Ressort: Gesundheit

Das flüssige Gold

Oliven die Heilkraft der Götter

Deutschland, 01.02.2026, 16:33 Uhr

GDN - Sie symbolisiert eine Vielzahl von Dingen: Erfolg, Lebenskraft, Freundschaft, Frieden Und Langlebigkeit. Das flüssige Gold die Olive. Zu einer ihrer vielen Assoziationen, gehört die Gesundheit und die wohl bedeuteste.
Der wohl vermutlich älteste Olivenbaum der Welt befindet sich auf der griechischen Insel Kreta und ist nach Ansicht von Experten mindestens 2000 Jahre alt. Bemerkenswert dabei das er noch bis heute Früchte trägt.
Die Vorzüge sind nun seit langem bekannt und wurden schon von Athene, der Göttin der Weisheit überliefert. Sie war es auch, die der Menschheit den fruchtbaren Baum schenkte. Stand sie doch in einem Wettstreit mit Poseidon, dem Gott der Meere, der versuchte die Schirmherrschaft über eine große neue Stadt zu erlangen. Die Gottheit, die den Bürgern das kostbare Geschenk machte, würde gewinnen.
Poseidon schlug mit einer gewaltigen und imposanten Geste mit seinem Dreizack ein Loch in den Boden, wo eine Quelle entstand, aber nicht nützlich war da sie nur salziges Wasser lieferte und nicht trinkbar war.

Denn Wettstreit gewann letztendlich Athene die den Baum pflanzte und den Menschen Schatten, Nahrung, Brennmaterial und Heilkraft spendete. Seitdem wurde die Stadt Athen genannt.
Die goldene Flüssigkeit hatte im Laufe der Geschichte viele Verwendungszwecke. Angefangen mit einem Balsam für die Haare und Haut, den Muskeln oder Verbrennungen oder Verletzungen.

Die heutige Wissenschaft bestätigt, das die alte Weisheit nach wie vor seinen Sinn und Zweck erfüllt, erkennbar in allen sogenannten Blauen Zonen (also Regionen auf der Welt mit außergewöhnlich lang lebenden Menschen,(A.d.A.) die am häufigsten Olivenöl verwenden .Hierzu gehören z.b. Sardinien, Ikaria und Loma Linda. Tatsächlich hat sich die entzündungshemmende Wirkung von Olivenöl als so stark erwiesen, dass es eine bemerkenswerte Ähnlichkeit mit dem Effekt des Arzneistoffes Iboprofin aufweist. Dies wurde in weiteren Studien bestätigt.

Bei einer Zubereitung mit Olivenöl sollte man Erzeugnisse mit der Bezeichnung „Extraverginde“ erwerben. Dieses Öl darf nur einen Säuregehalt von höchstens 0,8 Prozent aufweisen. Hierbei handelt es sich um ein unverfälschtes Produkt -im Wesentlichen Olivensaft –das kalt gepresst wurde, wodurch Nährstoffe und Geschmack erhalten bleiben. Öle die nicht als „Extravergine“ gekennzeichnet sind, wurden erhitzt, wodurch sie ihre gesundheitsfördernden Eigenschaft und ihr wundervolles Aromas verlieren. Grundsätzlich unterliegen diese Öle einem Geschmackstest durch einen Expertenausschuss um die Qualität zu prüfen .

Über die Langlebigkeit muss man sich keine Sorgen zu machen, das es keine Roll spielt, welche Komponente das Öl hat .In einer Harvard-Studie, aus dem Jahre 2022, veröffentlicht im „Journal oft the American College of Cardiology“ wurde

erwähnt das von 92.000 Menschen, die über 28 Jahre hinweg beobachtet wurden, diejenigen die am meisten Olivenöl konsumierten (etwas mehr als einen halben Esslöffel pro Tag) eine um um 19% geringere
Wahrscheinlichkeit aufwiesen , an einer beliebten Ursache zu sterben, als diejenigen die selten oder nie Olivenöl zu sich nahmen.

Die Aufzeichnungen des beliebten Olivenöls sind unermesslich und könnten beliebig fortgesetzt werden. Fest steht, das es zu vielen Gerichten schmeckt, und einen gesundheitlichen Charakter vorweist.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125377/das-fluessige-gold.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Dieter Theisen

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Dieter Theisen

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619