

# Olivenöl gegen Alzheimer

Alzheimer tritt in den Mittelmeerländern deutlich seltener auf als in der gemässigten Zone. Dafür - so glauben Wissenschaftler - könnte das Olivenöl verantwortlich sein. Zunächst war man der Ansicht, dass es die zahlreichen einfach ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl seien, die sich so günstig auf die Gesundheit des Gehirns auswirkten und der Alzheimer-Krankheit vorbeugen konnten. Inzwischen weiss man jedoch mehr...

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 26. September 2019

## Alzheimer – irreversibel und unheilbar?

Laut offizieller Stellen handelt es sich bei Alzheimer um eine irreversible und stetig fortschreitende Erkrankung, die es den Betroffenen auf lange Sicht unmöglich macht, sogar die einfachsten Aufgaben selbstständig zu erledigen.

Alzheimer raubt dem Patienten die Fähigkeit, klar zu denken, sich zu erinnern, Entscheidungen zu fällen und sogar die nahen Angehörigen zu erkennen. Allein in der Schweiz sind 110.000 Menschen von Alzheimer betroffen, in Deutschland sind es 1,4 Millionen. Bisher existieren weder Heilmittel noch Therapien, die eine lang anhaltende Besserung der Symptome versprechen könnten.

## Kann man sich vor Alzheimer schützen?

Wie aber sieht es mit der Vorbeugung aus? Gibt es wirklich keinerlei Hoffnung, sich effektiv vor dem Ausbruch einer Alzheimererkrankung zu schützen? Bis heute haben die grossen Pharmakonzerne auf diesem Gebiet keine nennenswerten Fortschritte gemacht.

Naturheilkundler und Komplementärmediziner hingegen schon.

Die jüngste Entdeckung in diesem Zusammenhang machten Wissenschaftler vom *Department of Basic Pharmaceutical Science* an der *University of Louisiana at Monroe*. Demnach könne der Konsum von extra nativem Olivenöl dabei helfen, das Alzheimer-Risiko zu senken.

# Anti-Alzheimer-Stoff im Olivenöl

In der Studie, die im Fachmagazin der *American Chemical Society (ACS)*, *ACS Chemical Neuroscience*, veröffentlicht wurde, kommen die Forscher zu dem Schluss, dass im Olivenöl ein Stoff enthalten sei, der den Abbau der für Alzheimer typischen Protein-Ablagerungen im Gehirn fördern könne und diese störenden Substanzen regelrecht aus dem Gehirn herausschleuse.

Amal Kaddoumi und ihre Kollegen von der ACS erklären dazu, es sei seit langem bekannt, dass in den Mittelmeerländern sehr viel weniger Alzheimerkranke lebten als in anderen Regionen der Welt.

Man vermutete das Olivenöl als Verantwortlichen für diesen gravierenden Unterschied. Schliesslich ist es ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung und wird nirgends so häufig konsumiert wie im Mittelmeerraum.

Einst hatte man den Anti-Alzheimer-Effekt des Olivenöls auf seine hohe Konzentration gesunder einfach ungesättigter Fettsäuren zurückgeführt.

Neuere Studien haben aber gezeigt, dass die vor der Erkrankung schützende Substanz des Olivenöls vielmehr das so genannte Oleocanthal sein könnte. Dieser Stoff soll die Nervenzellen vor den alzheimerartigen Schäden schützen können.

## Olivenöl entfernt Alzheimer-Ablagerungen im Gehirn

Kaddoumis Team versuchte daraufhin herauszufinden, ob Oleocanthal tatsächlich dazu beiträgt, die Ansammlung von Beta-Amyloiden im Gehirn zu senken. Beta-Amyloide gelten offiziell nach wie vor als der Hauptauslöser für das Alzheimer-Leiden. Dabei handelt es sich um proteinhaltige Ablagerungen im Gehirn, den sog. Plaques.

Die Forscher untersuchten nun den Einfluss von Oleocanthal sowohl im Gehirn selbst (*in vivo*) als auch in kultivierten Hirnzellen (*in vitro*) von Labormäusen. Die bei den Versuchen verwendeten Mäuse waren so gezüchtet, dass sie sich unter Laborbedingungen als Ersatzobjekt für an Alzheimer erkrankte menschliche Patienten eigneten.

Was waren die Ergebnisse? Oleocanthal erwies sich in dieser Studie eindeutig als wirksam. So konnte in jedem Einzelfall gezeigt werden, dass die Substanz die Produktion zweier Proteine und Schlüsselenzyme beschleunigte, welche wahrscheinlich eine wichtige Rolle bei der Beseitigung der schädlichen Beta-Amyloide spielen.

Die ACS-Wissenschaftler schlossen daher ihren Bericht mit den Worten:

Aus extra nativem Olivenöl gewonnenes Oleocanthal, das sich vor allem in einer mediterranen Ernährung wiederfindet, hat das Potential, das Erkrankungsrisiko für Alzheimer oder verwandte neurodegenerative Demenzleiden zu reduzieren.

# Mit der richtigen Fettversorgung Alzheimer vorbeugen

Damit liefert uns die Verwendung von extra nativem Olivenöl - neben seinen positiven Wirkungen auf Arteriosklerose, Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Depression, Krebs sowie Leberkrankheiten uvm. - einen weiteren grossartigen gesundheitlichen Vorteil.

Setzen Sie das extra native Olivenöl für Salate und Rohkostspeisen ein. Erhitzen sollten Sie es nur geringfügig. Extra natives Olivenöl eignet sich daher zwar für das Dünsten und Dämpfen. Für das scharfe Anbraten oder Frittieren sollten Sie hingegen unbedingt ein anderes Öl wählen, etwa Bio-Kokosöl, rotes Bio-Palmöl oder ein hochwertiges Bratöl.

Gerade das Kokosöl kann Ihnen u. U. - wenn Ihnen die Alzheimer-Prävention wichtig ist - grossartige Dienste leisten.

Eine rundum optimale Fettversorgung sollte ferner noch mit einer Omega-3-Fettsäuren-Quelle komplettiert werden, da auch Omega-3-Fettsäuren einen vor Alzheimer schützenden Effekt aufweisen, wie Sie hier nachlesen können: Omega-3-Fettsäuren schützen vor Alzheimer

Omega-3-Fettsäuren können Sie über Chia-Samen, geschälte Hanfsaat, Hanföl, Leinsaat, Leinöl, DHA-Öl oder - in Form eines Nahrungsergänzungsmittels - auch über Krillöl zu sich nehmen.

Das Team vom Zentrum der Gesundheit wünscht Ihnen eine erfolgreiche Alzheimer-Prävention :-)

## Quellen

- Kaddoumi, A. *et al.*, "Olive-Oil-Derived Oleocanthal Enhances  $\beta$ -Amyloid Clearance as a Potential Neuroprotective Mechanism against Alzheimer's Disease: In Vitro and in Vivo Studies" *ACS Chemical Neuroscience*, February 15, 2013, (Oleocanthal aus Olivenöl fördert den Abbau von  $\beta$ -Amyloiden in einem leistungsfähigen neuroprotektiven Mechanismus gegen die Alzheimer Krankheit: In-vitro- und In-vivo-Studien)
- ACS News Service Weekly PressPac: March 20, 2013 "Explaining how extra virgin olive oil protects against Alzheimer's disease" (Erklärung, wie kaltgepresstes Olivenöl vor Alzheimer schützt.)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/olivenoel-gegen-alzheimer-ia.html>