
Subject: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 Apr 2015 13:15:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alle Öle oxidieren im Körper (oder schon vorher) sollte man meiden und nur in geringsten Mengen aufnehmen und niemals erhitzt werden. (Auch Kokos Öl)

Auch das "gesund" gepresene Olivenöl ist nicht gesund und sollte auch nicht benutzt werden. Die mediterrane Küche wird Olivenöl gelobt und die Lebenserwartung in den mediterranen Ländern ist in der Tat bei 5 Jahren höher. Dabei wurde aber nicht Sardinien berücksichtigt welche Olivenöl "hassen" und eine 5 Jahre längere Lebenserwartung haben als in den anderen mediterranen Ländern.

Für mich macht Sinn da gepresste Öle nicht unserer natürlichen Nahrung entsprechen und schon gar nicht frittierte Sachen! (Thema Akrylamit Nitrosamine etc)

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 29 Apr 2015 13:31:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber was soll man dann als Ersatz nehmen? So richtig bewiesen ist es aber nicht das es ungesund ist, oder?

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 Apr 2015 13:41:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Las Olivenöl mal 3 Tage an der offenen Luft stehen. Dann wird es extrem ranzig und das gleich passiert im Körper.

Mann setzt dem Körper nur unnötig Unmengen an Oxidation aus und beschleunigt so sein Ableben.

Gibt es irgend welche Beweise das Olivenöl gesund ist?

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [malcanum](#) on Wed, 29 Apr 2015 13:46:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

(Sry muss gerade mal ein bisschen hijacken...)

Ich beschäftige mich auch gerade mit dem Thema Fette/Öle usw. Was kann man denn eig zum braten bei mittleren bis hohen Temperaturen empfehlen ohne das sich dabei schädliche Substanzen bilden? Ist Butterschmalz geeignet?

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 29 Apr 2015 13:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

um gottes willen! bloß nichts braten! und auch noch fleisch essen! das ist wider der natur!
alles andere als rohkost ist wahnsinn!

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 Apr 2015 13:53:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier ein Intressanter Artikel über Oliven Öl:
<https://www.pritikin.com/your-health/healthy-living/eating-right/1103-whats-wrong-with-olive-oil.html#.VUDgmJP9Yxo>

Immer wo es ums Geld geht wird alles schön geredet wie bei der Milch, Magarine, Bifidus Joguhrt, Cola Zero, Light Produkte etc etc und angebliche Gesundheitsförderne Wirkungen versprochen obwohl gerade der krasse Gegenteil der Fall ist!!

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 29 Apr 2015 14:04:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tl; dr

- was kann man denn noch (mit reinem gewissen) essen?
 - was sollte man definitiv meiden?
 - welche NEMs sollte man nehmen, damit man keine nährstoffmängel hat?
-

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [pilos](#) on Wed, 29 Apr 2015 14:10:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alles quatsch...die luft ist das gift nicht das öl...

was glaubst du was mit allen KH's welche im körper zur fett umgewandelt werden passiert

was glaubst du wie der körper aus fett energie produziert ...durch die oxidation

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [pilos](#) on Wed, 29 Apr 2015 14:14:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

malcanum schrieb am Wed, 29 April 2015 16:46(Sry muss gerade mal ein bisschen hijacken...)
Ich beschäftige mich auch gerade mit dem Thema Fette/Öle usw. Was kann man denn eig zum braten bei mittleren bis hohen Temperaturen empfehlen ohne das sich dabei schädliche Substanzen bilden? Ist Butterschmalz geeignet?

einfach ungesättigte oder gesättigte fette nutzen....

braten/grillen ist an sich immer ungesund ob mit oder ohne fett

entweder vertikalgrill oder kochen

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [pilos](#) on Wed, 29 Apr 2015 14:22:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 29 April 2015 16:53Hier ein Intressanter Artikel über Oliven Öl:
<https://www.pritikin.com/your-health/healthy-living/eating-right/1103-whats-wrong-with-olive-oil.html#.VUDgmJP9Yxo>

Immer wo es ums Geld geht wird alles schön geredet wie bei der Milch, Magarine, Bifidus Joguhrt, Cola Zero, Light Produkte etc etc und angebliche Gesundheitsförderne Wirkungen versprochen obwohl gerade der krasse Gegenteil der Fall ist!!

das ganze essen ist ungesund...

essen selbst ist ungesund..

selbst obst und gemüse und honig sind ungesund....den KHs und eiweiß reagieren in körper zur ungesunden gykation-produkte

demanch die ungesündesten lebensmittel

honig/rosinen/datteln/feigen/trauben/kiwi/birne/apfel/granatapfel

selbst atmen ist absolut ungesund...wer gesund leben möchte soll das atmen einstellen... und das essen auch gleich mit..wenn schon.... denn schon...

nur prana ist gesund...

<http://de.wikipedia.org/wiki/Prana>

also strengt euch mal an...

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 29 Apr 2015 14:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann jedem nur empfehlen, ebenfalls auf Lichtnahrung umzusteigen
Sehe darin nur Positives! Ein Segen!
Allerdings muss ich zugeben, dass es mir bzgl. meiner Haare wenig gebracht hat.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [malcanum](#) on Wed, 29 Apr 2015 14:40:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hat mich jetzt irgendwie doch überzeugt, ich werde mich erstmal nur auf Wasser trinken und atmen beschränken. Der nächste Schritt folgt dann irgendwann (hin zum Licht). Btw, könnte mich ein DICKER Aluminiumhut auch vor der kosmischen Strahlung schützen?

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Rosso](#) on Wed, 29 Apr 2015 15:19:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tjaja, wie machen das die mediterranen Länder bloß mit ihrer hohen Lebenserwartung, wo sie sich doch angeblich so ungesund ernähren?

Ich bin selber aus Italien und bei uns gib's ganz klischeehaft JEDEN Tag Nudeln (Hartweizen mit bösem Gluten) und Weißbrot. Und jetzt ist auch noch das Olivenöl schädlich. Müssten ja alle lebende Leichen sein.

Dieser Ernährungswahn hier ist Unsinn.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Yes No](#) on Wed, 29 Apr 2015 15:42:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Iss ne Avocado. Reicht für den Tag.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Apertolaner](#) on Wed, 29 Apr 2015 15:48:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quelle Wikipedia:"dem Lichtfasten werden jedoch einige Todesfälle durch Verhungern angelastet"

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [vmPFC](#) on Wed, 29 Apr 2015 16:20:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ironieon

Propaganda! Wikipedia ist von der Nahrungsmittelindustrie unterwandert. Sieht doch jeder, der mit offenen Augen durch's Leben geht.

Ist doch klar: Die wollen die Menschen dumm halten, damit sie brav weiter ihre krank machenden Produkte kaufen. Und Bauern sind auch nicht besser! Die glauben ja mittlerweile selbst daran, dass man regelmäßig essen muss!

Geld regiert die Welt! So einfach ist es.

ironieoff

ok, genug off-topic. genug ausgekotzt

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 29 Apr 2015 17:43:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soll ja jeder essen was er will, aber hier sind einige schon ganz schön ignorant.

Das Essen keine Rolle spielt was Zivilisationskrankheiten angeht, glaube ich im Leben nicht

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Yes No](#) on Wed, 29 Apr 2015 17:52:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Wed, 29 April 2015 19:43

Das Essen keine Rolle spielt was Zivilisationskrankheiten angeht, glaube ich im Leben nicht

Es gibt drei Quellen von Krankheit: Zufall; Mikroorganismen; und Essen. Bzw die Kombination daraus.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [proof](#) on Wed, 29 Apr 2015 20:03:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich persönlich lebe nach dem Motto: Die Dosis macht das Gift. (frei nach Paracelsus: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, daß ein Ding kein Gift sei.“)

Würde man zB täglich genau so viele Möhren essen, wie Raucher Zigaretten rauchen, würde man mit Sicherheit Probleme mit der Leber bekommen (mein Lieblingsbeispiel). Genauso ist es mit vielen anderen.

Woher nun diverse gesundheitlichen Probleme kommen, kann man nicht mit 100%iger Sicherheit sagen. Ich vermute, dass es eine Kombination aus Nährstoffmangel, Umwelteinflüsse und eine Prise Genetik ist. Wobei ich es nicht ausschließen möchte das ein 100%ig garantiertes Fehlen von Nährstoffmangel Umwelteinflüsse und Genetik kompensieren kann.

Zumal niemand mit Sicherheit weiß, wann ein Nährstoffmangel besteht und wie sich dieser bemerkbar macht. Da dieser von Person zu Person sehr unterschiedlich ist. Klar, irgendwann gibt es Symptome, wenn der Körper die Mängel nicht mehr kompensieren kann.

Just my one cent.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [vmPFC](#) on Fri, 22 May 2015 14:02:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Wed, 29 April 2015 19:43

Soll ja jeder essen was er will, aber hier sind einige schon ganz schön ignorant.

Das Essen keine Rolle spielt was Zivilisationskrankheiten angeht, glaube ich im Leben nicht

dass Ernährung kein Einflussfaktor ist, habe ich auch nicht behauptet (Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen, Demenz & Krebs)

Abwechslungsreich mit unverarbeiteten Grundnahrungsmitteln selbst kochen hilft.

Dann braucht man auch keine NEMs und günstiger ist es ohnehin.

Ist anfangs natürlich aufwendiger, wenn Küche + Zubehör Neuland sind.
Übrigens: Frauen stehen drauf!

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 22 May 2015 15:51:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lass mal essen paar tage an der frischen luft stehen... dann setzt es schimmel an und genau das passiert im körper

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [JoBr](#) on Fri, 22 May 2015 17:26:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hä?

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [malcanum](#) on Fri, 22 May 2015 17:40:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bürstenkopf schrieb am Fri, 22 May 2015 17:51lass mal essen paar tage an der frischen luft stehen... dann setzt es schimmel an und genau das passiert im körper

Oh nein....

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Ebbe](#) on Fri, 22 May 2015 19:38:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und vor allem nicht mehr atmen. Dieser böse Sauerstoff, oxidativer Stress pur!

Mal ernsthaft. Der Mensch muss ungesättigte Fettsäuren mit der Nahrung aufnehmen, weil er sie nicht selbst produzieren kann und sie lebensnotwendig u.a. für die Fluidität von Zellmembranen sind.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [welling](#) on Fri, 17 Jul 2015 15:15:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der Körper braucht Olivenöl. Verstehe gar nicht wer sagt, dass das ungesund sein soll.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [pilos](#) on Fri, 17 Jul 2015 15:23:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welling schrieb am Fri, 17 July 2015 18:15der Körper braucht Olivenöl. Verstehe gar nicht wer sagt, dass das ungesund sein soll.

wenn man es chemisch streng nimmt sind alle öle ungesund um so ungesättigter sie sind...wegen der lipid-peroxidation

am schädlichsten wären somit fischöle und leinöl,

aber man kann gegensteuern

für jedes gramm verzehrtes fett muss man 1,1 mg vit c und 1,1mg vit E einnehmen, dann ist man auf der sicheren seite

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Yes No](#) on Fri, 17 Jul 2015 17:10:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 17 July 2015 17:23
für jedes gramm verzehrtes fett muss man 1,1 mg vit c und 1,1mg vit E einnehmen, dann ist man auf der sicheren seite

Bisschen viel Vit E wenn 12mg die empf. Tagesdosis ist? Bei einem durchschnittlichen Verzehr von 100-200g Fett/Öl per Ottonormal per Tag..

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [pilos](#) on Fri, 17 Jul 2015 18:20:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Fri, 17 July 2015 20:10pilos schrieb am Fri, 17 July 2015 17:23
für jedes gramm verzehrtes fett muss man 1,1 mg vit c und 1,1mg vit E einnehmen, dann ist man auf der sicheren seite

Bisschen viel Vit E wenn 12mg die empf. Tagesdosis ist? Bei einem durchschnittlichen Verzehr von 100-200g Fett/Öl per Ottonormal per Tag..

nein ist es nicht...

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Yes No](#) on Fri, 17 Jul 2015 19:34:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wurden nicht 400 IE Vitamin E als krebsfördernd (Prostata) befunden?

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 17 Jul 2015 20:33:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Fri, 17 July 2015 21:34Wurden nicht 400 IE Vitamin E als krebsfördernd (Prostata) befunden?

Die Studie die das "belegte" war doch glatt für die Tonne auf gut deutsch. Zum einen wurde nur alpha-tocopherol verwendet und dann auch noch ein synthetischer Abkömmling.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Yes No](#) on Mon, 20 Jul 2015 13:53:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alpha-Tocopherol ist nun mal das gängige Vitamin E Supplement. Wenn du jemandem sagst "Vitamin E" und er geht in den nächsten Laden, bekommt er idR - alpha-Tocopherol.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [pilos](#) on Mon, 20 Jul 2015 15:23:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Fri, 17 July 2015 22:34Wurden nicht 400 IE Vitamin E als krebsfördernd (Prostata) befunden?

400mg würden 400g fett am tag bedeuten, so viel fett ißt kaum einer

es gibt ein synthetische toco das
all-rac-d-a andere bez dL-a-toco
und das natürliche
rrr-a-toco andere bez d-a-toco
carotin soll auch krebs fördern...was sagt das schon aus

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Yes No](#) on Mon, 20 Jul 2015 16:25:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos Was sagst du zu Oleuropein
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0129578>

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 27 Jul 2015 15:26:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn wir schon davon reden, kann denn jemand ein Vit E Präparat empfehlen?

pilos, lieber das natürliche? (RRR-a-Toco?)

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [*Gelöscht - 07/2015*](#) on Mon, 27 Jul 2015 15:42:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wollt schon schreiben,versuchs mal mit toco tronic...
aber Toco-Haselnüsse sollten für den Anfang reichen..
oder Toco-Sonnenblumenöl...
ernsthaft:

es ist klinisch nachgewiesen,dass die Vtiaminsupplementierung durch NEM`S vom Körper bei
weitem nicht so effktiv verläuft wie durch TATSÄCHLICHE Lebensmittel.
De facto werden 90% über "künstliche" ZUfuhr wieder ausgeschieden.

UNd da gefragt wurde,womit braten:
Sonnenblumenöl.

KEINESFALLS Olivenöl über 170° erhitzen-carcinogen.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [pilos](#) on Mon, 27 Jul 2015 15:49:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Mon, 20 July 2015 19:25@pilos Was sagst du zu Oleuropein
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0129578>

leider nur mäuse

aber ausprobieren, ist ja leicht zu haben

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [pilos](#) on Mon, 27 Jul 2015 15:56:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Mon, 27 July 2015 18:26Wenn wir schon davon reden, kann denn jemand ein Vit E Präparat empfehlen?

pilos, lieber das natürliche? (RRR-a-Toco?)

beide sollen gleich gut funktionieren

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17158427>

<http://ajcn.nutrition.org/content/60/3/397.abstract>

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Damnithair](#) on Mon, 27 Jul 2015 17:39:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat jemand die Studie bezüglich Vit E und Prostatakrebs noch?

Würde mich interessieren, finde es aber gerade nicht.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 27 Jul 2015 17:41:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 20 July 2015 17:23
carotin soll auch krebs fördern...was sagt das schon aus

aber doch nur bei rauchern? zumindest laut studie

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [*Gelöscht - 07/2015*](#) on Mon, 27 Jul 2015 17:48:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber auch nur mit beta-carotin künstlich angereichertes
so zumindest die These...ansonsten dürfte man als Raucher ja kaum mehr was rötliches zu
sich nehmen..

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [DonnieB](#) on Thu, 28 Apr 2016 20:32:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 29 April 2015 15:15Alle Öle oxidieren im Körper (oder schon
vorher) sollte man meiden und nur in geringsten Mengen aufnehmen und niemals erhitzt werden.
(Auch Kokos Öl)

Auch das "gesund" gepriessene Olivenöl ist nicht Gesund und sollte auch nicht benutzt werden.
Die mediterane Küche wird Olivenöl gelobt und die Lebenserwartung in den mediteranen
Ländern ist in der Tat bei 5 Jahren höher. Dabei wurde aber nicht Sardinien berücksichtigt
welche Olivenöl "hassen" und eine 5 Jahre längere Lebenserwartung haben als in den anderen
mediteranen Ländern.

Für mich machts Sinn da gepresste Öle nicht unserer Natürlichen Nahrung entsprechen und
schon gar nicht frittierte Sachen! (Thema Akrylamit Nitrosamine etc)

gilt das gleiche auch für sonnenblumenöl ? wie brät man denn am besten Fleisch etc ?

und wie siehts mit arganöl aus es soll doch mega gut für die haare sein

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Yes No](#) on Fri, 29 Apr 2016 09:54:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DonnieB schrieb am Thu, 28 April 2016 22:32
gilt das gleiche auch für sonnenblumenöl ? wie brät man denn am besten Fleisch etc ?

Ja; allgemein: je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl/Fett enthält, desto empfindlicher ist es (bzgl. Oxidation).
Zum Braten verwendet man gesättigte Fette, z.B. Kokos- oder Palmfett bzw es gibt das Bratfett (das i.d.R. aus Vorgenannten zusammengemischt ist).
Auch kann man fettlos braten bzw grillen (Kontaktgrill) und das Fett gibt man danach erst zu.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [newbie123](#) on Sat, 30 Apr 2016 00:04:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 20 July 2015 17:23Yes No schrieb am Fri, 17 July 2015 22:34Wurden nicht 400 IE Vitamin E als krebsfördernd (Prostata) befunden?

400mg würden 400g fett am tag bedeuten, so viel fett ißt kaum einer

es gibt ein synthetische toco das

all-rac-d-a andere bez dL-a-toco

und das natürliche

rrr-a-toco andere bez d-a-toco

carotin soll auch krebs fördern...was sagt das schon aus

400 IE sind aber 0.01mg und nicht 400

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Lukas93](#) on Sat, 08 Oct 2016 14:39:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als Ersatz kann ich nur Kokosöl empfehlen!
Reicht und schmeckt gut und soll auch sehr gesund sein.

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [philips123](#) on Tue, 29 Nov 2016 18:04:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt darauf an was für eins!

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [xjohanx](#) on Tue, 29 Nov 2016 21:25:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alternativ zu den gesättigten Fetten:

Es gibt hochehitzbare Öle die aus speziell gezüchteten Sonnenblumenkernen (high-oleic) gemacht werden. Diese enthalten einen sehr hohen Anteil an der einfach ungesättigten Ölsäure (statt der mehrfach ungesättigten Omega-6).

Vorteil: billig und gesünder

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [Mosip](#) on Thu, 08 Dec 2016 15:16:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass Olivenöl ungesund ist erklärt, dass die Leute im Süden generell schlechteren Haarwuchs im Alter haben als die nordischen Menschen

Subject: Aw: Olivenöl Ungesund!
Posted by [jannista](#) on Wed, 14 Dec 2016 13:16:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja nun, kommt auch immer auf die Körperregion an auf die man schaut. In dem Sinne ist lediglich der Kopf stark mitgenommen, was natürlich auch an weiteren Faktoren wie Sonneneinstrahlung und körperlichen Belastungen liegen wird.

Having said that: Einen großen Dank an den Threadersteller. Bin selber sehr "neu" in diesem Forum (nicht unbedingt im Thema) und mir war die Verbindung zwischen Ölen und der Reaktion im Körper noch gar nicht so bewusst. Wieder viel gelernt!
