

2 Esslöffel am Tag reichen!

Wie Avocado-Öl unser Leben verlängert

Im Salat, gefüllt, sogar als Eiscreme: Avocado wird immer beliebter! Um so sensationeller die Ergebnisse neuer Herz-Studien: Als Öl ist die Trend-Frucht auch noch ein echtes Gesundheitswunder



Der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren macht Avocado-Öl so wertvoll für Herz und Arterien

Avocado-Öl bringt den Blutdruck runter und entgleiste Cholesterinwerte wieder in Balance. Es beugt Diabetes vor und hilft Übergewicht zu verhindern. Das alles schafft Avocado-Öl ohne Nebenwirkungen, ohne jede Chemie – und mit nur zwei Esslöffeln am Tag! Diese zwei Esslöffel, konsequent eingenommen, reichen aus, um das Leben fünf bis zehn Jahre zu verlängern – das besagt eine aktuelle Studie der iranischen Universität Mashhad. Aber ist die wirklich seriös? Wie schafft Avocado-Öl das? In BILD der FRAU bestätigt **Deutschlands Food-Doc Nr. 1, Dr. Matthias Riedl vom medicum Hamburg:** „Im Öl steckt Alpha-Linolensäure, die den Blutdruck senkt. Fettsäuren wie Linolensäure stärken das Herz und das gesamte Kreislauf-System. Zusammen mit seiner Ölsäure reguliert Avocado-Öl so den Cholesterinspiegel. Entscheidend ist dabei, dass es den ‚schlechten‘ LDL-Cholesterinspiegel senkt, ohne das ‚gute‘ HDL herunterzufahren“. Das fördert eine ausgewogene Gesamtkonzentration im Blut. Der Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Ernährungsmedizin: „Der tägliche Verzehr von Avocado-Öl schützt Herz und Gefäße – und kann so tatsächlich das Leben verlängern!“

Gutes Öl erkennen Sie an Farbe und Geruch

Besonders wichtig für die positive Wirkung sei der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren. „Sie sind es, die die Gesundheit der Arterien unterstützen. Außerdem normalisieren sie den Herzrhythmus.“ Die Linolensäure trage zusätzlich dazu bei, dass sich der Herzmuskel nach einer Belastung wieder schneller erholt. Schon einfach die reife Avocadofrucht auszulöffeln, ist supergesund. Noch konzentrierter stecken die Wirkstoffe aber in hochwertigem Öl. „Gutes Avocado-Öl erkennen Sie an einer grünlich-gelben Farbe und am nussigen Geruch und Geschmack. Und es sollte sich immer in einer dunklen Flasche befinden, damit sich die Vitalstoffe nicht abbauen“, rät der Ernährungs-Doc. Noch ein paar Vorteile gegenüber anderen Pflanzenölen: „Im Gegensatz zu Kokosöl enthält das der Avocado keine Myristinsäure, die den LDL-Spiegel ansteigen lässt. Und im Vergleich zu Oliven-, Argan- oder Rapsöl bietet es mehr Vitamine – auch Vitamin D für starke Knochen und das Immunsystem.“

5 leckere Rezepte

Avocado-Dressing reguliert Bluthochdruck

→ In 2 EL Avocado-Öl 2 TL Balsamico-Essig, 1 Messerspitze frisch gemahlene, schwarze Pfeffer, je ½ TL klein gehackten Oregano und Basilikum geben. Verrühren, 30 Minuten ziehen lassen. 2-mal täglich zu Salat oder Gemüse.

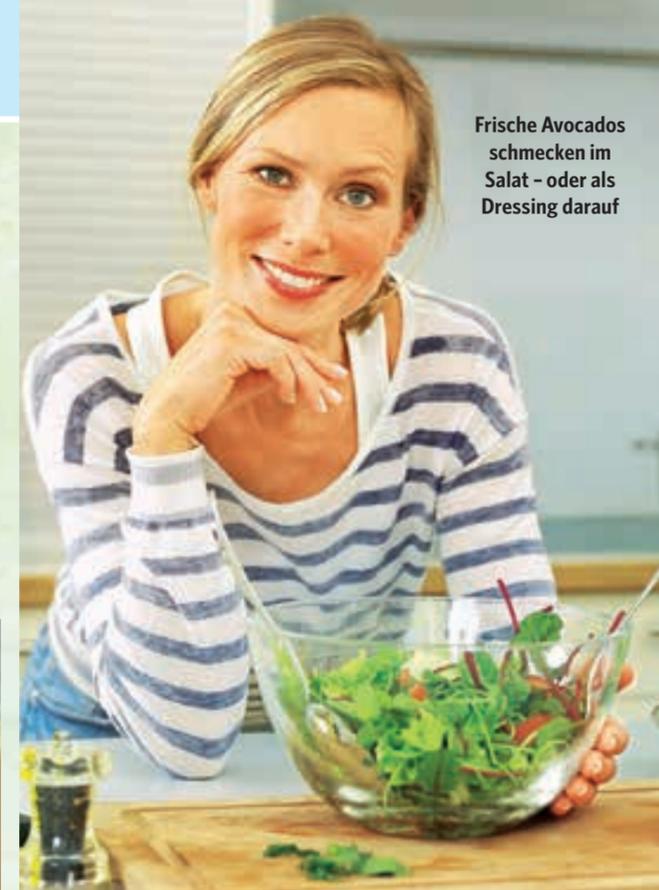


Goldene Avocado-Milch glättet die Gefäße

→ In 400 ml Kokosmilch, 15 ml Milch, 60 ml Avocado-Öl, 1 TL Manuka-Honig, 2 TL Kurkuma, ½ cm fein geriebene Ingwerknolle, je 1 Messerspitze Vanille, Cayenne, Salz geben. 5 Minuten köcheln, im Mixer pürieren. 1 Messerspitze Zimt zugeben.

Avocado-Butter senkt schlechte Blutfette

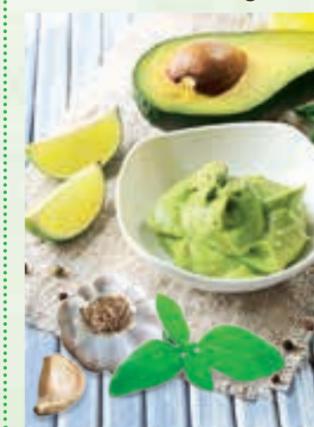
→ 200 g zimmerwarme Butter mit 2 EL Avocado-Öl vermischen. Auf Brot essen.



Frische Avocados schmecken im Salat – oder als Dressing darauf

Avocado-Aioli erhöht gute Blutfette

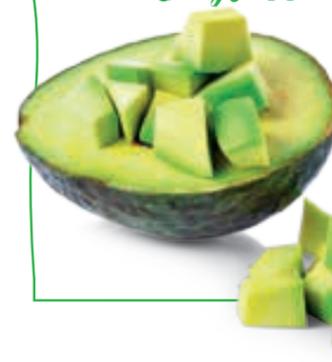
→ Fruchtfleisch einer Avocado, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, 2 TL Zitronensaft, 1 Handvoll Basilikum im Mixer pürieren. ½ Tasse Avocado-Öl unterheben. 1 EL täglich.



Avocado-Smoothie stärkt das Herz

→ 2 TL Avocado-Öl, ½ Tasse fettarmer Joghurt, 1 Banane, 2 Tassen frische Spinatblätter mit 250 ml kaltem Wasser im Mixer pürieren. Für eine gute Trinkkonsistenz nach Belieben mehr Wasser hinzugeben. Morgens und abends 1 Glas.

So stellen Sie Ihr Super-Öl selbst her



→ 2 Kilo überreife Avocados entkernen, schälen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit 100 ml Wasser im Mixer pürieren. Sämige Masse vorsichtig erhitzen, bis sie sich dunkel färbt.

Schüssel mit Baumwollwindel auslegen, Avocado-Masse hineingeben, abkühlen lassen. Durch das Tuch ausdrücken. Das so gewonnene Öl kühl in dunkler Flasche lagern. Das Öl ist rund zwei Wochen haltbar.



Der ganze Körper profitiert

Schutz für die Augen

Der hohe Anteil des Pflanzenfarbstoffs Lutein im Avocado-Öl, der auch im menschlichen Auge vorkommt, schützt vor grauem Star und altersbedingter Makula-Degeneration, so eine Studie des Centre for Eye Research Australia, Universität Melbourne. Das Auge muss über die Nahrung mit Lutein versorgt werden, weil es das nicht selbst produzieren kann.

Geringeres Krebs-Risiko

„Neuere Untersuchungen lassen vermuten, dass Antioxidanzien, vor allem Vitamin E, in Avocado-Öl eine positive Wirkung auf Tumore haben“, so Dr. Matthias Riedl. Antioxidanzien gelten als Freie-Radikale-Fänger, die Zellen vor oxidativem Stress schützen und somit Krebs vorbeugen.

Verhindert Psoriasis

Das Vitamin B12-reiche Öl bessert nach zwölf Wochen entzündliche Schuppenflechte, haben Wissenschaftler der Ruhr-Uni Bochum herausgefunden. Weil es kaum Nebenwirkungen gibt, eignet sich Avocado-Öl gut zur Langzeit-Therapie.

Weniger Gelenkschmerzen

Vor allem die häufigste Form der Gelenk-Entzündung, die Arthritis, bessert sich durch das Pflanzenöl. Es polstert zusätzlich beschädigte Knorpel im Knie und in den Hüften wieder auf, berichten Wissenschaftler der Gildhøj Speciallaegeklínik im dänischen Brøndby. Auch Rheumaschübe gibt es seltener.

Beugt Leberschäden vor

Studien der mexikanischen Universität Veracruz beweisen, dass Avocado-Öl die Leber vor Schäden durch zu viel Zuckeraufnahme schützt. Das bewahrt vor einer Fettleber.

BUCH-TIPP

„Iss dich gesund“ von Matthias Riedl 29,90 Euro, GU-Verlag 267 Seiten

