

Friday, September 2. 2005

Olivenöl - die Schwester des Ibuprofen?

BILD erklärt mal wieder die Welt... "Olivenöl kann Leben verlängern" heisst es da mit gewohnter journalistischer Sorgfalt. Und weiter: Das Geheimnis der Mittelmeer-Diät ist gelüftet. Die Extra-Portion Olivenöl macht's. Sie beugt bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Krankheiten vor. Ob tatsächlich das Olivenöl schuld ist oder nicht vielleicht etwas anderes - etwa die Kombination aus gesunden Fetten, Gemüse, Fisch und weniger junk food, gepaart mit hochwertigen Nahrungsmitteln und einem Gläschen Wein zum Essen, ist keineswegs geklärt -- sicher ist nur dass Olivenöl daran einen Anteil hat. Die vorbeugende Wirkung, die BILD zitiert, bezieht sich aber auf Ibuprofen und andere NSAIDs, nicht explizit auf das Olivenöl. Völlig richtig stellt BILD dann auch alsbald fest: Ein Löffel Olivenöl statt Schmerztablette? Das funktioniert leider nicht! Dafür ist die Wirkung des „grünen Goldes“ zu gering. Für die Dosis einer einzigen Ibuprofen-Tablette müßte man 500 Gramm extra natives (besonders hochwertiges) Olivenöl trinken. Hier der BILD-Artikel über Olivenöl.

Schön, dass man sich hausintern beim Axel-Springer-Verlag einig ist. Die WELT überschreibt den Kurzartikel zum selben Thema (oder vielmehr die dpa-meldung dazu) mit: "Olivenöl lindert Schmerzen".

Wer es denn etwas genauer will, greift zu Nature, wo die Originalstudie erschienen ist, oder liest den informativen Artikel bei Spektrum der Wissenschaft mit dem auch sachlich stimmigen Titel "Olivenöl enthält natürlichen Entzündungshemmer" nach.

Fazit: Olivenöl taugt nicht als Schmerzmittel, aber gesund ist es dennoch, und jetzt kennen wir einen weiteren Grund dafür. Guten Appetit.

Posted by Ishtar in Vermischtes at 00:36