

17 Wahrheiten, Ansichten und Tipps zum Olivenöl

Blogbeitrag 6/13

8. Ist Olivenöl gesund?

Zunächst antworte ich mit einem klaren und deutlichen: „**JA**“.

Nun wäre es aber natürlich mehr als naiv zu glauben, dass man sich schon allein dadurch gesund ernährt, wenn man Olivenöl statt anderer Fette verwendet und ansonsten seiner Ernährungsweise keine weitere Beachtung schenkt.

Gerne teile ich meine eigene Lebenserfahrung und mein Wissen um gesunde Ernährung mit Ihnen. Der Spiegel an schädlichem LDL-Cholesterin (gern auch als „schlechtes“ oder „böses“ Cholesterin bezeichnet) wird durch ungesättigte Fettsäuren im Körper gesenkt und der des „guten“ HDL-Cholesterin erhöht. Auch Phenole wirken sich sehr positiv auf den Körper aus. Beides, ungesättigte Fettsäuren und Phenole, sind essenzielle Bestandteile des Olivenöls. Es enthält aber auch eine ganze Reihe nützlicher Antioxidanten in hoher Konzentration, die für die körpereigenen Abwehrkräfte wichtig sind. So müssen etwa freie Radikale, die beim Stoffwechsel im Körper entstehen, bekämpft werden. Diese notwendige Selbstverteidigung des Körpers wird durch Antioxidantien unterstützt.

Demgegenüber können gesättigte Fettsäuren, die meist tierischer Provenienz sind, die Adern verengen und zu koronaren Herzerkrankungen führen.

Bei welchen körperlichen Problemen hilft Olivenöl?

Vitamin E, Antioxidantien und die einfach ungesättigten Fettsäure verzögern die **Alterung** der menschlichen Zellen. Die Aufnahme von einfach ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf **Krebserkrankungen**, den **Magen- und Darmtrakt** und **Gallensteine** aus. Auch bei **Gewichtsproblemen** ist Olivenöl gegenüber anderen Ölen und Fetten im Vorteil. Für die **Haare** und gegen **Hautkrebs** hat Olivenöl bei äußerlicher Anwendung einen positiven Effekt – es pflegt das Haar und schützt die Haut. Meine Mutter hat einmal im Monat die Haare meiner Schwester mit Olivenöl behandelt, also Olivenöl in die Haare einmassiert. Nach einer Stunde Einwirkungszeit hat Sie die Haare gewaschen. Meine Schwester hat auch jetzt noch in reiferen Jahren sehr kräftige und fast keine weißen Haare. Meine Frau macht im Urlaub das gleiche: Am Strand benetzt Sie die Haare mit Olivenöl, das später im Meer herausgewaschen wird. Und im Bad verwenden wir Olivenölseife. Auf Menschen, die unter chronischer **Verstopfung** leiden, wirkt der Konsum von Olivenöl wahre Wunder und **Diabetiker/innen** können durch regelmäßigen Verzehr ihren Blutzucker unter Kontrolle halten. Ferner schützt das Olivenöl auch gegen koronare **Herzkrankheiten** und **Thrombose** und senkt, wie oben schon erwähnt, das **Cholesterin**.

Wie bereits erwähnt: Isoliert und für sich genommen, kann Olivenöl keinen großen Effekt haben. Aber kombiniert mit einer vernünftigen Ernährungs- und Lebensweise, kann es sein Potenzial voll entfalten. Deshalb stelle ich im nächsten Teil die traditionelle mediterrane Ernährung vor und meine ganz persönliche Liste mit Tipps für ein gesundes Leben.



**HABEN SIE FRAGEN, ANREGUNGEN, HINWEISE, MITTEILUNGEN,
VORSCHLÄGE?**

BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS.

Ihre Ergins

ergin@vinvinowein.de & n.ergin@vinvinowein.de