

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 1/12			

**Zellforschung: Olivenöl reduziert Krebsrisiko**

**Vor Olivenöl triefendes Essen kann helfen, Zellschäden zu vermeiden, die zu Krebs führen, haben dänische Forscher herausgefunden. Das könnte auch der Grund sein, warum Südeuropäer trotz fettiger Kost überraschend gesund sind.**

Fettige Nahrung ist gesünder als bisher gedacht – zumindest, wenn es sich um Olivenöl handelt, fanden dänische Forscher der Universität Kopenhagen heraus. Sie bewiesen in einer Studie an 182 Männern, dass Olivenöl Zellschäden vorbeugt, die zu einer Krebserkrankung führen können, berichtet der Nachrichtensender BBC.



Olivenöl-Pressung:  
Gesundes Geheimnis

Schon eine zweiwöchige Olivenöl-Diät mit täglich 25 Millilitern Olivenöl wirkt demnach zellerhaltend. Das könnte ein Grund sein, warum Nordeuropäer häufiger an Krebs erkranken als Bewohner der südlichen Teile Europas, für die Olivenöl täglich auf dem Speiseplan steht, so die Forscher.

Die Wissenschaftler beobachteten 182 gesunde Männer zwischen 20 und 60 Jahren in fünf europäischen Ländern. Alle Probanden nahmen natives, raffiniertes oder gemischtes Öl zu sich. Nach zwei Wochen maßen die Forscher den Gehalt von "8oxodG" im Urin der Männer, einer Substanz, die als Indikator für Zellschäden gilt. Im Durchschnitt hatten alle Männer 13 Prozent weniger "8oxodG" im Urin als zu Beginn der Öl-Diät.

Dass die ungesättigten Fettsäuren des Olivenöls, etwa die Ölsäure, wirksam gegen Krebs sind, hatten Forscher schon lange vermutet. Doch Tierversuche konnten das bisher nie bestätigen.

Welche Rolle der Phenolgehalt des Öls bei der antioxidantischen Wirkung spielt, konnten die dänischen Wissenschaftler bisher nicht ergründen. Die Versuchspersonen nahmen Öle mit unterschiedlichem Phenolgehalt zu sich, zeigten aber ähnliche Ergebnisse. Die Dänen vermuten die heilende Kraft des Olivenöls in der hohen Konzentration von einfach ungesättigten Fettsäuren.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 2/12			

### Olivenöl

Von 20 Ölen der höchsten Güteklasse «extra vergine» sind nur 3 «sehr gut» und 4 «gut». Der Rest fiel geschmacklich deutlich ab. Preise pro Liter.  
 Letzter Test September 2013.

Der **K-Tipp** liess erneut 20 Produkte im Labor auf die chemische Qualität hin analysieren. Zudem hat eine Jury von Öl-Experten der Vereinigung professioneller Olivenöl-Verkoster (Anapoo) die Olivenölproben in Anlehnung an die EU-Norm 2568/91 blind degustiert. Der chemische Test gibt Auskunft über Bestandteile wie Polyphenole, K-Werte, Peroxide, 1,2-Diglyceride und Pyropheophytine und damit über die Frische, Verarbeitung und Lagerung der Olivenöle. Die Preisspanne pro Liter reicht von 5 bis 100 Franken. Gerade mal 3 von 20 Ölen erreichten das Gesamturteil «sehr gut», 13 hingegen nur ein «genügend». Punkto Geruch und Geschmack überzeugten aber nur gerade sieben Öle. Zu den Testsiegern gehört das teuerste Öl, unter den guten Produkten befinden sich aber auch günstige Öle. Alle anderen Öle von Grosshändlern bestanden zwar teilweise den chemischen Test, allerdings nicht die Degustation.

[Den vollständigen Test: «Die wenigsten Extra vergine sind sehr gut» finden Sie im K-Tipp 15/13.](#)

Der **K-Tipp** liess 14 Öle von einer geschulten, trainierten und vom International Olive Oil Council (IOOC) offiziell anerkannten Olivenöl-Expertenrunde (Panel) beurteilen. Ausserdem hat das auf Olivenöl spezialisierte Chemische Untersuchungsamt der Stadt Hagen (D) die Öle im Labor untersucht. Analysiert wurden Herkunft, Alter, Behandlungsverfahren und ob den Produkten Fremddöle beigemischt wurden. Neben den meistverkauften Ölen der Grossverteiler sind auch teure Edelöle, Bio-Produkte und Eigenmarken im Test vertreten. Die Preisspanne pro Liter erstreckt sich von Fr. 5.80 bis Fr. 48.80.

Positive Seite der Untersuchungen: Keines der Olivenöle enthielt Fremddöle. Sechs Olivenöle erfüllten die strengen Kriterien, die für die Klassifizierung extra vergine nötig sind, nicht.

[Den vollständigen Test: «Extra vergine» ist keine Garantie für Qualität finden Sie im K-Tipp 12/2010.](#)

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 3/12			

Marke/Modell	Urteil	Preis	Marke/Modell	Urteil	Preis
<b>1</b>  <b>Comincioli</b> Numero Uno Olio extra vergine i denocciolati <i>Caratello.ch</i>	Sehr gut	CHF 96.00	<b>5</b>  <b>Cerbaia</b> Olio extra vergine di Oliva <i>Manor</i>	Gut	CHF 26.53
<b>2</b>  <b>Torre Bianca</b> Bio Frantoio Olio extra vergine di Oliva Biologico <i>Guidolio.ch</i>	Sehr gut	CHF 69.90	<b>6</b>  <b>Poggio Antico</b> Olio extra vergine di Oliva <i>Caratello.ch</i>	Gut	CHF 72.00
<b>3</b>  <b>La Rocca</b> Balàt Olio extra vergine di Oliva <i>Guidolio.ch</i>	Sehr gut	CHF 30.80	<b>7</b>  <b>Minos</b> Griechisches natives Olivenöl extra <i>Aldi</i>	Gut	CHF 9.99
<b>4</b>  <b>Novello di Macina</b> Olio extra vergine di Oliva <i>Globus</i>	Gut	CHF 29.90			

**Darauf sollten Sie achten**

- \* Kaufen Sie Öl in lichtgeschützten Behältern wie getönten Flaschen und Kanistern.
- \* Lagern Sie den verschlossenen Behälter an einem kühlen und dunklen Ort. Wärme und Licht beschleunigen die Oxidation.
- \* Öl kann schnell ranzig werden. Angebrochene Flaschen nach Möglichkeit innerhalb von zwei Monaten verbrauchen.
- \* Kaufen Sie möglichst frisches Öl – am besten von der letzten Ernte.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 4/12			

### Kommentare

ich habe bis heute erst ein Olivenöl gefunden das wirklich lecker, mild, rein schmeckt und absolut bio ist, der Preis ist auch ok! leider steht das Öl nicht im Coop oder Migros ich bestelle immer beim Importeur selbst [www.olivalle.ch](http://www.olivalle.ch) Grüsse der Koch:-)

**Gerade mal vier Liter Öl lassen sich aus den Oliven eines ausgewachsenen Olivenbaums pressen. Umso erstaunlicher, dass bei deutschen Discountern ein Dreiviertelliter Olivenöl schon für 2,99 Euro zu haben ist.**

BILD wollte wissen, wie es um die Qualität des Billig-Öls bestellt ist und ließ zwölf Supermarkt-Sorten auf Geschmack und Schadstoffe untersuchen.

Ergebnis: Die Olivenöle enthalten kaum Schadstoffe, doch ihr Geschmack ist meist miserabel.

Erfreulich: Beim Test auf Schwermetalle, Weichmacher und polyaromatische Kohlenwasserstoffe (sog. PAK) gab es nur wenig zu beanstanden. "In keiner Probe fanden wir auffällige Schadstoffmengen", so Dr. Eckhard Jantzen von den Galab Laboratories (Geesthacht, Schleswig-Holstein), die für die Analyse von der TÜV Rheinland Group beauftragt wurden.

**"Alle Öle sind saubere Industrieprodukte, die man bedenkenlos konsumieren kann."**

Dennoch kritisiert der Experte, dass alle Olivenöle geringe Mengen von Weichmachern (Diethylhexylphthalat, DEHP) enthalten. Weichmacher stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Sie stecken in vielen Kunststoffen, um sie geschmeidiger zu machen.

"Öl, das zum Beispiel bei der Produktion mit Kunststoffen in Berührung kommt, kann darin enthaltene Weichmacher aufnehmen. Und schon ist das DEHP im Olivenöl", so der Experte. Sein Urteil: "Obwohl die DEHP-Werte unbedenklich sind, hat der Stoff in Olivenöl nichts zu suchen."

**Weniger erfreulich als die Schadstoffanalyse verlief der Geschmackstest der zwölf Billig-Olivenöle.**

Ein vom TÜV Rheinland Italia (Mailand) zusammengestelltes Expertenteam des italienischen Verbandes der professionellen Olivenölverkoster (Associazione Nazionale Assaggiatori Professionisti di Olio d'Oliva, ANAPOO) ließ an kaum einem Öl ein gutes Haar.

"Alt, ranzig, kaum fruchtig", so die Kommentare der erfahrenen Verkoster zu den meisten Produkten.

Nur für das Da-Marco-Öl vom Discounter Plus gab es ein Gut. Im Test war es das einzige Billig-Öl, das teuer schmeckt. Das Zweitleckerste (Kreta Sitia) bekam ein Befriedigend.

Keine Gnade fand dagegen das Olivenöl der Marke San Centino. "Mangelhaft", urteilten die italienischen Olivenöl-Gourmets über den Geschmack.

**Die professionellen Olivenölverkoster der ANAPOO fanden die deutschen Supermarkt-Öle sogar so schlecht, dass sie künftig lieber kein Billig-Öl mehr verkosten möchten. Olivenöl vom Discounter ist nun mal nichts für feine italienische Gaumen . . .**

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 5/12			

**Olivenöl als Naturheilmittel**

*Das Olivenöl, ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung, schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch sehr gesund. Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse über den großen Heilwert des Olivenöls werden publiziert. Eine eigene Vereinigung der EU zur Förderung des Olivenölkonsums betreibt Aufklärung im großen Stil. Man ist der Meinung, daß täglicher Olivenölkonsum statt des Verwendens anderer Fette zur Kostensenkung im Gesundheitswesen beitragen könnte.*

Der Ölbaum ist seit rund 7000 Jahren bekannt. Damit gehört er unbestritten zu einer der ältesten und gleichzeitig interessantesten Kulturpflanzen. Die kulturelle Entwicklung der Menschen steht in engem Zusammenhang mit ihm. Er gilt als jener Baum, der die Gottesnähe und Gottes Weisheit in sich birgt, warum man ihn im Süden oft in der Nähe von Kirchen pflanzte. Noch heute wird er vielerorts als Lebensbaum verehrt und die Berber, Griechen und Römer pflanzten Olivenbäume zu Ehren der Verstorbenen. Ein Olivenbaum (Olea europea) kann bis zu 2000 Jahre alt werden. Er ist voller Anmut und Würde und vereint in sich die Urkraft der vier Elemente. Festgewurzelt steht er da und ist nicht umzubringen, weder durch Wasser, noch durch Feuer und Sonne - ein richtiger Lebenskünstler.

**Olivenöl in der antiken Heilkunde**

Olivenöl wurde im Mittelmeerraum nachweislich schon mindestens seit viertausend Jahren als Gesundheitselixier geschätzt. Ramses der 2., Herrscher von Ägypten (1290 bis 1224 v. Chr.) soll gegen jede Art von Beschwerden Olivenöl eingenommen haben. Auch Plinius empfahl zwei Flüssigkeiten für den Menschen. Innerlich den Wein und äußerlich das Olivenöl. Und Demokrit und Abdera erwiderten auf die Frage, wie man gesund bleiben und alt werden könne, mit der diätetischen Regel: innerlich Honig und äußerlich Öl. Auch in der Bibel sind zahlreiche Hinweise auf die heilkundliche Anwendung von Olivenöl zu finden. Das Öl wurde für die Körper- und Krankenpflege verwendet. Es war die Grundlage zur Herstellung von Salben, Balsamen, Pasten und Salbölen. Man stillte blutende Wunden damit, linderte Juckreiz, und trug es bei Nesselstichen, Brandwunden, Hautrissen und gegen Kopfschmerzen auf.

**Olivenöl bei Hildegard von Bingen**

In der westlichen Heilkunde ist das Olivenöl seit dem 12. Jahrhundert als Heilmittel bekannt. So empfahl Hildegard von Bingen bei verschiedenen Beschwerden Olivenöl. Sie verwendete vor allem auch die Blätter und das Holz. Einen Tee aus der Rinde verabreichte sie gegen Gicht und den Olivenblätterttee bei Magenverstimmungen und Verdauungsbeschwerden. Das Öl hingegen wandte sie nur äußerlich zur Behandlung von Kopf- und Lendenschmerzen, bei Geschwulsten und gegen Verkrampfungen an. Vor innerlichem Gebrauch aber warnte sie. Sicherlich müßte Hildegard von Bingen heute ihre Meinung über das Olivenöl korrigieren, wo man weiß, daß gerade das Olivenöl in seiner Verträglichkeit und Reinheit für den menschlichen Körper einmalig ist. Wahrscheinlich aber war das Olivenöl zu Hildegards Zeiten nach der langen Reise ins Rheinland von schlechter Qualität und somit nur noch äußerlich zu gebrauchen.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 6/12			

### Olivenöl in der modernen Forschung

Die Früchte des Ölbaums bestehen aus der Schale, dem Fruchtfleisch und den Kernen. Das Fruchtfleisch enthält 96 bis 98 Prozent des Öls, und 2 bis 4 Prozent sind im Kern enthalten. Reife Oliven enthalten je nach Region und Erntezeitpunkt rund 15 bis 25 Prozent Öl, 19 Prozent Kohlenhydrate und etwa 1,6 Prozent Eiweiß und 6 Prozent Faserstoffe. Besonders interessant ist vor allem die Fettsäurezusammensetzung des Olivenöls. Heute kennt man im Olivenöl rund 1000 aktive biologische Wirkstoffe. Darunter sind Wirkstoffe, welche das Blut verdünnen und so vor Herzinfarkt schützen. An der pharmakologischen Fakultät in Mailand hat ein Professor den Stoffwechselweg von mehreren chemischen Substanzen des Olivenöls erforscht. Gemäß seinen Aussagen können gewisse Substanzen dazu beitragen, einer fett- und cholesterinreichen Ernährung entgegenzuwirken.

### Ölsäure - wichtigste Fettsäure im Olivenöl

Olivenöl besteht zu 76 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure. Es enthält nur wenig (8 Prozent) zweifach ungesättigte Fettsäuren und 16 Prozent gesättigte Fettsäuren. Aus diesem Grund wurde das Olivenöl viele Jahre von den Ernährungsfachleuten vernachlässigt. Die Wissenschaftler bewerteten vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren als die Wertvolleren, womit Pflanzenöle mit einem hohen Anteil dieser - wie zum Beispiel Sonnenblumen- oder Distelöl - in der Ernährungsberatung bevorzugt empfohlen wurden. Es gilt aber inzwischen als gesichert, daß gerade die einfach ungesättigte Ölsäure (Hauptbestandteil des Olivenöls) eine besondere Schutzwirkung auf das Blut hat. Die Anthroposophen bezeichnen das Olivenöl auch als Öl der Mitte. Es sollte aufgrund seiner einmaligen Zusammensetzung schon in der Säuglings- und Kleinkindernahrung das bevorzugte Öl sein. Untersuchungen haben ergeben, daß die Ölsäure beim Zellaufbau von Kleinkindern eine besonders wichtige Rolle spielt und sich positiv auf die Lernfähigkeit auswirkt. Auch die Muttermilch hat einen hohen Gehalt an Ölsäure, deshalb sollten Schwangere Olivenöl als Fettquelle bevorzugen.

### Olivenöl und Cholesterin

Auch wenn bis heute immer wieder neue und widersprüchliche Erkenntnisse auf dem Gebiet der Cholesterinforschung bekannt werden, gilt inzwischen als gesichert, daß bei erhöhten Cholesterinwerten in der täglichen Ernährung insbesondere Olivenöl eingesetzt werden sollte. Mediterrane Völkern haben trotz ihrer eher kalorienreichen Ernährung mit relativ hohem Fettkonsum (überwiegend Olivenöl) eine niedrigere Herzinfarktrate und durchschnittlich tiefere Cholesterinwerte als Nordeuropäer, wie Untersuchungen ergaben. Man stellte fest, daß gerade die olivenölreiche Ernährung der Menschen im Mittelmeerraum dazu beiträgt, den Gesamtcholesterinspiegel niedrig zu halten. Das Olivenöl bewirkt dabei als einziges Öl eine Senkung des LDL-Cholesterins und eine gleichzeitige Erhöhung des HDL-Cholesterins, Ganz anders wirken die Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie zum Beispiel Distel- und Sonnenblumenöl. Sie senken den Gesamtcholesterinspiegel, also auch das wertvolle HDL.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 7/12			

**Olivenöl ist leicht verdaulich**

Hochwertiges Olivenöl ist aufgrund seiner Zusammensetzung besonders leicht emulgierbar und dadurch auch von der menschlichen Verdauung leicht aufzuspalten. Es wird vom Körper fast vollständig ausgenutzt. Olivenöl ist ebenso ein hervorragendes Mittel zur Anregung des Gallenflusses. Allen Personen mit Magenproblemen ist es besonders zu empfehlen. Wie Studien mit Patienten mit Magen- und Darmgeschwüren zeigten, gingen durch den Konsum von Olivenöl die Geschwüre um bis zu 30 Prozent zurück, und bei gar 55 Prozent erfolgte eine Vernarbung. Bei Patienten, die unter Obstipation leiden, kann ein Versuch mit Olivenöl als mildes Abführmittel oft wahre Wunder wirken. Dazu wird 1 Eßlöffel Olivenöl pur oder mit etwas Zitronensaft gemischt abends vor dem Zubettgehen oder morgens auf nüchternen Magen eingenommen.

**Olivenöl verhindert das Altern und Krebs**

Wenn menschlichen Zellen Olivenöl zugeführt wird, macht es die Zellmembran stabiler und weniger anfällig gegen die Zerstörung durch "Freie Radikale". Olivenöl wirkt dabei als natürliches Antioxidant. Daß sich Olivenöl positiv gegen Krebs auswirkt, zeigen Untersuchungen über die Krebssterblichkeit in Nord- und Westeuropa. Im Norden ist die Krebshäufigkeit generell höher als in den Mittelmeerländern. Verschiedene epidemiologische Studien deuten darauf hin, daß der regelmäßige Verzehr von Olivenöl negativ mit verschiedenen Krebserkrankungen korreliert. Wobei das Olivenöl immer als wichtiger Bestandteil innerhalb der mediterranen Ernährung untersucht wurde.

**Qualität von Olivenöl**

Je näher das Öl der ursprünglichen Frucht kommt, desto höher ist die Konzentration an herzschtützenden chemischen Stoffen. Diejenigen mit den meisten Wirkstoffen sind Olivenöle mit der Bezeichnung extra vergine bzw. nativ extra. Solche Öle sind immer kaltgepresst und unraffiniert. Hochwertige Olivenöle haben einen entsprechenden Preis, und der Kauf von gutem Olivenöl ist immer Vertrauenssache.

**Olivenöl zur Herstellung von Heilölen**

Auch in der Naturheilkunde findet das Olivenöl Verwendung - als Basisöl zur Herstellung von Ölauszügen, wie beispielsweise dem Johanniskrautöl, und als Massage- und Hautpflegeöl. Olivenöl mit Zitronensaft gemischt, ist in den Herkunftsländern ein Mittel gegen Sonnenbrand.

**Einreibungen mit Olivenöl**

In Italien wird noch heute reines Olivenöl bei Muskelkater, Krämpfen, Pusteln und bei Schmerzen aller Art sowie einfach zur Entspannung eingerieben. Edgar Cayce, der große Heiler, hat das Olivenöl als eines der wirkungsvollsten Stoffe zur Anregung der Muskeltätigkeit und der Schleimhäute empfohlen. Es löst Verhärtungen und durchwärmt, womit es besonders allen Rheumatikern zur innerlichen und äußerlichen Anwendung zu empfehlen ist. Zur Unterstützung der Lebertätigkeit empfiehlt Rene Strassmann in seinem Buch Baumheilkunde nächtliche Leberkompressen mit Olivenöl - dies während zwei bis drei Wochen. Das stärkt und reinigt die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Zur Stärkung der Muskulatur und der Bandscheiben empfiehlt er außerdem täglich die Wirbelsäule mit Olivenöl einzureiben.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 8/12			

### Olivenöl als Körperpflegemittel

Nicht unbedingt das teuerste kosmetische Körperöl ist nötig, um den Ansprüchen der Haut und Haare Genüge zu leisten. Hochwertiges, reines Olivenöl bringt alle Voraussetzungen mit, um als Körperpflegemittel zu dienen, es entspricht in seiner Fettsäurezusammensetzung fast derjenigen des Unterhautfettgewebes.

Das im Olivenöl enthaltene natürliche Vitamin E fördert die Elastizität und Belastbarkeit der Haut. Wer den Geruch von Olivenöl nicht mag, kann nach Belieben wohlriechende Duftessenzen zusetzen. Wird es in warmem Wasser leicht erwärmt, verstärkt sich die pflegende Wirkung.

### Mundspülungen mit Olivenöl

Die aus Rußland überlieferte Ölziehkur kann auch mit Olivenöl durchgeführt werden. Morgens noch vor dem Zähneputzen wird 1 Eßlöffel Olivenöl in den Mund genommen und während mindestens 10 noch besser 20 Minuten gut gekaut. Danach muß das Öl ausgespuckt werden. Diese Kur kann zur Entgiftung und Reinigung des ganzen Körpers beitragen (Mehr dazu siehe Literaturhinweise).

### Olivenholz als Kraftspender

Das Olivenholz ist ein sehr hartes, robustes und widerstandsfähiges Holz. Es widerspiegelt die Willenskraft und Lebendigkeit des Baumes. In Zeiten der Energielosigkeit und der Müdigkeit kann uns die Schwingung eines Stück Olivenholzes oder eines Olivenholzstuhles wieder Kraft geben. Rene Strassmann schreibt: Ich bin überzeugt, daß all jene Menschen, die beruflich stark mit anderen Menschen in Berührung kommen oder in der Öffentlichkeit arbeiten hin und wieder auf einem Olivenholzstuhl sitzen sollten, um Energie nachzuladen. Schade nur, daß es so wenig Sitzgelegenheiten aus Olivenholz gibt...

### Gutes Olivenöl kaufen im Onlineshop

Hochwertiges Olivenöl aus Istrien in Kroatien finden Sie z.B. im Onlineshop unter [www.olivenoel-kroatien.de](http://www.olivenoel-kroatien.de)

Dort wird z.B. die Sorte "Frantoio" als Natives Olivenöl Extra angeboten. Frantoio ist ein Olivenöl der ersten Güteklasse, das am Tag der Ernte gewonnen und ausschließlich mit mechanischen Verfahren hergestellt wird.

Es wird auf schonendste Art kaltgepresst, um einen äußerst geringen Säuregehalt von 0,1 zu erreichen (vorgeschr. < 0.8).

Freie Fettsäure (%): 0,10 = 0,8

Peroxidzahl (mmol O<sub>2</sub>/kg): 4,8 = 20, K232: 1,63 = 2,50,

K270: 0,116 = 0,22, ?K: 0,004 = 0,01

#### **Rezepte für die Naturheilpraxis**

Olivenblätterttee gegen Streß und bei Menopause-Beschwerden (1 Woche Intensivteekur):

20 g Olivenblätter auf 1 lt Wasser, das Ganze auf 250 ml einkochen und über den Tag verteilt während einer Woche trinken.

Kaltauszug für Olivenblätterttee

20-40 g Olivenblätter über Nacht in kaltem Wasser ziehen lassen. In der Frühe kurz erwärmen und abseihen. Über den Tag verteilt trinken. Dauer der Kur:

3 Wochen. 1 Woche Pause und nochmals 3 Wochen Teekur.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW



DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 9/12			

**Heilwirkungen von Olivenöl**

- \* wirkt positiv bei erhöhten Cholesterinwerten, es verringert das LDL-Cholesterin und erhöht gleichzeitig das HDL-Cholesterin
- \* gut für das Herz
- \* senkt den Blutdruck (Blätter als Tee gegen hohen Blutdruck)
- \* verdünnt das Blut
- \* regt den Gallenfluß an
- \* fördert die Verdauung, wirkt leicht abführend
- \* Olivenöl enthält chemische Stoffe, die Krebs und das Altern verzögern können
- \* Blätter wirken als Tee fiebersenkend

**Phänomen Kreta**

Die Einwohner von Kreta essen mehr Fett als alle anderen Menschen auf der Erde. Etwa 45 Prozent ihrer täglichen Kalorien decken sie durch den Konsum von Fett. Davon sind 33 Prozent aus Olivenöl. Gemäß heutigen Ansichten müßte dieser hohe Fettkonsum dazu führen, daß die Einwohner Kretas vermehrt an Herzkrankheiten leiden als andere Völker. Genau das Gegenteil ist aber der Fall. Die Bevölkerung dieser Insel hat weltweit eine der niedrigsten Raten an Herzkrankheiten und Krebs. Wissenschaftler, die den "Langlebigkeitseffekt" der Kreter aufspüren wollen, stoßen dabei immer wieder auf das Olivenöl, wo dieses fast so wie Wein fließt: Auf Kreta wird mehr Olivenöl pro Kopf verbraucht als in jeder anderen Region der Erde. Nicht weit dahinter rangieren die Länder Italien, Griechenland und andere Mittelmeerländer.

**Die Kennzeichen der mediterranen Ernährung**

- \* täglich ausreichend Frischkost in Form von Salaten und frischen reifen Früchten
- \* täglich zweimal reichlich Gemüse, schonend zubereitet (Die Menschen dieser Regionen essen durchschnittlich zwei- bis dreimal soviel Gemüse wie wir)
- \* täglich hochwertige Öle, praktisch ausschließlich Olivenöl
- \* mäßig tierisches Eiweiß, nicht täglich Fleisch und Wurst, mehr pflanzliches Eiweiß, etwa in Form von Hülsenfrüchten und Getreide
- \* öfters Meerfisch statt Fleisch (liefert Omega-3-Fettsäuren)
- \* regelmäßige Verwendung von frischen Kräutern und Knoblauch
- \* die Kost ist aufgrund der Zusammensetzung basenüberschüssig
- \* die Kost ist kohlenhydratreich und nur mäßig eiweißreich (entspricht somit dem Grundprinzip der Trennkost)
- \* zum Essen wird regelmäßig aber mäßig Rotwein getrunken (ein mit Maß getrunkenes Genußmittel, daß nachweislich die Gesundheit fördert)
- \* das Essen wird in Ruhe und mit Muße und Freude eingenommen

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 10/12			

Sehen Sie sich diese saftige Erdbeere an: rot, leuchtend und mehr als gesund. Denn Erdbeeren sind eine wahre Wunderwaffe gegen Krebs.

Jedes Jahr erkranken über 400 000 Deutsche an dieser heimtückischen Krankheit. Jeder Zweite stirbt daran. Krebs ist nach den Herz-Kreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Dabei kann sich jeder dagegen schützen – mit Biowaffen!

„Die Natur hält eine Fülle von Lebensmitteln mit hocheffektiven Molekülen bereit“, sagt Neurochirurg Prof. Richard Béliveau, der das molekularmedizinische Labor am Krebsforschungszentrum in Montreal (Kanada) leitet. In einem neuen Buch zeigt er zusammen mit seinem Kollegen Dr. Denis Gingras vom Saint-Justin Hospital in Montreal, welche Nahrungsmittel das Krebsrisiko senken und Tumore sogar bekämpfen können. „Denn zwei Drittel aller Krebserkrankungen hängen mit unseren Lebensgewohnheiten zusammen“, so Prof. Béliveau.

Wie sich die Lebensgewohnheiten auf das Krebsrisiko auswirken, zeigt ein Blick in andere Länder. In den USA erkranken mehr als 100 von 100 000 Frauen an Brustkrebs. In Thailand dagegen nur acht. Ähnlich ist es auch beim Prostatakrebs. In Deutschland erkranken zehnmal mehr Männer daran als in Japan und sogar hundertmal mehr als in Thailand.

Die Vererbung spielt hier keine Rolle. Studien zeigen, dass Krebserkrankungen unter Auswanderern zunehmen. So entwickeln Japaner, die in den Westen ziehen, ein zehnmal höheres Risiko für Brust- und Prostatakrebs. In unserem Körper findet ein ständig wäherender Kampf statt zwischen Zellen, die sich zu Krebs entwickeln wollen und Abwehrzellen, die den Organismus gesund erhalten wollen.

Obst und Gemüse, aber auch Gewürze, Rotwein und dunkle Schokolade liefern Moleküle, die dem Körper helfen, schädliche Zellen zu vernichten. Auf der anderen Seite gibt es Nahrungsmittel, die den Krebs sogar noch fördern. Dazu gehören Mariniertes, Geräuchertes und Frittiertes, Fertigprodukte und rotes Fleisch. Vor allem die vielen tausend sekundären Pflanzenstoffe in den Nahrungsmitteln sind aktiv im Kampf gegen den Krebs. Sie sorgen nicht nur für das leuchtende Rot der Tomate, für den scharfen Geruch des Knoblauchs, für den bitteren Geschmack von grünem Tee. Sie können auch vor Krebs schützen. „Die Kombination aus phytochemischen Wirkstoffen in bestimmten Nahrungsmitteln lässt dem Tumor nur geringe Entwicklungschancen“, sagt Prof. Béliveau.

Die Stoffe helfen dem körpereigenen Reparaturdienst, Schäden an Zellen zu kitten, bevor sie bösartig werden. Gelingt das nicht, können die Stoffe die Bildung eines neuen Blutgefäßsystems stören, mit dem sich ein Tumor versorgt. So verharren Tumore in einem Stadium, das für den Körper nicht schädlich ist. Um aber wirklich einen positiven Effekt in der Krebsabwehr zu erreichen, ist es mit zwei Tomaten pro Woche und etwas Knoblauch im Essen nicht getan.

Wie viel wovon welchen Effekt bringt, können auch Béliveau und Gingras nicht genau sagen. Sicher ist jedoch: Je mehr Obst und Gemüse wir essen, desto schlechtere Chancen hat der Krebs. Außerdem ist es wichtig, vielseitig zu kombinieren. Denn kein Nahrungsmittel enthält für sich allein alle krebshemmenden Inhaltsstoffe. Viele davon ergänzen sich sinnvoll. So sorgt etwa der Stoff „Piperin“ im Pfeffer dafür, dass der Körper etwa tausendmal mehr Curcumin aufnehmen kann. Das ist der Krebskiller aus dem indischen Kurkuma-Gewürz. Achten Sie beim nächsten Bummel über den Viktualienmarkt einfach mal auf dieses Gewürz.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 11/12			

*Vollkornbrot tötet Krebszellen*

Die Ballaststoffe im Vollkornbrot bremsen die Produktion von Gallensäuren, die die Entstehung von Darmkrebs begünstigt. Weitere Forschungen haben gezeigt, dass Vollkornbrot bei den Krebszellen ein natürliches Selbstmordprogramm auslösen kann. Es treibt sie praktisch in den Tod. Die optimale Wirkung erreicht man bei zwei bis drei Scheiben pro Tag.

*Kurkuma schützt vor Darmkrebs*

Das leuchtend gelbe Gewürz aus Indien gehört zu den wichtigsten Zutaten der Ayurveda-Medizin. Kurkuma enthält den Wirkstoff Curcumin, der Menschen gegen Dickdarmkrebs schützen kann. Auch Brust- und Eierstocktumoren scheint das Curcumin die Energiequellen zu rauben. Empfehlenswerte Dosis zur Vorbeugung: täglich ein Teelöffel in Suppen oder Saucen.

*Rotwein hemmt Krebsbildung*

Der maßvolle Genuss von Rotwein (bitte nur ein Glas pro Tag) ist eine besonders angenehme Art der Krebsvorsorge. Das im Rotwein enthaltene Antioxidans Resveratrol hat hochwirksame krebshemmende Eigenschaften. Andere Alkoholsorten haben – in Maßen genossen – zwar positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf, doch sie steigern leider das Krebsrisiko.

*Tomaten schützen vor Prostatakrebs*

Zwei Mahlzeiten mit Tomatensauce pro Woche können das Risiko für Prostatakrebs bereits um 25 Prozent senken. Wichtig ist hier das Lycopin, das auch für die rote Farbe verantwortlich ist. Die krebshemmende Wirkung des Lycopins entfaltet sich allerdings nur dann optimal, wenn die Tomaten zusammen mit Fett gekocht werden, wie bei Saucen und Ketchup.

*Zitrusfrüchte bekämpfen Krebs*

Mit Zitronen, Orangen oder anderen Zitrusfrüchten lassen sich viele Krebsarten des Verdauungssystems wie Mund-, Speiseröhren-, Kehlkopf und Magenkrebs bekämpfen. Zitrusfrüchte beugen vor, weil sie direkt auf Krebszellen wirken können. Außerdem verstärken sie die krebshemmende Wirkung anderer sekundärer Pflanzenstoffe in unserer Nahrung.

*Olivenöl packt den Krebs an der Wurzel*

Wer täglich einen Löffel Olivenöl zu sich nimmt, bekämpft den Krebs gleich an der Wurzel. Eine Studie der Universität von Montreal hat ergeben, dass das Öl die weitere Entwicklung von kleinen Tumorherden verhindern kann. Das belegt auch die Tatsache, dass in nördlichen Ländern die Krebshäufigkeit höher liegt als im Mittelmeerraum, wo das Öl weiter verbreitet ist.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Zellforschung: Olivenöl 12/12			

*Hering schützt vor Brustkrebs*

Unsere Nahrung enthält zu wenig Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Hering, Sardinen, Makrele und Lachs enthalten sind. Diese wertvollen Inhaltsstoffe drosseln die Produktion von Entzündungsmolekülen, die die Entstehung von Krebs begünstigen. Drei Fischmahlzeiten pro Woche können das Risiko für Brust-, Prostata- und Darmkrebs um bis zu 40 Prozent senken.

*Kohl schützt vor Blasenkrebs*

Krebszellen verabscheuen Kohl. Der Verzehr von fünf oder mehr Portionen Kohlgemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Grün-, Weiß- oder Rotkohl) pro Woche halbiert das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken. Auch bei Brustkrebs wurden solche Effekte beobachtet. Tipp: Kohlgemüse nur kurz kochen und gut kauen, damit sich die krebshemmende Wirkung voll entfaltet.

*Dunkle Schokolade behindert den Krebs*

Täglich 25 Gramm dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent versorgen den Körper mit großen Mengen Polyphenolen, die günstige Wirkungen auf Krebs und Herz-Gefäß-Krankheiten haben können. Das Naschen von dunkler Schokolade ist aber auch deshalb gut, weil man dann weniger Appetit auf andere, ungesunde Süßigkeiten bekommt.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Zellforschung: Olivenöl	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	07.08.2014	WIAP KFKOK	Cell research: olive oil	r1	datei_wi_8_f_5000_2_a1_Zellf
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	<a href="http://www.wiap.ch">www.wiap.ch</a>	idee of / from HPW