

Prof. Dr.
Michaela Döll

MEINE GESUND- MACHER

Entzündungen
vorbeugen und heilen

Mit den 20 wertvollsten
Lebensmitteln

herbig



Oliven – wässriger Phytokomplex mit krebsvorbeugender Wirkung

WISSENSWERTES

Natürlich wissen Sie um die vielen positiven Wirkungen, die kalt gepresstem, qualitativ hochwertigem Olivenöl zugeschrieben werden. Es kann sich positiv auf die Herzgesundheit, die Blutgefäße und u. a. auch den Fettstoffwechsel auswirken. Aber wussten Sie auch, dass ebenso im wässrigen Teil, der bei der Olivenölherstellung anfällt, eine Menge gesundheitsfördernder Bioaktivstoffe enthalten sind? Aus dem wässrigen Bestandteil (Vegetationswasser) von Oliven kann durch einfache mechanische Filtrierung ein Extrakt gewonnen werden, der besonders reich an den bereits erwähnten entzündungshemmenden Polyphenolen ist. Die durchschnittliche Polyphenolkonzentration dieses Vegetationswassers bzw. des daraus gewonnenen Extraktes liegt sogar um etwa den Faktor 24 höher als in der gleichen Menge eines guten Olivenöls Extravergine. Das lässt natürlich diesen Extrakt besonders interessant erscheinen, denn die Polyphenole sind ja nicht nur für ihre entzündungshemmende, sondern u. a. auch für ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt.

HYDROXYTYROSOL – »STAR« UNTER DEN OLIVENPOLYPHENOLEN

Der Inhalt der Oliven »glänzt« vor allem durch den natürlich vorkommenden sekundären Pflanzeninhaltsstoff Hydroxytyrosol. Dieser Bioaktivstoff wird hauptsächlich für die durchblutungsfördernde und gefäßschützende Wirkung des Olivenöls verantwortlich gemacht. Infolge der vorliegenden Daten ermöglichte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) folgende gesundheitsbezogene Aussage: »Olivenölpolyphenole (tägliche Aufnahme von 5 mg Hydroxytyrosol und seiner Derivate) tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen.«

Wie bereits erwähnt ist im Olivenvegetationswasser allerdings ein Vielfaches von diesem interessanten Naturstoff enthalten. Hydroxytyrosol schützt Blutfette vor der Oxidation durch freie Radikale und übt, neueren Studien zufolge, auch eine Schutzwirkung auf die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse aus. Aber letztlich ist im Olivenölvegetationswasser

nicht nur Hydroxytyrosol, sondern eine Vielzahl weiterer Polyphenole vorhanden, die sich in ihrer Wirkung wechselseitig ergänzen und verstärken.

FEUERLÖSCHER OLIVENVEGETATIONSWASSER – WELCHE HINWEISE GIBT ES?

Zu einem speziellen wässrigen Auszug aus Olivenextrakt liegen inzwischen zwei wissenschaftliche Untersuchungen vor, die in zwei Patenterteilungen mündeten. Dabei stand hier vor allem das Interesse an einer möglichen krebshemmenden Wirkung im Vordergrund. Man untersuchte die Wirkung des Olivenvegetationswassers sowohl in tierexperimentellen Untersuchungen als auch im Rahmen wissenschaftlicher Studien, die mit menschlichen Krebszellen durchgeführt wurden. Und in der Tat kam man zu beeindruckenden Erkenntnissen. Der wässrige Extrakt aus dem Olivenvegetationswasser hemmt die Vermehrung von Krebszellen und wirkt insbesondere der Bildung neuer kleiner Blutgefäße von Tumorzellen entgegen. Mittels dieses Vorgangs (Angiogenese genannt) schaffen es nämlich Krebszellen, den Anschluss an das körpereigene große Blutgefäßsystem zu bekommen, um dort Nährstoffe für ihr Wachstum abzuzapfen. Die Angiogenese gilt als entscheidender Schritt bei der Entstehung von Krebserkrankungen. Der untersuchte Extrakt (OliPhenolia®), der aus biologisch-dynamisch kultivierten Oliven aus der Toskana gewonnen wird, zeigte im Rahmen dieser wissenschaftlich begleiteten Untersuchungen insgesamt eine ausgeprägte entzündungshemmende, krebshemmende (u.a. auch die Angiogenese hemmende) und antioxidative Wirkung.

PRAKTISCHE ANWENDUNGSMÖGLICHKEIT

Oliven gibt es in vielen Varianten. Je länger die Oliven am Baum hängen, umso dunkler werden sie und umso mehr wertvolle Fettsäuren enthalten sie auch. Vielfach werden die Oliven aber frühzeitig grün geerntet und mithilfe von Eisensalzen künstlich schwarz gefärbt. Sie unterscheiden sich inhaltlich und im Aroma von den am Baum natürlich gereiften dunklen Steinfrüchten. Beim Kauf von Olivenöl sollte man ebenfalls auf (geprüfte) Qualität achten und Öle mit der Bezeichnung »nativ extra« in Deutschland, »extravergine« in Italien, »extra virgen« in Spanien auswählen. Wichtig ist auch der Licht-

schutz für die Flaschen, da ansonsten die empfindlichen Fettsäuren des Öls – lichtbedingt – geschädigt werden können. Den hier beschriebenen wissenschaftlich getesteten Extrakt aus dem Olivenölvegetationswasser kann man direkt vom Hersteller beziehen (Adresse im Anhang). Angeboten werden hier kleine Gläschen, deren Inhalt man (mit Wasser verdünnt) zweimal täglich zwischen den Mahlzeiten zu sich nehmen kann. Dabei stecken in einem Gläschen so viel Polyphenole wie in 300 g frisch gepflückten Oliven.

Papaya – »Fruta da bomba« mit Papain

WISSENSWERTES

Die Papaya gehört, wie die Ananas auch, zu den tropischen Früchten. Botanisch gesehen zählt die orangefleischige, wohlschmeckende Frucht zu den Beeren, obgleich ihr Durchmesser im Längsschnitt bis zu 30 cm und ihr Gewicht bis zu einem halben Kilogramm betragen kann. Aufgrund ihrer Form und Größe bezeichneten die südamerikanischen Eingeborenen die *Carica papaya* (lat. Bezeichnung) auch als Bombenfrucht – Fruta da bomba. Ursprünglich stammt die Frucht des Melonenbaums aus Mittel- und Südamerika, von wo aus die Spanier die Pflanze mit zu den Antillen und Philippinen nahmen. Inzwischen ist die Frucht rund um den Globus verbreitet. Hauptanbaugebiete sind immer noch Mittel- und Südamerika sowie Indien, Afrika und Australien.

In der lateinamerikanischen Volksheilkunde wurde die Papaya u. a. bei Entzündungen der Verdauungsorgane und/oder entzündlichen Hauterkrankungen angewendet. Aber auch bei Lebererkrankungen, Verstopfung, zur Wurm- und Parasitenbehandlung sowie für eine bessere Wundheilung bei Verletzungen fand die »Bombenfrucht« Anwendung im traditionellen Heilwesen.

Interessant sind die schwarzen Samen der Frucht, denn diese sind nicht nur gesund, sondern sie weisen auch noch einen an Pfeffer erinnernden würzigen Geschmack auf und können mitverzehrt werden.