Ressort: Gesundheit

Olivenöl - Geheimtipp aus der Praxis

Olivenöl wirkt ähnlich wie Ibuprofen

Leverkusen, 16.10.2019, 12:13 Uhr

GDN - Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Olivenöl einen besonderen Wirkstoff in sich trägt: Oleocanthar. Dieser Inhaltsstoff wirkt ähnlich wie Ibuprofen und kann somit Schmerzen lindern. Was bedeutet das, und wie nutzt man diese Erkenntnis?

Bereits im Jahr 2005 kam die Studie heraus, dass Olivenöl unter anderem eine entzündungshemmende Wirkung aufweist. Ebenso ist der darin enthaltene Wirkstoff Oleocanthar durchblutungsfördernd und schmerzlindert und wirkt ähnlich wie Ibuprofen. Diese Substanz im Olivenöl ist allerdings nicht unbekannt. Experten wissen schon sehr lange, dass das Öl viele chemische Substanzen wie beispielsweise Terpene und Alkohole enthält, die für die Gesundheit sehr wertvoll sind.

Wissenswertes über das Olivenöl

Das manuelle Pflücken ist sehr zeitintensiv, da entweder das Pflücken per Hand oder per Stockschläge erfolgt. Dabei muss sehr vorsichtig vorgegangen werden. Das mechanische Pflücken geschieht durch sogenannte Rüttelmaschinen. Nach dem Ertrag kommen die Oliven in eine Ölmühle und werden samt dem Kern zerkleinert und gewaschen. Danach werden alle zerkleinerten Teile der Oliven gepresst oder zentrifugiert. Es gibt immer noch traditionelle sehr aufwendige Verfahren oder die immer mehr greifenden moderneren Verfahren. Durch das moderne Verfahren leidet die Qualität, da Trübstoffe entstehen. Nicht immer werden diese Stoffe sofort herausgefiltert.

Deshalb ist es beim Kauf so wichtig auf die Güteklassen zu achten. Die Kategorie 1 ist das "native Olivenöl extra", gefolgt von der Kategorie 2 "natives Olivenöl". Es folgen unter anderem die Kategorie 5 "Olivenöl" und die Kategorie 8 "Oliventresteröl". Diese letzte Kategorie wird kaum vermarktet. Es ist ein raffiniertes Öl aus einem Gemisch der ersten beiden Kategorien. Hier ist das Mischverhältnis allerdings nicht vorgeschrieben. Es gibt auch die Kategorien 3, 4, 6 und 7. Alles richtet sich nach dem Herstellungsverfahren. Die entsprechenden Kategorien sollten immer auf der Flasche zu erkennen sein. Je niedriger die Kategorie, desto teurer ist das Öl.

Die Inhaltsstoffe des Olivenöls

Olivenöl besteht aus Glycerin (Zuckeralkohol) und ist an Fettsäuren gebunden. Es enthält eine Menge Mineralstoffe und Vitamine wie Kalzium, Schwefel, Phosphor, Chlor, Magnesium sowie die Vitamine A und E. Hinzu kommen Phenole, die zu der Gruppe der Antioxidantien zählen. Den Phenolgehalt finden Sie allerdings nur in nativem Olivenöl und nicht in raffiniertem, da das raffinierte zu stark erhitzt wird und somit die Phenole zerstört werden. Zusätzlich kommen noch Kohlenwasserstoffe und Sterine im Olivenöl vor. Diese Kohlenwasserstoffe sollen eine krebshemmende Wirkung hervorrufen, und die Sterine sollen den Cholesterinspiegel senken.

Der US-amerikanische Wissenschaftler Gary K. Beauchamp hat im Jahre 2005 herausgefunden, dass der Inhaltsstoff Oleocanthar eine ähnliche Wirkung aufweist wie Ibuprofen (Quelle: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23723556.2015.1006077). Dieser Inhaltsstoff macht in etwa zehn Prozent des Phenolgehaltes aus. Umgerechnet bedeutet dies, dass ein Kilogramm Olivenöl etwa zehn bis dreißig Milligramm Oleocanthar enthält. Der Mensch nimmt bei täglichem Gebrauch also etwa ein Gramm Oleocanthar auf.

Anwendung

Olivenöl ist sicher kein Wundermittel, doch kann es bei einfacher Anwendung durchaus Beschwerden lindern. Dafür sollten Sie nur das "native Olivenöl extra" verwenden. Durch direktes Auftragen auf die betroffene Stelle (keine offenen Wunden), kann durchaus eine

Linderung erreicht werden, beispielsweise beim Einreiben der betroffenen Stelle wie der Schläfen bei Kopfschmerzen oder das Einreiben des Unterleibes oder des Bauches bei entsprechenden Beschwerden. Trotzdem sollten Sie nie den Hausarzt außer Acht lassen. Dies sind nur Anregungen, können aber den Arzt nicht ersetzen. Schauen Sie sich die aussagekräftigen Studien an und sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihren Hausarzt.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122966/olivenoel-geheimtipp-aus-der-praxis.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619