

Die Heilkraft der Polyphenole im Olivenölwasser

Krebsschutz, bessere Durchblutung, jüngeres Aussehen und eine intakte Abwehr mit Polyphenolen im „Aqua mora“

Es ist frühmorgens, sehr früh. Im italienischen Demeter-Hof Fattoria La Vialla der Gebrüder Lo Franco herrscht emsiges Treiben. Unweit kräht ein Hahn und weckt diejenigen, die noch schlafen. In der toskanischen Chianti-Gegend, in der Nähe von Arezzo wird fleißig gearbeitet.

Der Verkaufsraum wird aufgefüllt, Weine nach Jahrgang und Anbaugebiet sortiert, Olivenöle, Pasta und Crostini für Verzehrproben vorbereitet und Tische auf dem mittelalterlichen Hof gedeckt. Es wird nicht mehr lange dauern, da treffen die ersten Kunden und Touristen aus halb Europa ein, um die La Vialla zu besuchen, zu besichtigen und Bioahrungsmittel für





Diese Allee führt zur Fattoria La Vialla in der italienischen Chianti-Gegend.

daheim zu erwerben oder einfach hier in der La Vialla gut zu essen.

Bekannt geworden ist die Fattoria La Vialla nicht nur über ihre einzigartigen italienischen Bioprodukte, sondern auch über das ebenso einzigartige Olivenölwasser „Aqua mora“. Das Vegetationswasser wurde früher achtlos auf den Kompost geworfen, bis man entdeckte, dass es eine stärkere antioxidative Wirkung hat als das Olivenöl selbst.

Großmutter Caterina: Stets gesund und jugendlich

Die Geschichte des Vegetationswassers ist eng verbunden mit Großmutter Caterina, die 98 Jahre alt wurde (1902–2000), stets gesund war und eine wunderschöne glatte Gesichtshaut hatte. Sie hatte in der Zeit des Olivenpressens die Angewohnheit, zweimal täglich ein halbes Glas

„Aqua mora“ (= dunkles Wasser) zu trinken. Ihre Gesundheit und ihr Aussehen hat man erst viele Jahre später diesem Olivenölwasser zuordnen können.

Forschungsprojekte zeigen Erfolg

Mit dem Ziel, die im Vegetationswasser enthaltenen kostbaren Substanzen nutzbar zu machen, wurde 2010 ein Projekt mit dem Namen **Oliphenolia** ins Leben gerufen. Die jahrelangen von der Fattoria La Vialla



und der Stiftung **Fondazione Famiglia Lo Franco** vorangetriebene Forschung hat jetzt Erfolg gezeigt: Universitäten, Kliniken und Forschungseinrichtungen sind an die Fattoria La Vialla herangetreten, um zu erforschen, welche weiteren Wirkungen neben den antioxidativen Eigenschaften das Olivenölwasser besitzt.

So wurde unter anderem bestätigt, dass **Oliphenolia** die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und dem Verschluss eines Gefäßes entgegenwirken kann (siehe Studie auf www.nature.com) – dies wurde mit Diabetes-1-Patienten belegt. Außerdem hat man festgestellt, dass das Vegetationswasser das Wachstum von Tumorzellen eindämmt (Studie Dickdarmkrebs siehe <https://www.apomio.de/blog/artikel/oliphenolia-bitter>), die Abwehrkräfte stärkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.



In diesem Gebäude steht die Olivenölmühle – hier werden die Oliven gewonnen und Öl und Vegetationswasser abgefüllt.

Polyphenole – die Kraftpakete

Die wirklichen Kraftpakete im Olivenölwasser sind die Polyphenole. Polyphenole sind keine einheitliche Stoffgruppe und „unter diesem Begriff werden Substanzen zusammengefasst, die auf der Struktur des Phenols basieren“ (Prof. Watzl/Prof. Leitzmann in „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“, Hippokrates Verlag). Wie die beiden Ernährungswissenschaftler schreiben, kommen Polyphenole in allen Pflanzen vor. Aber nur eine kleine Anzahl von Polyphenolverbindungen ist weit verbreitet.

Polyphenole zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, sie kommen in Pflanzen als Farbstoffe, Tannine (Gerbstoffe) oder Geschmacksstoffe vor und sollen unter anderem Pflanzen vor Fraßfeinden schützen. Auch Inhaltsstoffe von Gewürzen wie Curcumin in Kurkuma oder Capsaicin (Chili) zählen zu den Polyphenolen. Einen hohen Gehalt an Polyphenolen weisen zum Beispiel Pflanzen wie die Apfelbeere, die Walnuss, Weintraubenblätter und Weintrauben, auch Rotwein, Granatapfel

und Zistrosen auf. Allerdings: Den mir derzeit bekannten höchsten Polyphenolgehalt hat das Vegetationswasser der Oliven (Hydroxytyrosol).

Polyphenole hemmen Tumorzellen

Polyphenole werden auch aus der Rinde von Pinien und aus Lärchenholz für die medizinische Verwendung gewonnen und sie sind auch im Grünen und Schwarzen Tee enthalten. In vielen Studien wurden positive Wirkungen für die Gesundheit, zum Beispiel die antivirale Eigenschaft, nachgewiesen. Aber auch entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkungen wurden festgestellt. Polyphenole aus dem Granatapfel beispielsweise können das Wachstum bestimmter Krebszellen in der Prostata hemmen.

In den vergangenen 20 Jahren haben Studien belegt, dass Polyphenole im Grünen Tee das Immunsystem stimulieren und über ein antivirales Potenzial verfügen – wie das Hydroxytyrosol im Olivenölwasser. Bei verschiedenen Viren wie HIV und Herpes simplex kommt es zu einer sogenannten Downregulation des TNF-Alpha-freisetzenden Gens – und es werden zelluläre Polymerasen gehemmt.

Polymerasen sind in allen Lebewesen vorkommende Enzyme, die die Polymerisation von Nukleotiden, den Grundbausteinen der Nukleinsäure, katalysieren. Ihre Funktion ist notwendig für die Vermehrung der Erbinformation im Prozess der Replikation, einer Voraussetzung für die Zellteilung und zur Replikation/Kopierung benötigte Enzyme.

Versuche an Tieren zeigten außerdem, dass Grüntee die Adsorption (Anhaften, Anreicherung an die Zellmembran) von Influenza-Viren an die Zelle blockieren kann.



Mit diesen Geräten wird das wertvolle Vegetationswasser „Aqua mora“ hergestellt, im Edelstahlbehälter aufgefangen und anschließend in kleine Gläschen gefüllt.

Schutz vor Virusinfektionen

Aufgrund dieser Eigenschaft sprechen einige Experten bereits von einer neuen Klasse von HIV-Hemmstoffen (HIV-Infektion, AIDS). Schwarzer Tee wurde in den Untersuchungsreihen nicht so intensiv wie Grüntee untersucht – vergleichende Studien zeigen aber ein ähnliches Wirkspektrum. Die antiviralen Eigenschaften von Schwarzem Tee sind noch nicht ausreichend untersucht. Was sicher ist, ist aber, dass beide Teesorten den Blutzuckerspiegel etwa gleich stark erniedrigen. Und Grüner Tee senkt deutlicher die Konzentration der Triglyceride im Blut.

Der afrikanische Rooibos-Tee (Rotbusch-Tee), der keine Theaflavine wie im Schwarzen und Grünen Tee enthält, ist ähnlich wirksam, weil er einen hohen Gehalt an Polyphenolen aufweist.

Laut Bundeszentrum für Ernährung (BzFE – das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland) haben Polyphenole Eigenschaften, die der Entstehung von Tumoren entgegenwirken können – außerdem können sie den Blutdruck regulieren und gegen Arteriosklerose wirksam sein

(vergleiche die Wirkungen und Untersuchungen zu Aqua mora). Die Stiftung Warentest bestätigte, dass Polyphenole antioxidativ wirken, also Zellen vor freien Radikalen schützen. Außerdem sollen sie das Risiko für Herzinfarkte senken.

Viele Forschungsergebnisse stammen aus dem Labor

Leider wurden die meisten Studien über Polyphenole im Reagenzglas unter Laborbedingungen durchgeführt, einige Studien konnten aber die Ergebnisse durch Tierversuche bestätigen. Wie Polyphenole beim Menschen wirken, wurde in den Studien mit Diabetikern und Darmkrebs-Erkrankten nachgewiesen (siehe oben). Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (European Food Information Council, EUFIC), eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in Brüssel, schrieb im Juni 2015: Dass man annehme, dass bestimmte Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, darunter auch Polyphenole, eine schützende Wirkung vor Tumoren haben.

Polyphenol-Wunder: Olivenölwasser

Da die gesundheitsfördernde Wirkung von Polyphenolen in Lebensmitteln nicht eindeutig nachweisbar ist, hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority, EFSA) bisher keine Werbung damit erlaubt. Es gibt aber eine Ausnahme, und zwar für Olivenöl. Es muss mindestens fünf Milligramm des Polyphenols Hydroxytyrosol pro 20 Gramm Olivenöl enthalten. Dann ist die Behauptung zugelassen, dass „Olivenöl zum Schutz der Blutfette vor oxidativem Stress beiträgt“. Interessant ist, dass 2009 eine virushemmende Wirkung von

Hydroxytyrosol entdeckt wurde (Antiviral Research, Volume 83, Issue 1, July 2009, Pages 35-44.

Megadosen von Polyphenolen im Olivenölwasser nachgewiesen

Mehr durch Zufall habe ich in der Zeit der Recherchen zu meinem Viren-Buch im Jahre 2018 in der italienischen Toskana die Fattoria La Vialla entdeckt, ein Demeter-Landwirtschaftsbetrieb, der Öl, Wein, Pasta, Wurstwaren, Käse, Honig, Gebäck und viele andere typisch toskanische Kostbarkeiten herstellt. Die Besitzer haben durch Laboranalysen feststellen lassen, dass das Olivenölwasser (Vegetationswasser) noch mehr Polyphenole (Hydroxytyrosol und andere) enthält als das Olivenöl selbst, etwa 20 Mal so viel. Ein Gläschen Oliphenolia (= Vegetationswasser) mit 25 Milliliter erreicht 236,13 Milligramm Gesamtpolyphenole (ein Liter: 9445 Milligramm!), das ist eine stolze Zahl!

Außerdem konnte eine antivirale Wirkung von Hydroxytyrosol auf das Influenzavirus bestätigt werden. Es bewirkt eine morphologische Veränderung des Virus. Hydroxytyrosol (HT), eine kleinmolekulare Phenolverbindung, inaktivierte

Influenza-A-Viren einschließlich H1N1-, H3N2-, H5N1- und H9N2-Subtypen (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166354209002770?via%3Dihub>).

Betrachtet man die bisher weiterhin bestätigten Eigenschaften von Polyphenolen (erstmalig 1975 von V. I. Litvinenko u.a. in *Planta medica* Nr. 27/1975 beschrieben), können folgende Aussagen getroffen werden:

- Sie stimulieren die Natürliche Killerzellen,
- wirken entzündungshemmend,
- verhindern den Befall der Wirtszelle mit Viren,
- verhindern das Andocken von Viren an die Zelle und besetzen Virusrezeptoren an der Zellmembran,
- verhindern die Freisetzung/Produktion von Viren in der Zelle,
- verhindern die Abgabe der Virus-RNA an die Zelle,
- wirken tumorhemmend,
- verbessern die Fließigenschaften des Blutes,
- stärken das Immunsystem und
- verjüngen die Haut.

Günther H. Heepen
96050 Bamberg



Tief in den Kellern der Fattoria La Vialla reifen die inzwischen vielfach und international ausgezeichneten Weine.

Weiterführende Informationen/Bezugsquellen:

Heepen, Günther H.: „Natürliche Virenkiller“, GU-Verlag, München, 4. Auflage 2021

Heepen, Günther H.: „Antivirali Naturali – Come prevenire e curare le malattie virali rafforzando il sistema immunitario“, red! Verlag

La Fattoria La Vialla, Via di Meliciano, 26 – 52029 Castiglion Fibocchi (AR)
Oliphenolia, www.oliphenolia.it. – Polyphenole und Wirkungsweise

Speisekammer Fattoria La Vialla, Walter-Picard-Haus, Cassellastraße 30-32, Casellapark Building, 60386 Frankfurt am Main

