

LEBENSWELTEN 16. MAI 2020

Die Kraft der Polyphenole

von Stephanie Neubert

Wenn es um *gesunde Ernährung* geht, denken die meisten von uns an Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente. Doch mit den *Polyphenolen* gibt es eine Gruppe von Pflanzenstoffen, die bisher noch weithin unbekannt ist, aber für unsere Gesundheit eine ganz bedeutende Rolle spielt



Mediterrane Kost gilt schon lange als gesunde und ausgewogene Ernährungsform. In Oliven sind besonders viele verschiedene Polyphenole enthalten, die in Kombination eine hohe antioxidative

Wirkung entfalten

Fotos: Franco Firera und Hetty van Oijen für Fattoria La Vialla

D amit in unserem Körper alles reibungslos funktioniert, brauchen wir Nährstoffe, die wir hauptsächlich über die Nahrung beziehen. Diese Nährstoffe lassen sich in zwei Gruppen einteilen: Makronährstoffe – dazu gehören Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße – dienen als Brennstoff, während Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für das Zellwachstum, zum Schutz vor Krankheiten und für wichtige Heilungsprozesse zuständig sind.

Es gibt aber noch eine Gruppe von Nährstoffen, die zusammen mit den Makro- und Mikronährstoffen den gesundheitlichen Wert eines pflanzlichen Lebensmittels bestimmen: die Polyphenole. Diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe befinden sich in den Randschichten von Obst, Gemüse und Getreide und sorgen für die Farbe und den Geschmack. In welchen Lebensmitteln Polyphenole stecken, welche gesundheitsfördernden Eigenschaften sie haben und worauf es bei der Ernährung mit zunehmenden Alter ankommt, erklärt Ernährungsexpertin Prof. Dr. Michaela Döll in unserem Interview.

HEYDAY: Frau Dr. Döll, welche Rolle spielt die Ernährung im Leben von Frauen über 50?

Prof. Dr. Michaela Döll: Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung ist immer wichtig. Mit zunehmendem Alter aber besonders, da die Leistungsfähigkeit des Organismus sich in der Regel verschlechtert. Alle Körperfunktionen, auch die Organfunktionen, sind vom Alterungsprozess betroffen. Das Immunsystem ist nicht mehr so wachsam, so dass man sich schneller einen Infekt zuziehen kann, und auch das Krebsrisiko steigt an. Deswegen benötigt der Körper im Alter eine besondere Unterstützung.

Worauf sollte man achten?

Grundsätzlich empfehle ich eine pflanzenbetonte, abwechslungsreiche Kost, nach Möglichkeit mit viel frischem Gemüse, Obst und Vollwertprodukten, aber wenig Zucker und Weißmehl. Gelegentlich auch Fleisch in guter Qualität. Mit zunehmendem Alter muss man die Verträglichkeit und Ernährungsvorlieben berücksichtigen. Viele ältere Menschen vertragen Rohkost nicht mehr so gut. Daher ist es besser, Gemüse bissfest in gut erhitzbarem Öl anzudünsten. Beim Braten und Zubereiten hochwertige, pflanzliche Öle und gute Fette wie z. B. Rapsöl verwenden. Die Proteinzufuhr ist auch im Alter wichtig. Doch irgendwann funktionieren auch die Kauwerkzeuge immer schlechter, weshalb Fleisch nach und nach wegfällt. Hülsenfrüchte sind zwar eine gute pflanzliche Eiweißquelle, aber sie verursachen bei vielen älteren Menschen Verdauungsprobleme. In solchen Fällen empfehle ich etwa Joghurt mit frischen Früchten.

Was sollte man in Bio-Qualität beziehen?

Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse, sollten wenn möglich aus biologischem Anbau stammen. Denn zum einen sind diese natürlich weit weniger mit Pestiziden belastet, zum anderen beinhalten Früchte aus biologischem Anbau mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die für unsere Gesundheit wichtig sind.

Stark mit Pestiziden belastet sind etwa Weintrauben, Paprika und Gemüse aus Spanien. Außerdem sollten die Jahreszeiten beachtet werden. Von Erdbeeren im Winter würde ich daher ebenfalls abraten.

Warum spielen *Polyphenole* für die Gesundheit, vor allem im Alter, eine immer größere Rolle?

Polyphenole können ein weites Spektrum an gesundheitsfördernden Wirkungen entfalten: Sie stärken die Abwehrkraft, wirken entzündungshemmend und schützen die Blutgefäße und die Nervenzellen. Dass *Polyphenole* für unsere Gesundheit von extremer Bedeutung sind, ist in der Wissenschaft schon seit vielen Jahren bekannt, doch leider in der breiten Öffentlichkeit noch nicht. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können nicht abdecken, was die sekundären Pflanzenstoffe können.

Was genau sind *Polyphenole* und in welchen Lebensmitteln kommen sie besonders hoch

konzentriert vor?

Polyphenole sind sekundäre, bioaktive Pflanzenstoffe, die die Pflanze überwiegend zur Abwehr von Schädlingen und Insekten oder zum Schutz vor UV-Strahlung bildet. Sie gehören nicht zu den Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, was viele vielleicht denken. Sie kommen in Vollwertgetreide, Gemüse und vielen Früchten wie z. B. Oliven oder Beerenfrüchten vor. Wegen ihrer breiten gesundheitsfördernden Wirkung bilden *Polyphenole* die bedeutendste Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe.

Kann man damit Krebs, Alzheimer und Diabetes vorbeugen?

Polyphenole zeigen in einer Reihe von wissenschaftlichen Studien interessante Wirkungen: Sie können die körpereigene Tumorüberwachung unterstützen, das Immunsystem stärken und altersbedingten Abbauprozessen im Gehirn entgegenwirken.

Der Demeterhof *Fattoria La Violla* konnte nachweisen, dass sich eine besonders hohe Kombination von *Polyphenolen* im Vegetationswasser der Oliven befindet und hat daraus ein Elixier aus biologisch-biodynamischem Anbau entwickelt. Warum ist der Polyphenolgehalt im Olivenwasser höher als im Öl der Oliven?

Da *Polyphenole* eher wasser-, als fettlöslich sind, ist die durchschnittliche *Polyphenol*-Konzentration in dem wässrigen Abfallprodukt deutlich höher als in einer vergleichbaren Menge Olivenöl Extravergine – genauer gesagt 24 Mal höher. Außerdem sind darin auch Bitterstoffe enthalten. Diese schützen die Pflanzen auf natürliche Weise vor Schädlingen. Auch für Menschen können Bitterstoffe Vorteile mit sich bringen. So unterstützen sie den Körper im Kampf gegen Infektionen und fördern die Verdauung.

Wann haben wir einen erhöhten Bedarf an *Polyphenolen* und somit einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln? Wann ist die Gabe von Wirkstoffen wie etwa dem Olivenwasser *Oliphenolia* sinnvoll?

Da *Polyphenole* das Immunsystem unterstützen, ist eine Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln vor allem bei erhöhtem Infektionsrisiko oder auch bei bestehenden chronischen

Erkrankungen sinnvoll. Aber nicht nur dann. Auch wer viel Sport treibt, raucht, oft krank ist oder regelmäßig Medikamente einnimmt, hat einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen. Es kommt immer auf den Lebensstil an.

Seit 1978 stellt die *Fattoria La Vialla*, der größte biologisch-biodynamisch zertifizierte Bauernhof Italiens, Olivenöl und Olivenwasser in der Toskana her

„Polyphenole können ein weites Spektrum an gesundheitsfördernden Wirkungen entfalten: Sie stärken die Abwehrkräfte, wirken entzündungshemmend und schützen die Blutgefäße und die Nervenzellen.“

Prof. Dr. Michaela Döll

Welche Folgen kann eine jahrelange Fehlernährung mit sich bringen?

Eine langfristige Fehlernährung ist für alle Funktionen des Körpers schlecht. Denn es können sich suboptimale Organleistungen und Fehlfunktionen einstellen. Unser Stoffwechsel braucht Mikronährstoffe, z. B. als Co-Faktoren für enzymatische Leistungen.

Wie wirken sich jahrelanger Dauerstress und Bewegungsmangel auf den Körper aus?

Dauerstress kann Entzündungen und damit entzündungsbedingte Erkrankungen fördern und das Immunsystem schwächen. Bewegungsmangel fördert vor allem Übergewicht und die damit zusammenhängenden Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzleiden und Diabetes.

Warum ist das berühmte Bauchfett so gefährlich?

Das Bauchfett gilt als besonders stoffwechselaktiv und fördert Entzündungen. Bauchfett umgibt auch die Organe des Verdauungstraktes. Nicht immer ist ein „zuviel“ auch von außen optisch ersichtlich. Das heißt, dass auch vermeintlich schlanke Menschen davon betroffen sein können.

Zu welchen Maßnahmen raten Sie, um die Verdauung zu entlasten?

Bitterstoffe, Bewegung, eine mäßige Kalorienzufuhr und intermittierendes Fasten sind gute Möglichkeiten, den Organismus zu entlasten.

Ist es denn nicht irgendwann einfach zu spät, um mit gesunder Ernährung zu beginnen?

Nein, es ist nie zu spät, sich um seine Gesundheit und seine Ernährung zu kümmern. Denn Organfunktionen können sich zum Glück regenerieren.

Prof. Dr. Michaela Döll

Prof. Dr. Michaela Döll

Unsere Expertin [Prof. Dr. Michaela Döll](#) beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit Ernährungsmedizin. Ihre Arbeitsschwerpunkte: Vitalstoffmedizin, ganzheitliche, naturheilkundlich orientierte Medizin und die Gesundheitsvorsorge. Dr. Michaela Döll ist seit vielen Jahren bundesweit und im Ausland als Referentin auf medizinischen Fachkongressen und in der Weiterbildung von Therapeuten und Apothekern tätig. Als Fachautorin mit über 1000 Publikationen in den Bereichen Ernährung, Anti-Aging, Zivilisationskrankheiten und orthomolekulare Medizin hat sie sich in der Fachwelt längst einen Namen gemacht.

Cholesterin im Griff

Ein hoher Cholesterinwert gilt als Risikofaktor für die Gesundheit. In diesem Buch erklärt Prof. Dr. Döll, wie es gelingt, mit Naturheilmitteln und cleveren Alltags-Tipps den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise dauerhaft zu senken. Südwest, 176 Seiten, 16 Euro. Zu Kaufen [HIER](#)

Polyphenole satt – das wertvolle *aqua mora* aus toskanischen Oliven

Der Wissenschaft sei Dank: Was einst als
Abfallprodukt galt, entpuppte sich bei
Studien als Kraft-Elixier für die
Gesundheit. Das Olivenwasser, das bei
der Pressung anfällt, ist ein reichhaltiger
Helfer für die Gesundheit

Als Vegetationswasser – das sogenannte *aqua mora* – bezeichnet man den wässrigen Teil der Olive, der für gewöhnlich bei der Herstellung als Abfallprodukt anfällt. Zusammen mit einem renommierten Forscherteam ist es den Gründern des familiengeführten Demeter-Hofes *Fattoria La Vialla* gelungen, einen flüssigen Phytokomplex aus kaltgepressten Oliven herzustellen, der eine **24-fach höhere Konzentration an Polyphenolen** enthält als Olivenöl Extravergine: **Oliphenolia**. Das patentierte Nahrungsergänzungsmittel in Demeter-Qualität ist ein Gesundheitselixier aus der Natur, denn es stärkt die Abwehrkräfte, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, unterstützt den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, und wirkt sich positiv auf die Durchblutung und den Blutdruck aus. Außerdem kann es nachweislich das Wachstum von Tumorzellen, insbesondere des Dickdarms, eindämmen.

So entsteht das wertvolle Polyphenol-Elixier

Die Herstellung von **Oliphenolia** erfolgt durch ein patentiertes Extraktionsverfahren, schonend und ohne chemische Lösungsmittel. Mittels einer innovativen Filtrationsmethode mit Keramik-Membranen und Umkehrosmose werden die *Polyphenole* aus dem flüssigen Rückstand herausgefiltert, der bei der Kaltpressung der Oliven entsteht. Die biologisch und biodynamisch angebauten Oliven werden ausschließlich in den Olivenhainen der *Fattoria La Vialla* geerntet.

Zu kaufen gibt es Oliphenolia **[HIER](#)**

Dank seiner zellschützenden und anti-entzündlichen Eigenschaften kann *Oliphenolia* zur Vorbeugung von Erkältungen und grippalen Infekten, aber auch in Phasen von Stress, schlechter Ernährung und seelischen Belastungen eingenommen werden



Das Nahrungsergänzungsmittel *Oliphenolia* gibt es **HIER**
in zwei Geschmacksrichtungen: ***die bittere Sorte*** enthält
etwas Zitronensaft, die süßere etwas Traubensaft

Über die *Fattoria La Vialla*

Die Felder der Fattoria La Vialla

Die ***Fattoria La Vialla*** ist ein biologisch-biodynamisch zertifiziertes landwirtschaftliches Familienunternehmen. Seit über zwei Jahrhunderten befindet sich hier ein Bauernhof, der 1978 von der Familie Lo Franco übernommen, vor dem Verfall gerettet und wiederaufgebaut wurde.

Heute bestellt der Betrieb 1.400 Hektar mit der biologischen und biodynamischen Methode – der größten von Demeter zertifizierten Fläche Europas. Erzeugt werden Wein, Olivenöl Extravergine, Pecorino, Antipasti, Soßen, Pasta, Kekse, Süßes, Honig und Essig – alles in eigener Herstellung direkt aus dem Weinberg in die Flasche, aus dem Gemüsegarten ins Glas.

Folge **HIER** der Fattoria Lavialla auf Instagram

Foto: *Instagram*

*Dieser Artikel enthält Affiliate-Links. Mehr dazu in
unserer [Datenschutzerklärung](#)*

DIESEN ARTIKEL TEILEN



TAGS #DR. DÖLL #GESUNDHEIT #OLIPHENOLIA #OLIVE
#POLYPHENOLE

WEITERE BEITRÄGE



Die Kraft der Polyphenole



Corona: eine I

HEYDAY *magazine*

MITTENDRIN/ LIEBLINGE/ BEAUTY/ MODE/

LEBENSWELTEN/ ALLE/



ÜBER UNS KONTAKT MACH MIT! IMPRESSUM

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

© 2019 HEYDAY MAGAZINE UG

