist Leichtbenzin) ist zu hoch.

*Raffiniertes Olivenöl* entsteht durch Reinigungsprozesse (Entleicithierung, Entschleimung, Entsäuerung, Bleichung, Desodorierung) aus Lampantölen. Das typische Olivenölaroma ist nicht mehr vorhanden und der Gesundheitswert wird stark beeinflusst.

Sobald bei der Desodorierung (Entfernung von riech- oder schmeckbaren Substanzen) Temperaturen von über 240°C erreicht werden entstehen Transfette.

*Olivenöl* ist ein Gemisch aus raffiniertem und nativem Olivenöl.

*Oliventresteröl* entsteht aus Pressrückständen und ist durch chemische Reinigungsschritte zum Verzehr geeignet.

(Hünemann, 2007, S. 30 f.) (Ing. Bläuel & Prof. Dr. med. Gasser, 2011, S. 48 f.)

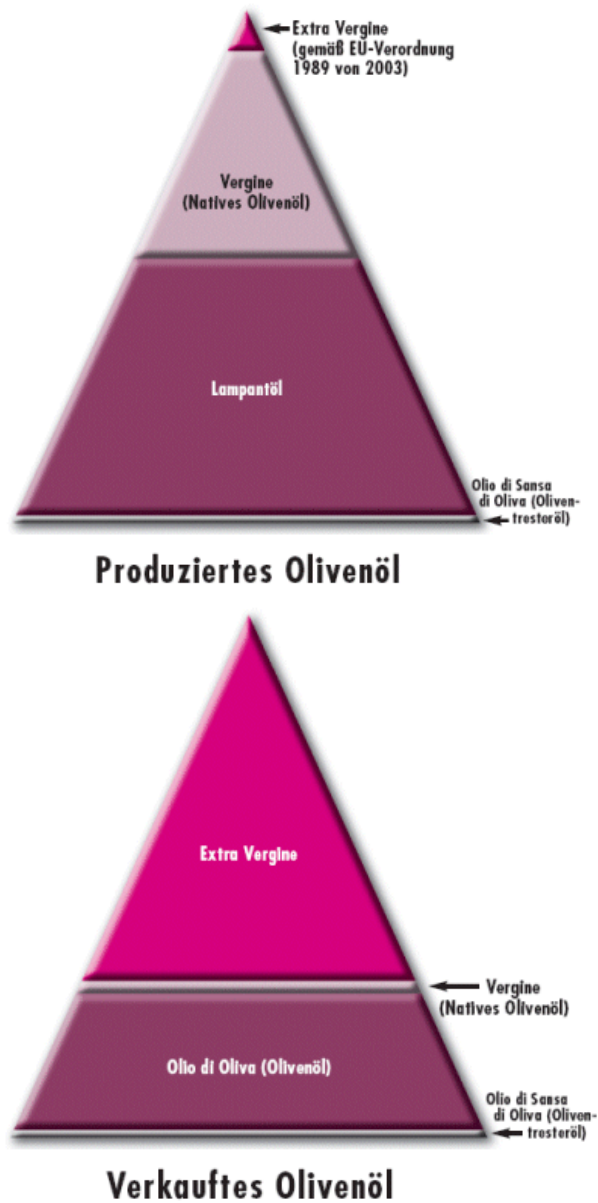


Abbildung 2: Olivenöl Extra

Vergine (San Victario, 2014, o.S [ONLINE])

### 4.3 Die Auswirkungen von schlechten Ölen

"Panschen, mixen, aufbereiten – wer hat nicht schon einmal von dem Lebensmittelskandal um Olivenöl gehört, in dessen Rahmen hochwertig

deklarierte Produkte aus minderwertigen Rohstoffen hergestellt wurden? Leider ist der Endverbraucher in der Regel nicht in der Lage, einzuschätzen, ob das gerade gekaufte Olivenöl tatsächlich aus einer hochwertigen Kaltpressung stammt oder ob minderwertiges Öl mit anderen Substanzen gemischt bzw. aufbereitet wurde. [...]"(Agentur belmedia GmbH, 2014, o.S [ONLINE])

Durch, beispielsweise, Erhitzung des Olivenöl finden Oxidationsprozesse statt und so kann aus dem gesunden Öl, sogar ein Gesundheitsschädliches werden. (Neosmart AG, 2014a, o.S. [ONLINE])

#### **4.3.1 Künstliche Transfettsäuren**

Künstliche Transfettsäuren entstehen durch Erhitzung von ungesättigten Fettsäuren (zum Beispiel: Raffination von Olivenöl). Das heißt sie finden sich nicht nur in Fast Food, Margarine, Wurst, Chips oder Fertigprodukten sondern auch in herkömmlichem Olivenöl.

(Neosmart AG, 2014c, o.S. [ONLINE])

##### **4.3.1.1 Stoffwechsel**

Künstliche Transfette haben fatale Folgen auf den menschlichen Stoffwechsel. Sie erhöhen den schlechten Cholesterinwert im Blut und steigern so das Risiko einer Entzündung im Körper, sodass die Gefahr für die Gefäße gesteigert wird. Dies führt zur erhöhten Gefahr an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken. Auch das Risiko an Diabetes zu erkranken wird gesteigert.

Bereits 5g täglich, etwa so viel wie eine kleine Portion Pommes, erhöhen die Gefahr eines Herzinfarktes um ca. 25%.

(Neosmart AG, 2014c, o.S. [ONLINE])

##### **4.3.1.2 Alzheimer**

Da künstliche Transfette für Entzündungen im Körper Verantwortlich sind, können sie auch das Gehirn angreifen und so zu einer Alzheimererkrankung führen. (Neosmart AG, 2014c, o.S. [ONLINE])

##### **4.3.1.3 Atherosklerose (Arterienverkalkung)**

Durch künstliche Transfette bilden sich diverse Fett-Eiweiß-Verbindungen. Diese lagern sich in den Gefäßen der Menschen ab und können erheblichen Schaden anrichten.

(Neosmart AG, 2014c, o.S. [ONLINE])



#### **4.2.1.4 Bluthochdruck**

Die Zellmembranen werden durchlässig und das führt zu einer Störung der Durchblutung. Dadurch wird auch das Immunsystem geschwächt. (Neosmart AG, 2014c, o.S. [ONLINE])

#### **4.2.1.5 Magen-Darm, Gebärmutter**

Transfette können für die gefährliche Darmerkrankung Morbus Crohn verantwortlich sein und die Embryoentwicklung beeinflussen. Studien haben ergeben, je höher der Anteil an Transfettsäuren, desto geringer das Gewicht der Frühchen. Die Sinnesorgane und das Nervensystems des Embryos werden erheblich beeinflusst.

(Neosmart AG, 2014c, o.S. [ONLINE])

#### **4.3.2 Pestizide**

Unterschiedliche Pestizide greifen in verschiedene Organismen und Stoffwechselfvorgänge ein. Es reicht von einer Schädigung der Reizleistung des Nervensystems und der Hemmung der Blutgerinnung bis zur Lähmung des Atem- und Kreislaufzentrums. Wenn sie über längeren Zeitraum aufgenommen werden können sie chronische Erkrankungen verursachen.

(PAN Germany, 2014, S. 5 [ONLINE])

#### **4.3.3 Weichmacher**

Weichmacher halten Kunststoffprodukte geschmeidig. Eine Möglichkeit der Verunreinigung der Speiseöle besteht im Kontakt mit Schläuchen oder Verpackungsmaterialien.

(Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, 2014b, o.S. [ONLINE])

Weichmacher können toxisch wirken und auch zu Unfruchtbarkeit führen, doch da der maximale Wert an Weichmachern in Olivenöl bei höchstens 10mg/kg liegen darf, besteht kein gesundheitliches Risiko. (Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, 2014a, o.S. [ONLINE])

#### **4.3.4 Lösungsmittel**

"Nach dem Pressen befinden sich noch recht große Mengen Öl in dem Pressrückstand. Um an das restliche Öl zu gelangen werden Lösungsmittel wie Benzin oder Hexan verwendet. Die Trennung von Öl und Lösungsmittel erfolgt später mit Hilfe der Destillation."(Novafeel GmbH, 2014, o.S. [ONLINE])

Lösungsmittel beeinträchtigen nicht nur den Geschmack, sondern können auch die Gesundheit schädigen. (Frohn, 2012, S. 31)

##### **4.3.4.1 Perchloräthylen (PER)**

Unzureichend gereinigte Ölmühlen, Zentrifugen oder Pressmatten können Perchloräthylen enthalten. PER ist krebserregend und Fette, auch Olivenöl, ziehen es geradezu magisch an. Der Stoff durchdringt sogar Beton oder

Kunststoffverpackungen und dadurch werden sogar Öle die nur in der Nähe von chemischen Reinigungsbetrieben gelagert werden verunreinigt.  
(Frohn, 2012, S. 31)

#### **4.3.5 Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)**

Durch Manipulation und Wärmebehandlung von Olivenöl entstehen PAK.(Verein für Konsumenteninformation, 2014, o.S. [ONLINE]) Viele PAK beinhalten krebserregende, erbgutverändernde oder fortpflanzungsgefährdende Eigenschaften und sind gleichzeitig persistent, bioakkumulierend und toxisch für den Menschen.(Umweltbundesamt, 2014, S. 5 [ONLINE])

Diese Stoffe können zu Reizungen der Atemwege, Augen und des Verdauungstraktes führen. Einige sind sogar krebserregend.

(Gesundheit Österreich GmbH, 2014, o.S. [ONLINE])

## Fazit

Jeder sollte täglich mindestens einen Esslöffel extra natives Olivenöl zu sich nehmen. Es schützt vor Krankheiten, wirkt als Heilmittel, hilft beim Abnehmen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Olivenöl hat zahlreiche Auswirkungen auf den menschlichen Körper und solange das Öl eine entsprechende Qualität hat, sind all diese Auswirkungen positiv.

Extra natives Olivenöl, welche man an Geruch, Farbe und Geschmack erkennt, enthält über 200 gesundheitsfördernde Substanzen. Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Eiweiße, Aromastoffe, Olecanthal, Polypenole, Squalen und Sterine sind nur ein kleiner Anteil davon. Doch diese sind die wesentlichen für den Umfang dieser Arbeit.

Olivenöl wird schon seit tausenden von Jahren nicht nur in der Küche, sondern auch als Kosmetikprodukt verwendet. Da die ungesättigten Fettsäuren von der Zusammensetzung unserem Hautbild sehr ähnlich sind, fördern sie die Feuchtigkeit der Haut. Schutzstoffe im Öl schützen gegen die freien Radikale die für die Hautalterung verantwortlich sind. Auch bei stark beanspruchter Haut kann Olivenöl das Hautbild glätten.

Haut ist jedoch nur ein kleiner Teil der kosmetischen Eigenschaften von Olivenöl. Sogar als Haarpflege und für Babyhaut ist es perfekt geeignet.

Eine spezielle Diät, die sogenannte Mittelmeer-Diät, die die beste Voraussetzung für das allgemeine Wohlbefinden. Der Speiseplan aus viel Obst, Gemüse und natürlich Olivenöl ist die beste Vorbeugung für Diabetes, Krebs, usw.

Für viele dieser Krankheiten ist Übergewicht verantwortlich. Und genau hier kann wieder Olivenöl helfen. Die einfach ungesättigten Fettsäuren setzen ein Hormon frei, das den Heißhunger stoppt und den Cholesterinspiegel senkt.

Eine weitere Eigenschaft des Olivenöls die zum Wohlbefinden beiträgt ist, dass es den Serotoningehalt im Gehirn steigern kann und somit Glücksgefühle vermittelt.

Die bemerkenswerteste Eigenschaft des Olivenöls ist jedoch gesundheitsfördernde Wirkung. Olivenöl beugt nicht nur Krankheiten vor, es kann sie sogar heilen.

Herzinfarkte können durch die Senkung des Blutdrucks, die Verbesserung der Zirkulation und des Cholesterinspiegels und die Verhinderung von Oxidationsprozessen verhindert werden. Die Magensäure wird verringert und die Verdauung angeregt. Das Immunsystem wird geschützt und sogar Krebs kann verhindert werden da die Ölsäure die freien Radikale angreift.

Weiteres zerstört Olivenöl das ADDL-Protein, welches Alzheimer auslöst, kann als Sonnenschutz verwendet werden, da es die Melaninbildung fördert, verhindert Entzündungen und wirkt sogar Katervorbeugend.

Es wirkt auch heilend gegen Diabetes, Akne, Verstopfung und vieles mehr.

Und das alles nur aufgrund der verschiedenen Inhaltsstoffe.

Wichtig ist nun vor allem, dass die Inhaltsstoffe auch wirklich im Öl sind also muss man darauf achten, dass die Qualität entsprechend hoch ist. Ohne Qualität - keine Wirkung.

Damit das Olivenöl seine gesundheitsfördernde Wirkung nicht verliert muss es richtig gelagert und wenn möglich frisch gegessen werden. Hitze schadet dem Öl. Es ist besser komplett auf Olivenöl zu verzichten als minderwertiges Öl zu verwenden, denn dieses schmeckt nicht nur schlecht, es kann sogar schädlich sein, da zahlreiche Substanzen während der Verarbeitung entstehen oder zugefügt wurden damit es überhaupt essbar ist. Und diese Substanzen können genau zu den Auswirkungen führen, die extra natives Olivenöl eigentlich verhindern sollte. Das bedeutet Krebs, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Schädigung der Nervenzellen, Verdauungsprobleme, usw.

## Literaturverzeichnis

### Bücher

Dr. Harnisch, Günter: Die Ölzieh-Therapie. Eine ungewöhnlich wirksame Naturheilmethode zur Selbstbehandlung. 1. Auflage. Bietigheim: Turm Verlag 2000

Falcò, Carlos; de Grinòn, Marqués: Oleum. Die Kultur des Olivenöls. 1. Auflage. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag 2012

Frohn, Birgit: Natürlich heilen mit Olivenöl. Mit der Heilkraft von Olivenöl Erkrankungen und Beschwerden behandeln. 1. Auflage. Rottenburg: Kopp Verlag 2012

Hünermund, Ruth: Wundermittel Olivenöl. Mit kretischen Besonderheiten und Rezepten. 1. Auflage. Norderstaedt: Books on Demand GmbH, 2007

Ing. Bläuel, Manfred; Prof. Dr. med. Gasser, Robert: Olivenöl. Die Medizin auf dem Teller. 2. aktualisierte Auflage. 1010 Wien: Verlagshaus der Ärzte 2011

Rosenfelder, Regina: Lebenselixier Olivenöl. Das heilende Geschenk der Götter. 4. Auflage. München: Wilhelm Heyne Verlag 2003

### Zeitschriften

Merz, Andreas u.a.: Dossier Olivenöl. In: Merum, (2012)

### Online Quellen

Agentur belmedia GmbH: Superfood Olivenöl - Qualität sicher erkennen. In: <http://beautytipps.ch/superfood-olivenoel-qualitaet-sicher-erkennen/> (dl 30.12.2014, 14:21 Uhr)

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit 2014: Belastung von Olivenöl mit Weichmachern. In: [http://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc\\_13\\_fette\\_oele/et\\_weichmacher\\_olivenoel.htm](http://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_13_fette_oele/et_weichmacher_olivenoel.htm) (dl 30.12.2014, 15:15 Uhr) [a]

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit 2014: Untersuchung von Pflanzenölen auf Kontamination mit polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen, Weichmachern Pestiziden, Lösungsmitteln und Schwermetallen 2008. In: [http://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc\\_13\\_fette\\_oele/ue\\_2008\\_pflanzenoele.htm](http://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_13_fette_oele/ue_2008_pflanzenoele.htm) (dl 30.12.2014, 14:40 Uhr) [b]

Bläuel Manfred: Olivenöl schützt vor Colitis ulcerosa. In: <http://www.mani.at/pages/news-zu-oliven-und-olivenoel.php> (dl 30.12.2014, 15:04 Uhr)

Firma De Carlo: Die Sieben Länder Studie. In: <http://www.oliodecarlo.com/deu/curiosita> (dl 27.12.2014, 17:16 Uhr)

Gesundheit Österreich GmbH: Olivenöl auf dem Prüfstand. In: <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/aktuelles/olivenoel-test.html> (dl 30.12.2014, 15:35 Uhr)

Heinze, Mathias: Fett lässt Pfunde purzeln (Quelle: ddp). In: [http://www.fitforfun.de/abnehmen/olivenoel-und-co-fett-laesst-pfunde-purzeln\\_aid\\_6467.html](http://www.fitforfun.de/abnehmen/olivenoel-und-co-fett-laesst-pfunde-purzeln_aid_6467.html) (dl 30.12.2014, 11:38 Uhr) [a]

Heinze, Mathias: Olivenöl macht schlank (Quelle Presstext). In: [http://www.fitforfun.de/abnehmen/abnehmen-olivenoel-macht-schlank\\_aid\\_7813.html](http://www.fitforfun.de/abnehmen/abnehmen-olivenoel-macht-schlank_aid_7813.html) (dl 29.12.2014, 11:23 Uhr) [b]

Hülsmann, Stefan: Olivenöl. In: <http://www.juvalis.de/apotheke/olivenoel/> (dl 30.12.2014, 11:46 Uhr)

Mag. Jelenko-Benedikt, Maria; Lindenberg Christiane: Butter ist Böse, Olivenöl macht schlank! In: <http://www.heuteinform.at/diaeten/diaetgeheimnisse/abnehmmythen/art38928,731431> (dl 29.12.2014, 11:31 Uhr)

Meyer, Jochen: Olivenöltest selbst gemacht. In: <http://www.olea.de/olivenoel-test-selbstgemacht#.VKF39ICBABg> (dl 29.12.2014, 16:55 Uhr)

Neosmart AG: Fakten über Fette und Öle. In: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fette-und-oele-ia.html> (dl 30.12.2014, 14:52 Uhr) [a]

Neosmart AG: Konsumbetrug ist völlig normal. In: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/olivenoel-qualitaet.html> (dl 30.12.2014, 12:02 Uhr) [b]

Neosmart AG: Transfettsäuren - gehärtete Fette. In: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/transfettsaeuren.html> (dl 30.12.2014, 13:46 Uhr) [c]

Novafeel GmbH: Speiseöle. In:  
<http://www.novafeel.de/ernaehrung/fette/speiseoele.htm> (dl 30.12.2014, 14:45  
Uhr)

PAN Germany: Pestizide und Gesundheitsgefahren. In: [http://www.pan-germany.org/download/Vergift\\_DE-110612\\_F.pdf](http://www.pan-germany.org/download/Vergift_DE-110612_F.pdf) (dl 30.12.2014, 14:31 Uhr)

Verein für Konsumenteninformation: Olivenöl im Test - Bittere Wahrheiten. In:  
<http://www.konsument.at/presse/olivenoel-im-test-bittere-wahrheiten-27-10-2011>  
(dl 30.12.2014, 15:41 Uhr)

Umweltbundesamt: Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe -  
Umweltschädlich! Giftig! Unvermeidbar? In:  
<https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4372.pdf> (dl 30.12.2014, 15:29 Uhr)

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:  
2000-2012 IPS Ltd: Mediterrane Ernährung. In: [http://www.my-diet.gr/mittelmeer\\_di%C3%A4t.de.aspx](http://www.my-diet.gr/mittelmeer_di%C3%A4t.de.aspx) (dl 29.12.2014, 12:06 Uhr)

Abbildung 2:  
Victario, San: Olivenöl Extra Vergine. In: <http://www.mediterraneo-feinkost.de/olivenoel.php> (dl 30.12.2014, 13:03 Uhr)