

Olivenöl als Medizin

In der Antike ehrte man sie als Geschenk der Götter, als Jungbrunnen und Schönheitsmittel: Die Olive steckt voll gesunder Wirkstoffe und der Olivenbaum ist mit unzähligen Sagen und Legenden verknüpft. So soll etwa Athene die Herrschaft über die griechische Hauptstadt gewonnen haben, nachdem sie dort einen Olivenbaum gepflanzt hatte. Seither spielt die Olive eine Hauptrolle in unzähligen Mythen und Geschichten. Ihr Öl galt als flüssiges Gold, in Olympia wurden aus ihren Zweigen Siegerkränze geflochten und nach der biblischen Sintflut war sie das Zeichen für Hoffnung und neues Leben. Bis heute ist der Ölbaum mit seiner edlen Frucht in vielen Regionen rund ums Mittelmeer als wichtigste Kulturpflanze Wirtschaftsgrundlage, Nahrungsquelle und Lebensmittelpunkt.

Heilmittel und Schönmacher

Schon in der Antike ehrte man die unscheinbare Steinfrucht als Jungbrunnen und Gesundheitelixier. Gicht und Magenschmerzen, Insektenstiche, Zahnbelag, Falten – kaum eine Beschwerde, für die es nicht die passende Olivenrezeptur gegeben hätte. Ihre Heilkraft verdankt die Olive vor allem den vielen ungesättigten Fettsäuren. Diese regen den Stoffwechsel an und helfen bei Rheuma, Leber- und Gallenbeschwerden, Polyphenole wirken als natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale. Sie können vorbeugend gegen Immunkrankheiten und sogar gegen Krebs wirken. Eine noch nicht so lange bekannte Verbindung ist das Oleocanthal. Es kommt ausschließlich im Olivenöl vor und hat eine entzündungshemmende Wirkung, die der des Ibuprofens vom Heilmechanismus her vergleichbar ist. Da den meisten akuten oder chronischen Krankheitsprozessen Entzündungsprozesse zu Grunde liegen, kann Oleocanthal die zellschädigenden Reaktionen unterdrücken.

Kosmetikproduzenten schätzen Olivenöl besonders wegen seines hohen Gehaltes an Vitamin E und Beta-Carotin. Es sorgt für schöne Haut, mildert Falten und beugt Altersflecken vor.

Seine gesunden Schätze gibt der Olivenbaum nicht ganz einfach preis. Mindestens 7 Jahre Geduld und gute Pflege braucht es, bis die knorrige Pflanze mit den silbern schimmernden Blättern erste Früchte trägt. Als wahrer Überlebenskünstler lebt der Ölbaum auf kargem Untergrund, verträgt große Hitze und ist damit bestens gerüstet für den Mittelmeerraum, in dem der größte Teil der weltweiten Olivenernte heranreift.

Mehrere Studien haben übereinstimmend ergeben, dass die Menschen auf der griechischen Insel Kreta älter werden und im Durchschnitt wesentlich gesünder sind als anderswo in Europa. Das Geheimnis: Sie decken ein Drittel ihres täglichen Kalorienbedarfs mit Olivenöl. Das „grüne Gold“ wird seither von Fachleuten sehr häufig gegen Herzinfarkt, Bluthochdruck und sogar Übergewicht empfohlen. Schon eine alte Weisheit aus Spanien besagt: „Oliven sind gesund und der Zunge angenehm, nichts an ihnen ist unnütz“.

