



Gesund genießen mit dem „flüssigen Gold“: Birgit Frohn beschreibt die „Heilkraft der Olive“

Von Mankau Verlag

Erstellt am 14 Jun 2012 - 14:07

Auch in unserer heimischen Küche ist das Olivenöl zur unschätzbaren Zutat geworden. Dabei kann das „Gold des Südens“ noch viel mehr, als den Gerichten den mediterranen Pfiff zu verleihen. Die Wertschätzung der gesundheitlichen und pflegenden Wirkungen von Oliven, Olivenöl und sogar Olivenbaublättern reicht bis in die Antike zurück. Die Diplom-Biologin und Medizjournalistin Birgit Frohn stellt in ihrem neuen Buch „Die Heilkraft der Olive“ die wertvollen Inhaltsstoffe vor und präsentiert ein gleichsam allumfassendes Pflegeprogramm für innen und außen.

Wertvolles Lebenselixier durch optimale Zusammensetzung

Der berühmte griechische Dichter Homer nannte das Olivenöl „flüssiges Gold“, und tatsächlich ist der Olivenbaum eine der ältesten Nutzpflanzen unserer Zivilisation: Die ersten überlieferten Zeugnisse stammen von der Insel Kreta um etwa 3500 v. Chr. Doch nicht nur die Länder rund um das Mittelmeer schätzen das Potenzial der Olive. Der hohe gesundheitliche Wert von Olivenöl und die große Palette seiner Anwendungsmöglichkeiten, ob als heilkräftige Medizin oder wirkungsvolle Körperpflege, sind einzigartig. Was es zu einem solch potenten Lebenselixier macht, ist seine Zusammensetzung. Im Mittelpunkt stehen dabei die einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie beugen zahlreichen Erkrankungen vor und korrigieren schlechte Blutfettwerte, indem sie das schädliche LDL-Cholesterin senken und das wertvolle HDL-Cholesterin erhöhen. Olivenöl besitzt außerdem einen hohen Anteil am fettlöslichen Vitamin E, das an Vielseitigkeit kaum zu überbieten ist: Es stabilisiert die Zellmembran und wirkt auf diese Weise ihrer frühzeitigen Alterung entgegen.

Reich an Vitaminen und Pflanzenstoffen für Gesundheit und Schönheit

Weiterhin ist Vitamin E ein ausgezeichnetes Antioxidans, das die Zellen vor dem Angriff freier Radikaler und die roten Blutkörperchen vor der Zerstörung durch oxidierende Stoffe schützt. Darüber hinaus fördert Vitamin E die Fruchtbarkeit und – wie sich zum Beispiel bei der Körperpflege mit Olivenöl zeigt – hält Haut und Haare gesund und schön. Im Olivenöl sind auch die beiden ebenfalls fettlöslichen Vitamine A und D enthalten. Ersteres ist ein hochwirksames Antikrebsmittel, das u. a. die Abwehrkräfte stärkt. Ferner dient Vitamin A dem Aufbau der Haut, der Schleimhaut und des Knorpelgewebes, es sorgt für schöne Haut, gesundes Haar und kräftige Nägel. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor und ist für den Aufbau von Knochen und Knorpeln unerlässlich. Was Olivenöl so gesund für die Blutgefäße und damit für unser Herz macht, sind vor allem die Phenole. Die Pflanzenstoffe sorgen nämlich dafür, dass unsere Blutgefäße dehnbar bleiben und sich damit gut an Veränderungen des Blutflusses anpassen können. Der Gehalt an Phenolen ist damit ein wesentliches Qualitätsmerkmal für die Güte eines Olivenöls.

Essgenuss für ein langes Leben

Es hat sich vielfach gezeigt, dass die Gesundheit unter den Bewohnern der Mittelmeerländer deutlich besser ist als in anderen Regionen. Wie wissenschaftliche Studien bestätigen, liegt dies nicht zuletzt am Olivenöl und an der mediterranen Küche, die nicht nur sehr wohlschmeckend, sondern auch überaus gesund ist: Sie liefert wenig tierische Fette, die das Risiko für Krebs – vor allem Magen-, Dickdarm-, Brust- und Eierstockkrebs – erhöhen. Dabei kommt der Hauptfettquelle Olivenöl besondere Bedeutung zu. Die mediterrane Ernährung ist reich an Obst und Gemüse und hilft, Übergewicht zu vermeiden. Insgesamt enthält die „dieta mediterranea“ eine Menge Stoffe, die Krebserkrankungen vorbeugen können. Mit einfachen Rezepten aus der mediterranen Küche, einer 14-tägigen Mittelmeer-Diät, Pflege- und Gesundheitstipps für die äußere und innere Anwendung von Olivenöl und Olivenblättern sowie hilfreichen Hinweisen zu Warenkunde und Bezugsquellen bietet „Die Heilkraft der Olive“ somit ein umfassendes Wohlfühlprogramm rund um das schmackhafte



„Wundermittel“. An mehreren Stellen enthält das Buch sogar QR-Codes bzw. Internetadressen, die auf 13 Kurzvideos verweisen. Darin stellt Birgit Frohn weiteres Wissenswertes vor; beispielsweise wie Sie eine Zischprobe machen, um zu prüfen, ob Olivenöl heiß genug zum Braten ist, oder aber wie Sie ein Peeling mit Olivenöl herstellen.

BUCHTIPP:

Birgit Frohn: Die Heilkraft der Olive. Pflege von Haut und Haaren / Heilrezepte für viele Beschwerden / Jungbrunnen Olivenblattextrakt / Gesunde Rezepte aus der Mittelmeerküche / Die Mittelmeer-Diät (2-Wochen-Plan) / Extra: Ölzieh-Kur. Mankau Verlag 2012, 14,95 € (D) / 15,40 € (A). Broschur, 4-farbig, 15 x 21,5 cm, 205 Seiten, ISBN 978-3-86374-046-7.

LINK-EMPFEHLUNGEN:

- * Informationen und Leseprobe zum Buch "Die Heilkraft der Olive": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/frohn-birgit-die-...> [1]
- * Mehr zur Autorin Birgit Frohn: <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/frohn-birgit/> [2]
- * Internetforum mit Birgit Frohn: <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:15): <http://medkom24.eu/node/16410>

Links:

- [1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/frohn-birgit-die-heilkraft-der-olive/>
- [2] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/frohn-birgit/>
- [3] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>