



Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

Artikeldaten:

Titel: Kraftquelle Ölbaum
Quelle: www.naturundheilen.de
Ausgabe: 05/2008

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

NATUR & HEILEN Online:	www.naturundheilen.de
NATUR & HEILEN NEU:	www.naturundheilen.de/neu
NATUR & HEILEN Archiv:	www.naturundheilen.de/archiv
NATUR & HEILEN Abonnement:	www.naturundheilen.de/shop
NATUR & HEILEN Forum:	www.naturundheilen.de/forum
NATUR & HEILEN Newsletter:	www.naturundheilen.de/service/newsletter

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN
Nikolaistr. 5
D-80802 München
Telefon +49 / (0)89 / 380159-10
Telefax +49 / (0)89 / 380159-16
E-Mail: info@naturundheilen.de
Internet: www.naturundheilen.de
Inhaber: Hansjörg Volkhardt
Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: HR A 66060

KRAFTQUELLE



ÖLBAUM

*Genuss und Gesundheit
aus dem Süden*



GESUNDES LEBEN

Das Wissen um die Lebens- und Heilkraft des Olivenbaumes kann auf eine lange Geschichte zurückblicken: Die Verwendung von Blättern und Früchten des Olivenbaumes zur Stärkung der Gesundheit zählt wohl zu den ältesten Therapieformen des Abendlandes. Und sie wird in jüngster Zeit auf der Basis neuer wissenschaftlicher Forschungen weiterentwickelt. Eine Wiederbelebung überlieferten Heilwissens: Traditionelle Rezepturen aus dem mediterranen Raum werden mit modernen Methoden untersucht und ihr Wirkprinzip entschlüsselt. So entsteht eine Symbiose aus Heilpflanzenkunde, Physiotherapie und gesunder Ernährung – die Körper, Geist und Seele nährt und mental wie physisch neue Energie spenden kann.

Der Olivenbaum begleitet und prägt die Kultur der Völker Kleinasiens und jener rund um das Mittelmeer seit über sechstausend Jahren. Die Wertschätzung, die dem „Baum des Lebens“ zuteil wird, ist ungebrochen. Bis heute gilt der Olivenbaum als Sinnbild des Lebens und Friedens und hat so auch in dem Symbol der Vereinten Nationen seinen festen Platz eingenommen. Deren Flagge zeigt auf einem himmelblauen Hintergrund die Erdkugel in weiß – umrahmt von zwei Olivenzweigen.

Faszinierend ist schon allein die enorme Langlebigkeit des Olivenbaumes: In Griechenland finden sich Exemplare, die über zweitausend Jahre alt sind. Doch nicht nur hinsichtlich seiner langen Lebensspanne ist der immergrüne Baum ein echter Veteran. Auch was seine Widerstandsfähigkeit angeht, stellt der Olivenbaum seine Pflanzen-

kollegen im wahrsten Sinne des Wortes in den Schatten. Ganz abgesehen von seiner Heilkraft: *Olea europaea*, wie der Baum botanisch heißt, steckt von den Wurzeln bis zur Spitze voller Stoffe, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind. Man kann zu Recht behaupten, dass der Olivenbaum mit seinen vielfältigen Wirkstoffen ein Gigant unter den Pflanzen ist.

VON DER MODERNEN WISSENSCHAFT WIEDER ENTDECKT

Die alten Ägypter dürften die Ersten gewesen sein, die Olivenblätter zu Heilzwecken genutzt haben. Auch die Verstorbenen profitierten von den Kenntnissen der Pharaonenärzte: Sie mumifizierten Leichname u. a. mit gepressten Olivenblättern, um sie vor Parasiten-, Pilz- und Mikrobenbefall zu schützen. Seit der Zeit der Pharaonen hat-

Faszinierend ist die Langlebigkeit des Olivenbaums: In Griechenland finden sich Bäume, die über 2000 Jahre alt sind

ten die Blätter des Olivenbaumes dann quer durch die Epochen ihren festen Platz in der Medizin: Im antiken Hellas und im alten Rom, später im Behandlungskanon der Klosterärzte und dann im ärztlichen Repertoire der beginnenden Neuzeit.

Olivenblätter hatten stets viele Einsatzgebiete. So behandelten Militärärzte im spanisch-französischen Krieg infizierte Wunden mit einer Abkochung aus Olivenblättern, englische Mediziner setzten diese in den Kolonien des Empire erfolgreich bei Malaria-Patienten ein.

Ende des 19. Jahrhunderts begann man schließlich mit der gezielten Erforschung der umfassenden Heilkräfte, und so wurde die Wirkung der Olivenblätter erstmals wissenschaftlich beschrieben. Ebenso gelang es, den wichtigen Inhaltsstoff Oleuropein aus den Blättern zu isolieren. Dennoch gerieten die Blätter vom „Baum des Lebens“ danach für eine ganze Weile in Vergessenheit.

Erst in den 1960-er Jahren besann sich die Wissenschaft erneut auf das enorme Potenzial, das in den Olivenblättern schlummert. Hochkonzentrierte Blatt-Extrakte wurden systematisch auf ihre Inhaltsstoffe untersucht – mit erstaunlichen Ergebnissen, die ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten eröffneten. Denn die Olivenblattinhaltsstoffe weisen viele Eigenschaften auf, die heute als Eckpfeiler für Gesundheit und Vitalität gelten. Damit tragen sie zur Gesundheitsvorsorge bei und sind zugleich eine wirksame Hilfe bei zahlreichen Erkrankungen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus und rheumatischen Beschwerden. Auch in der Kosmetik finden Olivenblätter Anwendung, unter anderem wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften.

GESUNDHEIT HOCHKONZENTRIERT

In den Olivenblättern steckt die geballte Kraft des ganzen Baumes. Der Gehalt an gesundheitsfördernden Wirkstoffen ist noch weitaus höher als im Olivenöl. Allen voran das Oleuropein: Der mit wichtigste Inhaltsstoff findet sich in den Blättern in 3000-fach höherer Konzentration als im Olivenöl. Oleuropein hat eine starke antioxidative Wirkung und kann somit hervor-

ragend dazu beitragen, den Organismus vor den schädlichen Effekten freier Radikale zu schützen. Der Olivenbaumwirkstoff ist aber nicht nur ein guter Zellschutz, er besitzt auch juckreizstillende und entzündungshemmende Eigenschaften und kann Viren, Pilze und Bakterien erfolgreich bekämpfen. Denn zu den vielen Vorzügen von Oleuropein gehören antibakterielle und antivirale Effekte, u. a. gegen Herpes- und Grippeviren sowie gegen Candida albicans. Damit schützt sich der Olivenbaum selbst wirksam gegen Insekten- und Keimbefall. Schließlich ist Oleuropein auch in den Früchten, den Wurzeln und der Rinde vertreten – wie sonst könnten Olivenbäume 1000 und mehr Jahre alt werden...

Die wissenschaftliche Detektivarbeit hat noch weitere sehr interessante Substanzen aufgefunden gemacht. Zu ihnen gehören Oleosid, Olevanol, Oleosterol und Glykoside. Die meisten dieser potenten Olivenbaum Inhaltsstoffe sind so genannte sekundäre Pflanzenstoffe. Sie dienen Pflanzen vor allem als Abwehr- und Farbstoffe sowie als Wachstumsregulatoren und ziehen zunehmend wissenschaftliches Interesse auf sich. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und antimikrobiell, regulieren den Blutfett- und Blutzuckerspiegel, fördern die Verdauung und stärken das Immunsystem – um nur einige Vorzüge zu nennen.

UMFASSENDE EINSATZBEREICHE

Das Geheimnis des Olivenbaumes liegt in der Synergie seiner Inhaltsstoffe. Aus deren Zusammenspiel ergibt sich die umfassende Wirksamkeit dieser Pflanze – allein für sich wären sie auch nicht annähernd so effektiv. Nachfolgend einige Krankheitsbilder aus dem großen Spektrum der möglichen Heilanzeigen, bei denen sich der Extrakt aus den Olivenbaumblättern, kurz OBE, als wirksam erwiesen hat.

• **Diabetes mellitus Typ 2:**

Eine mediterrane Forschergruppe aus Granada entdeckte, dass auch der Inhaltsstoff Oleuropeosid im OBE in einer Konzentration von 16 mg/kg Körpergewicht den Blutzuckerspiegel senken kann. Die genaue Wirkungsweise ist noch nicht bekannt. Diabetiker, die zusätzlich den Extrakt einnehmen, benötigen damit viel weniger Insulin.

• **Infektionen:**

Akute und chronische Infektionen durch Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten, wie etwa Erkältungskrankheiten oder Fußpilz: Wie wirksam OBE hier ist, zeigte eine ungarische Studie von 1997 (Dr. Robert Lyons) mit 500 Patienten. Sie litten unter Infektionen wie Mandelentzündung, Bronchitis, Lungenentzündung, Herpesbläschen, viralen und bakteriellen Hauterkrankungen sowie Helicobacter-Infektionen des Magens. 367 von ihnen konnten im Verlauf der Einnahme des Extrakts völlig genesen, bei 88 Patienten zeigte sich eine deutliche Verbesserung des Krankheitsbildes.

• **Psoriasis:**

Die Schuppenflechte ist in den meisten Fällen schwer zu behandeln und stellt vor allem ein kosmetisches Problem dar. Die vermehrte Schuppenbildung tritt vor allem an Ellbogen, Knien, behaartem Kopf und Handtellern auf. Auch hier kann der Extrakt die Schuppenbildung und Entzündungsneigung in vielen Fällen mildern.

• **Übergewicht:**

Dank des sehr hohen Gehalts an Bitterstoffen kann Olivenblattextrakt den Stoffwechsel so richtig ankurbeln: Eine Unterstützung im Kampf gegen überschüssige Pfunde. Besonders in Kombination mit Olivenöl, das von allen Fetten jenes ist, welches am leichtesten verdaut wird.

• **Fettstoffwechselstörungen:**

Der Extrakt senkt den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin und erhöht im Gegenzug das gute HDL-Cholesterin. Damit kann das Verhältnis der Blutfette zueinander optimiert werden.

• **Steigerung des Immunsystems:**

Erfahrungen zeigen, dass ein angegriffenes Immunsystem, das meist in Zusammenhang mit Allergien, Schilddrüsenanomalien, Borreliose etc. anzutreffen ist, auf OBE sehr gut anspricht und die Betroffenen schneller regenerieren.

• **Müdigkeitssyndrom (CFS):**

Olivenblattextrakt soll ein sehr guter Energiespender sein, anregend wirken und die Vitalität steigern. Daher ist er bei körperlicher und mentaler Erschöpfung sowie beim so genannten Chronischen Müdigkeitssyndrom (CFS) angezeigt. Da man annimmt, dass dieses Krankheitsbild in Zusammen-

hang mit einem Schimmelpilzbefall und zusätzlichem Virenbefall steht, ist es durchaus sinnvoll, den Olivenblattextrakt mit seinen keimtötenden Eigenschaften einzusetzen.

• **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:**

OBE kann die Elastizität der Gefäße und den Blutfluss verbessern. Damit eignet es sich in so manchen Fällen zur Regulierung von Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise Arteriosklerose vorbeugen.

Dosierung: Sie erfolgt immer individuell je nach Beschwerdebild, deshalb können hier nur allgemeine Empfehlungen ausgesprochen werden: „Die empfohlene Dosis beträgt vier mal 500 mg während des Tages oder eine Kapsel alle sechs Stunden. Der Extrakt wird am besten vor oder zwischen den Mahlzeiten eingenommen. Bei akuten Grippesymptomen nehmen Sie alle sechs Stunden zwei Kapseln. Bei akuten Bakterien- und Virusinfektionen kann eine schnellere Genesung durch Einnahme von drei oder mehr Kapseln erreicht werden. Gesunde Menschen brauchen lediglich eine oder zwei Kapseln täglich, um von dem energiespendenden und vorbeugenden Effekt zu profitieren. Im Allgemeinen gilt, dass je älter und (keim-)belasteter ein Mensch ist, er umso mehr Resistenzen in seinem Körper hat. Also benötigt er auch mehr von dem Mittel, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Sofern eine Entgiftungsreaktion auftritt, sollte die Anzahl der Kapseln reduziert oder vorübergehend ganz eingestellt werden.“ (Josef Pies)

„Und mit einem fruchttragenden Olivenzweig reinigt sich der Mensch zu vollkommener Gesundheit.“

(VIRGIL)



WIEDERBELEBUNG ALTEN WISSENS

Extrakte aus den Blättern des Olivenbaumes sind seit einigen Jahren auf dem Markt, u. a. in Kapselform, als Cremes oder Elixier sowie als flüssiger Wasser- oder Alkoholextrakt mit pflanzlichem Glycerin als Trägerstoff oder als Tee. Teilweise sind den Produkten weitere Inhaltsstoffe hinzugefügt wie z. B. Acerola (in Kapseln), Traubenkernextrakt (in Creme), Grüne Mineralerde (in Zahncreme), Granatapfel oder Camu Camu (im Elixier), die die Wir-

kung der Olivenblätter noch unterstützen und den herben Geschmack verbessern sollen – je nach Einsatzgebiet.

Gewonnen wird der Extrakt aus den frischen Blättern „wildwachsender“ Berg-Olivenbäume sofort nach der Ernte. Es entstand im Laufe der Jahre ein umfangreiches System ganzheitlicher Gesundheits- und Schönheitspflege. Keine neue Erfindung, sondern eine Wiederbelebung tradierten Wissens, das – teilweise wissenschaftlich fundiert – weiterentwickelt wurde. (Fortsetzung Seite 28)

Der Olivenbaum in der Naturheilkunde

• **Mit Olivenöl gegen Sonnenbrand:**
Olivenöl mit Zitronensaft gemischt ist in den Herkunftsländern ein Mittel gegen Sonnenbrand (nicht als Sonnenschutz verwenden!). Dort wird das Öl auch bei Hautausschlägen, Muskelkater, Krämpfen, Schmerzen aller Art und zur Entspannung in die betroffenen Partien einmassiert. Es löst Verhärtungen und erwärmt das Gewebe, was vor allem Rheumatikern Linderung verschafft. Auch zur Stärkung der Bandscheiben trägt das auf die Wirbelsäule eingeriebene Öl bei.

• **Ölziehkur mit Olivenöl zur Entgiftung:**
Anstatt mit Sonnenblumenöl kann die aus Russland kommende Ölziehkur auch mit Olivenöl durchgeführt werden. Man nimmt morgens noch vor dem Zähneputzen einen Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl in den Mund und bewegt es 10 bis 20 Minuten kräftig zwischen den Zähnen hin und her. Ziehen und saugen, bis sich eine weiße Emulsion gebildet hat. Anschließend das Öl ausspucken (nicht schlucken!) und sich die Zähne putzen.

• **Olivenöl zur innerlichen Anwendung:**
Olivenöl kann zur inneren Reinigung in kleinen Mengen pur getrunken werden.

Dies ist auch die beste Schleimhautpflege für den gesamten Magen-Darmtrakt. Es hilft bei gereizter Mundschleimhaut, zu viel Magensäure, Sodbrennen und wirkt sogar lindernd beim Magengeschwür, auch reguliert es die Verdauung. Bei Verstopfung ein Gläschen Öl auf nüchternen Magen trinken, ein Esslöffel regelmäßig abends vor dem Einschlafen beugt allgemeiner Darmträgheit vor.

• **Leberwickel mit Olivenöl:**
Bei Beschwerden des Leber-Galle-Systems empfehlen sich nächtliche Leberkompressen. Hierzu wird leicht angewärmtes Olivenöl auf ein Baumwolltuch gegeben und auf die Lebergegend gelegt und mit einem großen Baumwolltuch abgedeckt. Am besten ein enges Hemd darüberziehen, damit der Wickel über Nacht nicht verrutscht. Das Olivenöl stärkt die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Empfohlen wird eine Kur von 2 bis 3 Wochen nächtlicher Wickel.

• **Olivenöl gegen Gallensteine:**
Der regelmäßige Genuss von Olivenöl beugt der Gallensteinbildung vor, aber auch bereits vorhandene Gallensteinen können ausgespült werden. Die Zehn-Tages-Kur zur Ausleitung: 2 EL Olivenöl vermischt mit etwas Zitronensaft morgens vor dem Frühstück einnehmen (Zitronensaft



Aus dem Olivenbaum
gewonnene Produkte
lassen sich auch äußer-
lich anwenden

verhilft zur schnelleren Magenpassage). Unmittelbar danach 1 Glas lauwarmes Wasser mit 5 g Magnesiumsulfat (Apothek) trinken. Wieder ins Bett gehen und 20 Minuten auf der rechten Seite liegen bleiben. Die tägliche Dosis Öl wird auf bis zu 6 EL pro Tag gesteigert. (Regina Rosenfelder)

• **Olivenöl-Reis gegen Durchfall:**

Ein altes italienisches Hausrezept bei akutem Durchfall ist der Olivenöl-Reis: Weißer Rundkornreis wird mit etwas Salz gekocht. Über den fertigen Reis 1 bis 2 TL Olivenöl geben und mit Zitronensaft würzen. Der Reis ist mild und schleimt den Magen und Darm ein, das Olivenöl wirkt zu starker Säurebildung entgegen und normalisiert die Darmtätigkeit. Der Zitronensaft sorgt für Vitamine. Eventuell etwas Zucker zufügen, um den Elektrolythaushalt auszugleichen.

• **Ölbaum-Rheumasalbe nach Hildegard v. Bingen:**

„Koch die Außenrinde und die Blätter des Ölbaumes in Wasser und mache (aus dieser Abkochung) und altem (Schweine-)Fett eine Salbe. Wer im Herzen oder im Rücken oder in der Seite oder in der Nierengegend (Lenden, Kreuz) unter Rheuma (Gicht) zu leiden hat, der reibe sich dort mit dieser

Salbe ein. Diese Salbe zieht in seine Haut ein wie ein warm gemachtes Fett in frisches Holz, und es wird ihm besser gehen.“ (Aus: Die große Hildegard-Apotheke)

• **Olivenblättertée**

- für die Menopause:

Gegen klimakterische Beschwerden hilft ein Tee aus Olivenblättern, entweder bei Bedarf getrunken oder als Intensivkur 1 Woche lang täglich. Hierfür werden 20 g Olivenblätter mit 1 Liter Wasser angesetzt und bis auf 1/4 Liter eingekocht und abgeseiht (am besten jeweils am Vorabend). Dieser Sud wird über den Tag verteilt getrunken. Wem der Geschmack zu intensiv ist, kann den Tee mit Saft verdünnen.

- zur Entspannung:

2 TL Olivenblätter werden mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufgegossen, 10 Minuten ziehen lassen. Abends getrunken wirkt dieser Tee entspannend und beruhigend, auch ist er wohltuend bei Schlafstörungen und Nervosität.

• **Krafttanken mit Olivenholz:**

Es gibt nicht viele Möbel aus Olivenholz, aber wer kann, sollte sich auf dieses kraftvolle und widerstandsfähige Holz setzen, wenn man abgespannt und energielos ist. Die lebensspendende Kraft der Olive macht sich auch auf diese Weise bemerkbar.



So werden Rezepturen aus dem mediterranen Raum, die auf alten Weisheiten basieren und die sozusagen die Lebenskraft des Olivenbaumes in sich tragen, vielen Menschen wieder zugänglich gemacht. Die Anwendungen sollen helfen, sich wieder zu erden und an die Energie der Natur anzuschließen – und so aus jener Lebenskraft zu schöpfen, die jedem von uns innewohnt. Gerade heute, wo sich viele Menschen entwurzelt fühlen, bieten die Produkte des Olivenbaums eine Möglichkeit, Körper, Geist und Seele umfassend zu nähren und wieder in Balance zu bringen und darüber hinaus die Selbstheilungskräfte zu stärken: Vorbeugung ist bekanntermaßen die beste Medizin und nimmt deshalb eine zentrale Stellung ein.

SCHÖNHEITSPFLEGE UND KÖRPERPFLEGE

Zum Einsatz kommen Olivenblätter bei äußerlichen Anwendungen in Form von zahlreichen Körper- und Gesichtspackungen, Massagen und anderen speziell entwickelten Anwendungen. Dabei kommen neben den Olivenblättern auch die Früchte, die Oliven und ihr Öl sowie deren Kerne, Olivenbutter und -wachs zum Einsatz. Weitere Zutaten sind Heilpflanzen, die im natürlichen Umfeld des Olivenbaumes wachsen. Eine Kombination, bei der sich die gesundheitlichen Kräfte noch potenzieren können.

Ein wahrer Jungbrunnen soll der Körperwickel sein: Von den Schultern bis zu den Füßen mit einem Püree aus Oliven bedeckt und dann in Thermoplastfolie nebst Woldecke warm eingehüllt. Was für den Anti-Aging-Effekt sorgt, ist das Oliven-

püree, das 50-mal so hohe antioxidative Wirkungen besitzt wie Vitamin C.

Das Olivenöl entspricht in seinem Fettsäuregehalt dem Unterhautfettgewebe und eignet sich somit zur Körperpflege ganz allgemein, auch der hohe Vitamin E-Gehalt sorgt für Elastizität, Geschmeidigkeit und somit für Verjüngung der Haut. Wen der Geruch stört, kann Duftessenzen seiner Wahl, wie beispielsweise Lavendel- oder Rosmarinessenz, zusetzen.

Zur Entspannung empfiehlt sich ein Fußbad mit Olivenöl vermischt mit Ölen oder Essenzen aus Minze, Zitrone und anderen Kräutern, das dem Wasser beigegeben wird. Zur Vorbereitung auf Massagen, Wickel und andere Ganzkörperbehandlungen sind auch Bäder ideal. Eintauchen in Mixturen aus Olivenblättern, Melisse, Salbei, Orangenöl und Molke – eine Wohltat für die Sinne. Aber auch ein Bad aus Olivenöl mit Rosmarin- oder Lavendel-Aromaöl wirkt wohltuend erfrischend, Lavendel regt zudem die Zellerneuerung an. Sie können Ihr Badeöl auch auf Vorrat herstellen, indem Sie Olivenöl in ein dunkles Schraubglas geben und frische oder getrocknete Kräuter nach Belieben zufügen. Vor der ersten Verwendung zwei Wochen lang stehen lassen, gelegentlich umrühren. Dann nur zwei Esslöffel für ein Vollbad nehmen.

Für eine glatte Gesichtshaut sorgt die Honig-Öl-Maske. Sie wirkt entspannend und nährt zugleich die Haut und ist außerdem für jeden Hauttyp geeignet. Hierfür wird ein Esslöffel guter Bienenhonig mit einem Esslöffel Mehl, einem Esslöffel Olivenöl und einem Ei verrührt. Der Brei wird auf Gesicht und Hals aufgetragen und sollte 30 Minuten einwirken. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen und mit kaltem Wasser beenden, damit sich die Poren schließen.

Vorbeugend gegen Falten wird zweimal pro Woche vor dem Schlafengehen ein Esslöffel Olivenöl mit dem Saft einer halben



Schwitzen mit Infrarot - Wärme, die unter die Haut geht!
Die moderne Alternative zur Sauna, mit überzeugenden Vorzügen

Natürliche, wohlige Strahlungswärme • Angenehme Temperatur (38° - 55° C) • Hohe Schweißleistung • Kreislaufschonend ideal für Jedermann • Tief wirksam • Das Nonplusultra für „Schwitzkuren“ • Kein Voniämern • Einfachster Aufbau • Diverse Extras • Größe ab 0,81 qm • 230 V-Steckdose • Pro Sitzung ca. € 0,15 www.vitatherm.de - Fon 06039-43014

vitatherm Erich Falb GmbH, Robert-Bosch-Str. 66, 61184 Karben, Fax 06039-44723

Zitrone gemischt und sanft in die Gesichtshaut einmassiert; eventuell abschließend mit purem Olivenöl einreiben, falls die Haut zu trocken ist. Auch brüchige Fingernägel oder eingerissene Nagelhaut werden durch das Einreiben mit Olivenöl wieder geschmeidig, am besten über Nacht einwirken lassen. Wer strapazierte Haare hat oder viel im Meer oder Schwimmbad badet, tut seinen Haaren etwas Gutes, wenn diese regelmäßig vor der Haarwäsche mit Olivenöl eingerieben werden, am besten zwei Stunden einwirken lassen.

Für die verschiedensten Anwendung zuhause gibt es fertige Zubereitungen: Cremes, Masken, Reinigungsmilch, Öle und Ölbad, Körperserum, Peelings und einiges mehr auf der Basis von frischer Presssaft aus dem Olivenblatt. Alle diese Produkte sind vornehmlich über Online-Shops zu beziehen, aber auch im Fachhandel (Apotheke, Drogerien, Reformhäusern und Parfümerien) erhältlich.

GESUNDHEIT AUF DEM TELLER

Die Vorzüge der Olive kommen nicht nur auf die Haut, sondern auch auf den Teller in Form der mittlerweile sehr bekannten mediterranen Ernährung. Sie ist ein ebenso wichtiger Eckpfeiler, denn in der Mittelmeerkost vereint sich die Lebenskraft des Olivenbaumes mit vielen weiteren guten Zutaten für anhaltendes Wohlbefinden und Aktivität.

Warum man am Mittelmeer so gesund is(s)t, wurde inzwischen hinreichend wissenschaftlich belegt. Bereits in den 1970-er Jahren zeigte sich beim grenzüberschreitenden Topfgucken, dass zwischen Nordeuropa und den Mittelmeerländern deutliche Unterschiede hinsichtlich der Gesundheit, allen voran der des Herzens, bestehen: In jenen Ländern, in denen die traditionelle mediterrane Küche gepflegt wird, ist die Rate an Erkrankungen von Herz und Kreislauf deutlich niedriger als in anderen Regionen.

Heute gilt die mediterrane Ernährung als eine der besten Maßnahmen, um Herzkrankungen und zahlreichen anderen Krankheiten wirksam vorzubeugen. Und dabei auch noch zu schlemmen: Was rund um das Mittelmeer auf die Teller kommt, ist das beste Beispiel dafür, dass Lebensfreude und Genuss mit großem gesundheitlichen Wert Hand in Hand gehen können.

Das enorme gesundheitliche Potenzial der mediterranen Ernährung ist vor allem in der Zusammenstellung ihres Speiseplans begründet. Der zeichnet sich durch eine Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Obst und Nüsse aus. Sie machen den Löwenanteil dessen aus, was täglich auf den Tisch kommt. Fisch und Geflügel werden mehrmals wöchentlich, dunkles Fleisch dagegen nur selten serviert. Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse gibt es täglich, jedoch in mäßigen Mengen. Diese Dosierung gilt auch für Wein, den man regelmäßig, jedoch vorwiegend zu den Mahlzeiten zu sich nimmt. Die Hauptfettquelle ist Olivenöl.

Entsprechend dieser Zusammensetzung enthält die mediterrane Ernährung wenig gesättigte, dafür viele ungesättigte Fettsäuren. Diese Fette gelten mittlerweile als Garanten der Gesundheit: Sie sorgen für ein günstiges Verhältnis der Blutfette und entschärfen das schädliche LDL-Cholesterin, so dass es weniger gefährlich für die Blutgefäße ist.

Birgit Frohn

Siehe auch:

- NATUR & HEILEN 6 + 7/04 „Kreta-Diät – Die Geheimnisse der – echten! – mediterranen Kost“
- NATUR & HEILEN 7/06: „Heilen mit Olivenblattextrakt“

Fotos: S.22 unten (Herbert Schopp), S.22 oben+S.28 (SoFood/F1 ONLINE), S.25 (Buntrack, Gerrit Ltd./StockFood), S.27 (Inggolf Pompe/LOOK-foto)

Literatur

- Josef Pies: Olivenblatt-Extrakt. Rückbesinnung auf ein jahrtausendealtes Heilmittel. VAK Verlag, 2006. ISBN 978-3932098765.
- Sophia Iming: Olivenblattextrakte. Altbewährte Heilmittel in der Praxis. Double-U Verlag, 2006. ISBN 978-3200004764.
- Andrea Schellinger und Gerhard Bümlin: Olive. Der heilige Baum. Geschichten und Gedichte. Insel Verlag, 2005. ISBN 978-3458347316.
- Regina Rosenfelder: Lebenselixier Olivenöl. Das heilende Geschenk der Götter. Heyne Verlag, 2004. ISBN 3-453-15459-2.

BETRIFFT: UMZUG / BANKEINZUG

Die Post sendet leider Zeitschriften (auch bei Nachsendeantrag!) nicht nach. NATUR & HEILEN wandert dann in den Reißwolf und es kommt zu Telefonaten und Briefen „Wo bleibt NATUR & HEILEN?“

Unsere Bitte: Melden Sie uns Ihren Umzug rechtzeitig – auch eventuell geänderte Bankverbindungen, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben – am Besten unter Angabe der Abonnementnummer. NATUR & HEILEN, Leserservice, Nikolaistr. 5, D-80802 München, Telefon 089/ 380159-0.

E-Mail: info@naturundheilen.de