

# Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 4: **Ernährung : Tipps für Kids**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## 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 geisternten 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 hüb-

schen 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](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)