

Der Olivenbaum (auch Ölbaum)

ist einer der am längsten kultivierten Nutzpflanzen überhaupt. Der Olivenbaum (auch Ölbaum genannt) wird bis zu 10 m hoch, besitzt kleine länglich-ledrige Blätter und bei Vollreife schwarze Früchte, aus denen das Öl gewonnen wird. Während Olivenöl vor allem für seinen Geschmack und für gesundheitliche Vorteile gut bekannt ist, werden Olivenblätter bereits seit Jahrtausenden für medizinische Behandlungen genutzt. Die Ernte der Blätter erfolgt ganzjährig.

Die medizinische Verwendung der Olivenblätter zur Behandlung verschiedener Erkrankungen ist z. B. für das alte Ägypten und andere mediterrane Kulturen historisch gut belegt. Auf den medizinischen Nutzen von Blättern wird auch in der Bibel Bezug genommen. In Hesekiel Kapitel 47 Vers 12 heisst es: „Und ihr Fruchtertrag wird zur Speise dienen und ihr Laub zur Heilung.“

Natürliche Olivenblätter oder Olivenblattextrakt findet medizinische Verwendung als Anti-Aging-Mittel, zur Stärkung des Immunsystems oder der Herzfunktionen und als natürliches Antibiotikum. Es hat eine Schutzfunktion für das Verdauungssystem.

Ferner können sie bei Harnwegserkrankungen und **Blasenentzündungen** angewendet werden. Wegen ihrer leicht blutzuckersenkenden Eigenschaften setzt man sie auch bei **Diabetes** ein. Bei **Gallensteinen** nimmt man traditionell teelöffelweise das Olivenöl mit Zitronensaft ein.

Olivenblätter sind reich an antioxidativen Substanzen wie dem Oleuropein und sekundären Pflanzenstoffen wie den Bioflavonoiden. Oleuropein gibt den Olivenblättern ihren bitteren Geschmack und ist ein hochwirksamer antioxidativer Wirkstoff zur **Stärkung des Immunsystems**.

Wie kann Olivenblattextrakt im Körper wirken?

- antibiotisch, antiviral und antimikrobiell
- schützend für das Verdauungssystem, Darmregeneration
- Stärkung von Herzmuskel und Kreislauf
- Unterstützung des Immunsystems
- bei HIV und Aids
- zur Prophylaxe ischämischer Zustände
- bei entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Harnwegs- und Blasenentzündungen
- bei Diabetes

Zur Stärkung der Immunabwehr

Es kann vorbeugend gegen verschiedene Arten von Infektionen eingesetzt werden. Oleuropein dringt in die Zelle ein und stört die Produktion bestimmten Aminosäuren, die für Viren und Bakterien zur Vermehrung notwendig sind. Daher können sich diese nicht vermehren.

In Ungarn wird Olivenblattextrakt auch offiziell als Mittel gegen Infektionskrankheiten anerkannt. In Verbindung mit Immunmodulatoren wurden auch positive Wirkungen bei HIV- und Aidspatienten gezeigt.

Natürliches Antibiotikum

Der Extrakt aus Olivenblättern zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, vor allem des Polyphenols Oleuropein, der Triterpene und Flavonoide, aus. Verschiedene Arbeitsgruppen bestätigen die effektive antimikrobielle Wirkung von Olivenblättern und belegen deren ausgezeichneten antioxidativen und radikalfangenden Eigenschaften, daneben auch antientzündlichen Eigenschaften. Als Wirkungsmechanismus wird der Einfluss dieser bioaktiven Substanzen auf zelluläre Mechanismen, z.B. Aktivierung der Makrophagen, beschrieben.

Bei Herz-Kreislaufkrankungen, gegen Ischämie und erhöhtem Cholesterin

In einer von der amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (American Society for Nutrition) 2006 veröffentlichten Studie verschiedener Wissenschaftler wurde die Wirksamkeit des in Olivenblättern enthaltenen Wirkstoffes Oleuropein bei der Behandlung und Prävention von Herzinfarkten und ischämischen Erkrankungen (Blutleere mit Unterversorgung von Gewebe mit Sauerstoff) als auch bei erhöhten Cholesterinwerten nachgewiesen.

Eine Einnahme von Olivenblattextrakt über mindestens 6 Wochen konnte Cholesterinwerte und Konzentration von Triglyceriden effektiv positiv beeinflussen. Oleuropein über einen Zeitraum von 3 bis 6 Wochen eingenommen konnte das Infarkt – Risiko reduzieren, vor übermäßigen oxidativen Einflüssen schützen und zirkulierende Lipide effektiv reduzieren. Diese erste experimentelle Studie konnte als erste wissenschaftlich nachweisen, dass Olivenblätter für die Behandlung ischämischer Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems sinnvoll genutzt werden kann.

Erhöhter Blutdruck

Klinische Studien zeigen auch günstige Wirkungen des in Olivenblättern enthaltenen Bitterstoffes (Iridoide) auf einen erhöhten Blutdruck.

Zur Vorbeugung gegen Atherosklerose

Oleuropein darf als Anti-Atherosklerosemittel betrachtet werden: Als wirkungsvolles Antioxidans verhindert es die Oxidation von LDL (Oxidation von LDL gilt als erster Schritt bei der Entwicklung von Atherosklerose), senkt erhöhten Blutdruck und hemmt die Trombozyten-Aggregation. Es verbessert die Blutfließeigenschaften.

Oleuropein senkt effektiv die Plasma-Lipidperoxidation, eine der Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen und [Atherosklerose](#).

Als Anti-Aging-Mittel

Darüber hinaus wirkt Oleuropein positiv (Anti-Aging) auf die Superoxid-Dismutase (SOD) Aktivität, einen der Parameter für den Einfluss freier Radikaler und oxidativer Prozesse im Körper.

Weitere Infos:

- [Oliven, Olivenblätter, Ölbaumblatt, Oleuropein,](#)
- [Olivenblattextrakt | Inhaltsstoffe - Anwendung - Wirkung](#)
- [Oleuropein - Wikipedia, the free encyclopedia](#)
- [Pharmazeutische Zeitung online: Einfache Strukturen mit hohem PotenzialOliven Artikel | Olivenblätter - Inhaltsstoffe und Wirkung - paradisi.de](#)

Links zum Thema Olivenblatt für alle die gut Englisch können!

Hier ist nur eine kleine Auswahl:

[Computational study of bindings of olive leaf extr... \[FEBS Lett. 2007\] - PubMed - NCBI](#)

und

[Anti-HIV activity of olive leaf e... \[Biochem Biophys Res Commun. 2003\] - PubMed - NCBI](#)

gegen ein anderes (Sepsis-) Virus:

[The olive leaf extract exhibits antiviral acti... \[Antiviral Res. 2005\] - PubMed - NCBI](#)

allgemein antimikrobiell:

[Phenolic compounds and antimicrobial activity of o... \[Molecules. 2007\] - PubMed - NCBI](#)

auch gegen Pilze:

[Comparative antibacterial and antifungal effects o... \[Microbios. 1998\] - PubMed - NCBI](#)

Bluthochdruck-senkend, wirkt gegen Arteriosklerose:

[Antihypertensive, antiatherosclerotic and a... \[J Ethnopharmacol. 2003\] - PubMed - NCBI](#)

schützt gegen die Folgen von Röntgenstrahlung

[Radioprotective effects in vivo of phenolics extr... \[J Med Food. 2002\] - PubMed - NCBI](#)

von UV-Strahlung:

[Efficacy of oleuropein against UVB irradiat... \[Int J Cosmet Sci. 2008\] - PubMed - NCBI](#)