Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 4: Ernährung : Tipps für Kids

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

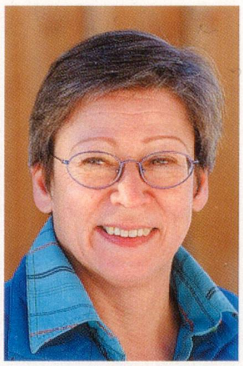
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Ölkrise



Liebe Leserinnen und Leser

Mediterrane Kost und ihr Hauptfettlieferant, das Olivenöl, schützen vor Gefässerkrankungen und deren möglichen Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall – das ist mittlerweile medizinisches Standardwissen. Doch in den letzten Wochen geisterten Meldungen durch die Medien, die die Verbraucher wieder einmal zutiefst verunsicherten: «Olivenöl ungesund?» hiess es da, und (schon ohne Fragezeichen) «Arteriosklerose: gesteigertes Risiko durch Olivenöl».

Was ist dran an den reisserischen Meldungen? Wenig. Hier wurde aus einer wissenschaftlichen Mücke ein ziemlich dicker medialer Elefant.

Tatsache ist: An der Universität Münster stellte man fest, dass im Laborversuch Ölsäure (sie ist als einfach ungesättigte Fettsäure ein Hauptbestandteil des Olivenöls) in hohen Konzentrationen jene Zellen schädigt, die die Gefässwände auskleiden und diese damit durchlässiger für Fettpartikel und weisse Blutkörperchen macht. So könnten sich verstärkt arteriosklerotische Plaques bilden. Auch Herzmuskelzellen wurden im Laborversuch durch isolierte Ölsäure geschädigt.

Natürlich mussten nun auch lebende Kreaturen dran glauben: Meerschweinchen erhielten vier Monate lang eine «ölsäurereiche Diät». Auch hier wurde also isolierte Ölsäure und keineswegs Olivenöl selbst eingesetzt.

Und dann? «Danach konnte allerdings keine Arteriosklerose nachgewiesen werden», heisst es beim Informationsdienst Wissenschaft. Der Münsteraner Professor Krieglstein wird mit der hübschen Aussage zitiert: «Das kann aber auch daran liegen, dass Meerschweinchen grundsätzlich nur selten Arteriosklerose entwickeln.»

Ach. Schön für die Meerschweinchen – und wie dumm für die Forscher. Für sie wäre es doch viel befriedigender gewesen, wären die armen Meerschweinchen reihenweise tot umgefallen, hinweggerafft von Herzinfarkt und Schlaganfall, getötet vom Olivenöl.

Dennoch ziehen die Pharmakologen nun den Schluss, dass Olivenöl ein Gesundheitsrisiko für Herz und Kreislauf darstellt. Sie bezeichnen ihre Ergebnisse als «eindeutig».

Die Deutsche Herzstiftung, die die Studie hart kritisierte, ist da anderer Meinung. Olivenöl, das neben der Ölsäure eine grosse Anzahl günstiger Mikronährstoffe enthält, wirke zum Beispiel antioxidativ, entzündungs- und gerinnungshemmend. Und schon der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass wir auch Olivenöl nicht literweise zu uns nehmen sollten.

Dass die mediterrane Küche das Risiko für Herzinfarkte senken kann, wird auch von Krieglstein nicht bestritten. Doch zu ihr gehöre ja auch, sagt er, weitaus mehr als nur Olivenöl. Nun, dann schlage ich vor, dass wir uns über solche Studien nicht länger aufregen. Das ist nämlich auch nicht gut fürs Herz.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

Briefe an die Redaktion: Gesundheits-Nachrichten • Postfach 63 • CH-9053 Teufen
E-Mail: c.rawer@verlag-avogel.ch