

Kosmetik, die man **essen** könnte

Erfahrene Foodies wussten es schon immer: **Olivenöl** ist das Non-plus-Ultra unter den Fetten. Doch auch die Kosmetik hat dieses Wunder der Natur für sich entdeckt. Das „flüssige Gold“ tut der Haut gut.

Der Olivenbaum ist ein Spätzünder und mäkelig ist er noch dazu. Er sucht sich seinen Standort sehr genau aus – es darf nicht zu warm sein und Frost geht gar nicht. Deshalb wächst er auch bevorzugt im Mittelmeergebiet, im Nahen Osten und in Südafrika. Erst nach sieben Jahren bildet er Früchte. Die Steinfrucht namens Olive schmeckt ausgesprochen bitter, wenn sie frisch vom Baum kommt, deshalb wird sie meist auch lange in Wasser und Salzlake eingelegt, bevor sie uns Menschen mundet. Eine Ausnahme machen nur die fleischigen, weichen schwarzen Oliven, denn sie hatten genug Zeit zur Reifung, sind dafür aber auch fünfmal so teuer. Dafür, dass er so spät in die Gänge kommt, wird der Olivenbaum steinalt: Der Sage nach steht ein 4000 Jahre alter Baum auf Kreta, wissenschaftlich bewiesen werden konnten aber nur 2000 Jahre, aber das ist ja auch eine ganze Menge.

Oleocanthal und Oleuropein Die Bitterkeit der Frucht ist in diesem Fall nicht das Schlechteste: Polyphenole, Flavonoide sowie die Stoffe Oleo-

canthal und Oleuropein kratzen ein wenig im Hals, wirken aber stark antioxidativ. Oxidationsreaktionen in der Haut, insbesondere solche mit freien Radikalen, sind chemische Prozesse, die unter anderem die Hautalterung beschleunigen. Und weil das Olivenöl Bestandteile enthält, die dem menschlichen Hautfett sehr ähnlich sind, bleiben die Wirkstoffe nicht auf der Haut liegen, sondern sie dringen besonders gut ein. Die 85 Prozent ungesättigten Fettsäuren des Olivenöls sind es, die der Haut so gut tun. Denn daran mangelt es trockener Haut. Sie sind notwendig für den Aufbau der natürlichen Barriere, die die Haut vor dem Austrocknen schützt.

Am besten kaltgepresst Dazu muss es allerdings kaltgepresst, also „extra virgine“ sein. Und das geht so: Die geernteten Oliven werden noch am selben Tag in die Ölmühle gebracht. Durch Pressung in einer Umgebungstemperatur nicht über 27 Grad werden Öl und Fruchtwasser herausgeholt, die mit einer Zentrifuge voneinander getrennt werden. Dies ist aufgrund seiner Herstellung das wertvollste Olivenöl; es wird nicht nur in

Gourmettempeln zur Essenszubereitung und – veredlung verwendet, sondern dient der Kosmetikindustrie auch als Rohstoff, denn nur so bleiben die kostbaren Protektiva erhalten: Kosmetik also, die man auch essen könnte.

Aufwendig ist auch die Verarbeitung von Olivenöl in Hautcremes: Der Geruch muss genommen, die Haltbarkeit gewährleistet werden. Doch wenn dies geschafft ist, erhält man eine Creme, wie geschaffen für

reife Haut, die ja durch den sinkenden Estrogenspiegel altersbedingt immer dünner und trockener wird. Viele Mütter schwören übrigens auch auf Olivenöl zur Babypflege: Denn auch die besondere Haut von Säuglingen kann eine Extraportion hautverwandter Lipide gut vertragen. ■

*Alexandra Regner,
PTA und Journalistin*



© dulezidar / iStock / Getty Images