



Die heilsamen Kräfte des Olivenbaumes

Olivenbäume bergen eine Reihe von gesundheitsfördernden Schätzen. Vor allem auch in ihren Blättern, was kaum bekannt ist. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern die Vorzüge der Olivenbaumprodukte: Als Stützpfeiler gesunder Ernährung, als Kosmetikum und zur Behandlung verschiedener Leiden

Wer sich je in einem Olivenhain aufgehalten hat, wird sich gerne der urtümlichen Vitalität und erdverbundenen Präsenz der charaktervollen Bäume erinnern. Er ist Sinnbild für Langlebigkeit und Gesundheit – existieren doch in Griechenland Exemplare mit dem geradezu biblischen Alter von 2000 Jahren.

Bemerkenswert ist aber nicht nur die grosse Lebensspanne der immergrünen Energiebündel, sondern auch ihre immense Widerstandskraft gegenüber Schädlingen aller Art. Sie macht diese lange Lebenszeit erst möglich. Von der Blattspitze bis zum Wurzelende ist der *Olea europaea*, wie der Baum botanisch benannt wird, ein unvergleichliches Reservoir

an Vitalstoffen. Ihnen wenden sich die Wissenschaftler heutzutage interessiert und hoffnungsfroh zu.

Olivenblätterpresssaft als Gesundheitsschutz

Noch recht wenig bekannt sind die Tinkturen aus den Blättern des Baumes. Dessen heilsame Wirkungen konnten durch umfangreiche Untersuchungen eindrücklich bestätigt werden. Schon die Ägypter verliessen sich seinerzeit beim Mumifizieren auf die schützende Wirkung des Olivenblätterpressaftes vor Parasiten-, Pilz- und Mikrobenbefall der behandelten Leichname. Olivenblätter sind stets gerne

für Heilbehandlungen genutzt worden. Sei es in mittelalterlichen Klöstern, während des Spanisch-Französischen Krieges zur Therapie infizierter Wunden mittels Olivenblättersud oder für die erfolgreiche Behandlung Malaria-kranker.

Was kaum bekannt ist: Die Blätter des Olivenbaumes verfügen über einen Gehalt an gesundheitsfördernden Wirkstoffen, die jene des Öls bei weitem übertreffen. Als wichtigster Inhaltsstoff ist dabei das Oleuropein zu nennen. In 3000-fach höherer Konzentration als im Öl beeindruckt dieser Bitterstoff mit seiner antioxidativen Wirkung. Das heisst mit seiner Schutzkraft vor den schädlichen Effekten der oft zitierten freien Radikalen. Ausserdem überzeugt Oleuropein durch juckreizstillende und entzündungshemmende Eigenschaften und eliminiert Bakterien und Viren, beispielsweise bei Herpes, Grippe und *Candida albicans*.

Die Inhaltsstoffe des Olivenbaums regulieren auch den Blutfett- und Blutzuckerspiegel, harmonisieren die Verdauung und stärken das Immunsystem. Birgit Frohn erwähnt in



So wurde im Süden Olivenblattextrakt hergestellt: Frische Blätter und Wasser werden im Mörser zerkleinert und abgeseibt

ihrem Buch „Olivenbaumtherapie“ eine erstaunlich umfangreiche Liste von Krankheiten, die mit Hilfe der Olivenwirkstoffe Besserung erfahren können: So beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2, Infektionen, Psoriasis, Übergewicht, Müdigkeitssyndrom und Kreislauferkrankungen.

Eine ungarische Studie mit 500 Kranken unter der Leitung von Dr. Robert Lyons zeigte 1997, dass der Olivenblattextrakt 367 von ihnen völlige Genesung brachte. 88 Patienten konnten zumindest eine deutliche Verbesserung ihres Zustandes verzeichnen. Dabei handelte es sich um Infektionen wie Mandelentzündung, Bronchitis, Lungenentzündung, Herpesbläschen, virale und bakterielle Hauterkrankungen sowie Heliobacter-Infektionen des Magens.



Eine Behandlung mit ausgesuchten Pflegeprodukten vom Olivenbaum tut Leib und Seele gleichermassen wohl

Schönheit und Wohlbefinden dank Olivenöl

Hautpflegeprodukte mit Olivenöl haben erst in den letzten Jahren den Markt erobert. Gerne lässt man sich beispielsweise mit einer Olivenölmassage verwöhnen, die zu einer Entspannung führt, die Leib und Seele gleicher-

massen guttut. Der Fettsäuregehalt des Olivenöls entspricht demjenigen des Unterhautfettgewebes und ist damit ideal für die Körperpflege. Der hohe Vitamin-E-Anteil versorgt die Haut mit Elastizität und Geschmeidigkeit und wirkt wie ein Verjüngungselixier.

Ob als Maske für Gesicht, Hände, Füße oder Haare, ob als Ölbad oder als wohltuen-



Sinnbild für Langlebigkeit und Gesundheit: Der Olivenbaum Fotos: zvg

Anzeige

paracelsus Die Nr. 1 in Europa • 54 Schulen i. d. Schweiz u. Deutschland
heilpraktikerschulen Großes Seminar- und Fortbildungsangebot!
 www.paracelsus-schulen.ch

Naturarzt/ärztin
 Naturheilpraktiker/in
 Craniosacrale Osteopathie
 Natürliche Frauenheilkunde
 Yogalehrer/in, -therapeut/in
 Plastisch gestaltende
 Kunsttherapie


 Studienleiter R. Beer
 Berninastrasse 47a • 8057 Zürich • Telefon: 043 - 960 20 00

Praxistipps zum Ausprobieren

Olivenblättertée

Je ein Drittel getrocknete Olivenblätter (am besten von wilden Sorten, die weniger bitter schmecken), Fenchelsamen und Süssholz (in Apotheken, Drogerien oder Kräutlerhäusern zu beziehen) mischen. Einen Esslöffel der Teemischung mit einem Liter kochendem Wasser übergiessen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Danach den Tee lauwarm geniessen. Das Zufügen von Zucker erübrigt sich, da der Tee durch das Süssholz schon sehr süss, mild und aromatisch ist. Diese Mischung empfiehlt sich bei Infektionskrankheiten, zur Stärkung des Immunsystems, zur Stabilisierung des Fettstoffwechsels und Verbesserung der Durchblutung.

Ölziehen

Eine einfach anzuwendende Methode zur Pflege des Mundraumes. Zudem werden eine grosse Anzahl von Keimen und Bakterien entfernt, was nicht nur



Eine Behandlung mit warmen Kräuterstempeln, ein Element aus der Olivenbaum-Therapie

der Gesunderhaltung des Zahnfleisches dient, sondern auch dem Immunsystem, da die Prozedur entgiftet.

Anwendung: Am Morgen nach dem Aufstehen einen Löffel kaltgepresstes Olivenöl in den Mund nehmen und einige Minuten lang kräftig durch die Zähne ziehen. Es bildet sich dann eine weissliche Emulsion, die man in ein Haushaltspapier spuckt und im Abfall entsorgt. Bitte nicht runterschlucken und auch nicht in den Kompost geben.

Führt man das Ölziehen während längerer Zeit regelmässig durch, unterstützt diese Massnahme das Entgiften und Entschlacken des Körpers, denn die Ölspülung löst die über Nacht im Mund angesammelten, belastenden Stoffe und entfernt sie aus dem Körperkreislauf.

Ölmassage

Falls man den Duft des reinen Olivenöls zu wenig attraktiv findet, kann man ihn mit einigen Tropfen eines natürlichen Duftöls nach Belieben verändern. Damit hat man ein ganz persönliches Massageöl zur Verfügung. Die oft verkrampfte Rückenmuskulatur reagiert nachhaltig positiv auf sanfte und geduldige Ölmassagen. Aber auch Hände und Füsse lieben diese fürsorgliche Zuwendung. Ganz besonders, wenn diese als partnerschaftliche Liebesgaben verabreicht wird.

Bitte streifen Sie nach der erfolgten Fussmassage unbedingt Socken über. Zum einen, um die Wärme speichern zu helfen, zum anderen, um ein möglicherweise gefährliches Ausrutschen auf öiligen Füssen zu verhindern.

Besonders für die Selbstmassage geeignet ist die Bauchregion. In sachten Kreisen reiben Sie dabei das Öl im Uhrzeigersinn rund um den Bauchnabel. So können Sie eventuell vorhandene Verspannungen lockern, Ihr Zentrum (Sonnengeflecht) wärmen

und damit auch Leber und Milz willkommene Lebensenergie spenden.

Ölpeeling

Mischt man etwas Zucker mit einem Löffel Olivenöl, erhält man ein vorzügliches Peeling, um raue Hände und Füsse durch sanftes Reiben geschmeidiger zu machen. Nach der Behandlung die Körperteile mit warmem Wasser abspülen, eventuell nochmals mit reinem Olivenöl salben und die neue Weichheit der Haut geniessen.

Verdauungshilfe

Nimmt man morgens vor der ersten Mahlzeit und abends vor dem Einschlafen je einen Löffel kaltgepresstes Olivenöl zu sich, wird man sich nicht mehr über Verstopfung zu beklagen haben. Dann nämlich funktioniert die Verdauung im wahrsten Sinne des Wortes wie geschmiert. Dasselbe wird berichtet nach der Einnahme der Olivenblatt-Extrakte.

Seelenfreude

Qualifizierte Gärtnereien bieten zuweilen kleine und grössere Olivenbäumchen in Töpfen an, die wunderschön anzuschauen sind und jedem Wohnraum einen Hauch von Mittelmeerflair verleihen. Gönnen Sie sich doch mit diesem pflanzlichen Stellvertreter des Sommers die Leichtigkeit des Seins.

Bach-Blütentherapie

Eine der mittlerweile allseits bekannten Bach-Blütentropfen ist die Olivenessenz. Dr. Bach empfahl sie bei Erschöpfungszuständen und nach grossen körperlichen und seelischen Belastungen. Sie sorgen für das Fliesen der Lebenskraft, Entspannung, Regeneration und für den inneren Frieden.

der Wickel – hier sind dem Ideenreichtum keinerlei Grenzen gesetzt, wie die Anregungen im Praxisteil aufzeigen.

Gesünder essen mit Olivenöl

Wer träumt wohl nicht hin und wieder vom Aufenthalt an südlichen Gestaden, einem Tisch am blauen Meer und dem Duft mediterraner Köstlichkeiten. Mittels eines geeigneten Kochbuches ist es ein Leichtes, in der eigenen Küche Ferienerinnerungen kulinarisch aufleben zu lassen. Das ist nicht nur eine Wohltat für die Sinne, sondern stärkt auch die Gesundheit.

Die mediterrane Ernährung gilt als eine der Besten, um Herzerkrankungen und zahlreichen anderen Krankheiten wirksam vorzubeugen. Das haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen schwarz auf weiss bewiesen. Dabei kommt wiederum dem Olivenöl

eine tragende Rolle zu. Bekanntermassen verfügt es über reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren, einen hohen Gehalt an Vitamin E, Eiweiss, Mineralien und Spurenelementen sowie eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe. Zudem ist Olivenöl leicht verdaulich und eignet sich wie kein anderes Fett für Diäten.

Dänische Forscher der Universität Kopenhagen belegten im Rahmen einer Untersuchung an 182 Männern, dass Olivenöl Zellschäden verhindert, die zu Krebs führen können. Um einen positiven Effekt zu erzielen, genügen bereits 25 Milliliter Olivenöl pro Tag. (Das entspricht zwei bis drei Esslöffel voll).

Eine diesbezügliche Vermutung existierte schon seit längerer Zeit, da Nordeuropäer häufiger an Krebs erkranken als Menschen, die täglich Olivenöl und damit heilsame ungesättigte Fettsäuren konsumieren.

Bee Straumann

BUCHTIPPS & INFO

- *Birgit Frohn*: Olivenbaumtherapie, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-414-1, Fr. 29.90
 - *Josef Pies*: Olivenblatt-Extrakt – Rückbesinnung auf ein jahrtausendealtes Heilmittel, VAK Verlag, ISBN 978-3-86731-035-2, Fr. 18.90
 - *Sophia Iming*: Olivenblattextrakte – Altbewährte Heilmittel in der Praxis, Double-U Verlag, ISBN 978-3-200-00476-4, Fr. 24.90
 - *Regina Rosentelder*: Lebenselixier Olivenöl – Das heilende Geschenk der Götter, Heyne Verlag, ISBN 978-3-453-15459-9, Fr. 12.90
 - *Thomas Micek*, Liza Kellner, Gabriele Schiffer: Göttergabe Olivenbaum, Fotoband, Artea GmbH, ISBN 978-3-933861-67-2, Fr. 18.90
- Spezialprodukte sind im Fachhandel erhältlich. Für eine ausgewählte Qualität verbürgen sich Firmen wie: Olivada, 6045 Meggen (www.olivada.ch); Oliva verde, 4020 Basel (www.olivaverde.com); SIZ-DELI, 8623 Wetzikon (www.siz-deli.ch)

