



Olivenöl kann seine gesundheitsfördernde Wirkung nur zeigen wenn die Qualität stimmt. In südlichen Ländern sterben deutlich weniger Menschen an Herz-Kreislaufkrankungen als bei uns. Olivenöl besteht zu 70 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren mit Spuren von oxidationshemmenden Vitamin E und zu einem Viertel aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es enthält kein Cholesterin. Mittlerweile gibt es viele Studien die darauf hinweisen das Olivenöl neben der schützenden Wirkung aufs Herz-Kreislaufsystem auch vor Diabetes, Demenz und Lebererkrankungen schützt. Außerdem wirkt es Juckreiz stillend, schmerzlindernd und schützt die Gelenke. Zudem gibt es Hinweise, dass der regelmäßige Verzehr von Olivenöl vorbeugend gegen Magen und Darmgeschwüre hilft, sowie gegen Magen, Brust, Dickdarm und Prostatakrebs hemmt.

Der Anbau und die Verarbeitung von hochwertigem (biologischem) Olivenöl sind sehr aufwendig. Die Oliven werden von Hand geerntet werden und müssen so schnell wie möglich zur nächsten Ölmühle gebracht werden. Sie dürfen dabei keine Druckstellen aufweisen und müssen sauber und frisch sein. In der Ölmühle werden sie mitsamt den Kernen von Mahlsteinen aus Granit zu Brei gequetscht. In einem länglichen Trog wird der Brei wie bei einem Teigrührwerk gerührt. Dadurch bilden sich die Öltröpfchen in der Maische. Gutes Öl wird aus dieser Maische abzentrifugiert. Der Pressdruck wird gering gehalten und die Temperatur darf 27 Grad nicht überschreiten. Dies ergibt die beste Olivenölqualität, das „nativ extra“ (=Jungfernöl=extra vergine). Nur beste Oliven, händische Ernte und das mechanische Pressverfahren sind Garant, dass das Öl seine gesundheitsfördernde Wirkung und das feine Aroma entfalten kann.

Vorsicht: Immer wieder wird bekannt, dass große Lieferanten Etikettenschwindel betreiben.

Natives Olivenöl ist ein etwas minderwertiges Öl aus der Zweitpressung des Tresters und **normales Olivenöl** ist ein industriell hergestelltes Öl welches mit Chemie und Hitze raffiniert wurde um die Ausbeute zu erhöhen, meist ebenfalls bei Zweitpressung.

Studie: Olivenöl schützt die Leber offenbar vor Vergiftungen wie eine Studie aus Tunesien ergab Nakbi,A. et.al.: Nutrition and Metabolism 2010

Studie Univ. of Philadelphia: Olivenöl wirkt wie ein Schmerzmittel: Olivenöl wirkt in ähnlicher Weise wie ein Schmerzmittel. Es enthält eine entzündungshemmende Substanz, die auf gleiche Weise wirkt wie das Schmerzmittel Ibuprofen. Verantwortlich dafür ist der Inhaltsstoff Oleocanthal. Natürlich ist der Inhaltsstoff bei akuten Schmerzen zu gering enthalten, aber bei chronischen Schmerzen kann der regelmäßige Konsum Unterstützung bieten. Die Vermutung entstand als die Forscher entdeckten, dass frisch gepresstes Olivenöl genau wie Ibuprofen ein leichtes Brennen im Hals verursacht. Die daraufhin gemachten Untersuchungen zeigten, dass das Oleocanthal ähnlich wie Ibuprofen die Cox-Enzyme hemmt, die an Entzündungsreaktionen im Körper beteiligt sind.

Olivenöl schützt vor Demenz

Der an der Universität von Bari als Professor für Geriatrie tätige Antonio Capurso stellte in der IL-SA-Studie (Italien longitudinal Study on Aging) fest, dass Olivenöl die altersbedingte Demenz reduziert. Olivenöl schützt vor Zerstörungen von Zellmembranen und damit vor Schäden in der DNA. Das hemmt den vorzeitigen Alterungsprozess. Weiters wurde festgestellt, dass Olivenöl positive Effekte auf das Atheroskleroserisiko, aufs Schädliche LDL hat, vor Krebs schützt und weniger Magen-Darm-Beschwerden (Verstopfung, Divertikel, Gallensteine) auftraten