

### CultureAndCream

by Margit Rüdiger

CULTURE CREAM LIVING HEALTH & BEAUTY #ME ME&MYSELF

# Polyphenole, die geheime Macht der Oliven

GESCHRIEBEN VON MARGIT RÜDIGER AM 4. JANUAR 2023. VERÖFFENTLICHT IN HEALTH & BEAUTY.



Alle sprechen immer nur von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wenn es um Gesundheit und gesunde Ernährung geht. Dabei haben Polyphenole, also sekundäre Pflanzenstoffe, viel mehr Power. Was kaum jemand weiß, dass sie besonders reichlich im Olivenpresswasser vorkommen, dessen Gesundheitsaspekt erst vor wenigen Jahren erforscht wurde.

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen, wie der Name schon vermuten lässt, ausschließlich in Pflanzen vor. Polyphenole bilden die wichtigste Gruppe. Sie stecken hauptsächlich in den Randschichten von Obst, Gemüse und Getreide, wo sie für die Farbe und den Geschmack des Nahrungsmittels sorgen. Aber das ist längst nicht alles. Diese bioaktiven Substanzen dienen vorwiegend zur Abwehr von Schädlingen und Insekten und bieten der Pflanze Schutz vor UV-Licht. Besonders üppig mit Polyphenolen versorgt sind Vollwertgetreide, Gemüse und viele Früchte, darunter Oliven oder Beeren.

"Unter dem Begriff Polyphenole fassen die Wissenschaftler eine Vielzahl von Substanzen zusammen", erklärt Sabine Häberlein, diplomierte Ernährungswissenschaftlerin (Dipl. oec. troph.) und Kräuterexpertin (essen-einfach-anders.de) in München. "Gemeinsam ist ihnen eine chemische Struktur: der Phenolring. Zu diesen sekundären Pflanzenstoffe zählen zum Beispiel auch das Flavanoid Quercetin (besonders viel enthalten in gelben Zwiebeln und in Grünkohl). die Flavanoide Anthocyane (rote Obst- und Gemüsesorten), die Phenolsäuren (Grünkohl, Weizenvollkorn), die Hydroxyzimtsäure Kaffeesäure (Kaffee, Kartoffel, Zitronenmelisse), das Curcumin (Gelbwurz), das Capsaicin (Chili), die Cumarine (Waldmeister, Cassia-Zimt) und die Phytoöstrogene (Sojabohnen, Getreide, Rotklee)."



#### Acqua mora nennen es die Italiener

Aber nicht die Olive selbst enthält den größten Anteil an dem Powerstoff, sondern das Vegetationswasser, das bei der Pressung bzw. der Ölherstellung entsteht. Früher wurde es als Abfallprodukt entsorgt. Gianni aus der Familie Lo Franco, die die Fattoria La Vialla nahe Arezzo gegründet und damit die biodynamischen Landwirtschaften in Italien eingeführt hat, sagt: "Unsere wichtigste Entdeckung war, dass das sonst unbeachtete Vegetationswasser der Oliven kein Abfall der Ölherstellung, sondern ein wertvolles, sehr gesundes Nebenprodukt ist. Das wusste unsere Urgroßmutter Caterina schon immer. Sie erzählte gerne, wie gut ihr das Olivenwasser tat, das dunkle und bittere 'acqua mora', wie es in Italien genannt wird".

#### Bitteres Gesundheitselixier

Jedes Jahr von Mitte Oktober bis Anfang Dezember steht die Ölmühle in der Fattoria nie still. Tag und Nacht werden die frisch geernteten Oliven innerhalb von 6-12 Stunden gepresst. Seit einigen Jahren wird das Vegetationswasser aus den Oliven und ihrem Kern bei der Pressung aufgefangen. Eine Zentrifuge trennt es vom Öl. Um aus dem wässrigen Bestandteil der Oliven das Polyphenol-Konzentrat zu gewinnen, werden spezielle Keramikmembranen zur mechanischen Filtration eingesetzt. Auf diese Weise kann das bittere Elixier ohne Einsatz von Wärme, Lösungsmitteln oder chemischen Reagenzien extrahiert werden. 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.

Aber das genügte den Lo Francos nicht. Die Familie wollte den wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit ihres "acqua mora". Also begannen italienische Wissenschaftler das Vegetationswasser auf seine gesundheitsfördernden Eigenschaften zu untersuchen. Dabei stellten sie fest, dass das einstige Abfallprodukt 20mal mehr Polyphenole liefert als Olivenöl – allen voran Hydroxytyrosol, das mengenmässig wichtigste Antioxidans des Olivenbaums. Es gehört zur Gruppe der Phenolsäuren. Seine extrem starken antioxidativen Eigenschaften sind durch den ORAC-Wert 40.000 µmolTE/g belegt.



# So gesund sind Polyphenole

Außerdem sind in dem Wasser Bitterstoffe enthalten, die nicht nur die Pflanzen auf natürliche Weise vor Schädlingen schützen. "Polyphenolen werden verschiedene positive Wirkungen zugeschrieben", bestätigt die Oecotrophologin. "Allen voran ist die antioxidative Eigenschaft zu nennen. Die Polyphenole wirken als Radikalfänger. Sie schützen unsere Zellen vor oxidativem Stress und somit auch vor vorzeitiger Hautalterung. Dieser Stress entsteht unter anderem durch Umweltgifte oder Rauchen."

Weiter erklärt sie: "Polyphenole vermindern zudem das Risiko, an Krebs zu erkranken und wirken entzündungshemmend. Des weiteren haben sie einen positiven Einfluss auf die Blutgerinnung und das Immunsystem. Sie hemmen das Wachstum von Viren, Bakterien und Pilzen und mindern dadurch das Infektionsrisiko. Außerdem senken sie den Blutzuckerspiegel, den Blutdruck und das schädliche LDL-Cholesterin. Somit verringern sie das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken. Phytoöstrogene können eventuell Beschwerden in den Wechseljahren lindern."



# Oliphenolia auf dem Prüfstand der Wissenschaft

Gianni Lo Franco: "Die Studie zu unserem 'Oliphenolia' (so heißt das Elixier aus der Fattoria La Vialla) entstand unter der Leitung von Dr. Adriana Albini. Die Mailänder Wissenschaftlerin ist eine international anerkannte Expertin auf dem Gebiet der Krebsforschung. Sie sollte beurteilen, ob das Zusammenspiel der im geklärten Vegetationswasser enthaltenen Polyphenole antiangiogenetische (gegen das Wachstum von Tumoren gerichtete) Eigenschaften besitzt und ob die Polyphenole als Gesamtkomplex eine größere Wirkung zeigen als das wichtigste Einzelmolekül Hydroxytyrosol."

Das Ergebnis der vierjährigen Studie war eindeutig: Oliphenolia ist ein wirksamer Komplex natürlicher Moleküle, die in ihrem Zusammenspiel weitaus potenter sind als das isolierte Hydroxytyrosol, das als das bedeutendste Antioxidans des Olivenbaums gilt. Empfohlen wird 3-4 Mal pro Jahr eine Kur mit Oliphenolia. Man trinkt 16 Tage lang morgens und abends ein 25ml-Gläschen des schwarzen Konzentrats. An den bitteren Geschmack gewöhnt man sich bald. Wer es nicht schafft, bestellt das rote Oliphenolia. Es ist mit konzentriertem, ungefilterten Traubensaft kombiniert, was die Bitterkeit mindert.

# Wie hoch ist der Tagesbedarf an Polyphenolen?

Bis jetzt gibt es noch keine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sabine Häberlein sagt dazu: "In der Literatur ist immer wieder mal die Rede von 200 Milligramm pro Tag. Aber diese Zahl ist nicht gesichert. Schließlich ist die Erforschung der sekundären Pflanzenstoffe noch recht jung und ziemlich umfangreich."



Olivenpresswasser, Polyphenole



#### Margit Rüdiger

CultureAndCream-Autorinaus München

Beruflich als Beauty-Journalistin zu reisen, war mir nicht genug. Sechs Monate Weltreise haben auch nicht gereicht. Immer wieder zieht es mich in andere Städte, fremde Länder, zu Roadtrips und an Locations, die man kennenlernen sollte. Mich interessieren nicht nur "culture" und "cream", sondern auch Menschen, die Geschichten zu erzählen haben. Auf solche Reisen möchte ich euch mitnehmen.

margitruediger.de