



SANFTE
MEDIZIN

heilen mit
O LIVEN
B L A T T
E X T R A K T

Olivenbaumblätter wurden schon vor langer Zeit zu Heilzwecken eingesetzt. Zwischenzeitlich ist diese Therapie in Vergessenheit geraten und erst wieder in den letzten Jahren in das allgemeine Interesse gerückt. Olivenblattextrakt ist kein Wundermittel, kann aber bei bestimmten Erkrankungen eine sinnvolle Hilfe sein.

Seit vielen tausend Jahren wird der Olivenbaum im Mittelmeerraum intensiv kultiviert. Vermutlich brachten die Phönizier als Händler und Seefahrer den Baum aus Kleinasien ans Mittelmeer. Die älteste europäische Spur ist 3000 Jahre alt und wurde auf Kreta gefunden. Aber schon vor 6000 Jahren wurde im Gebiet des heutigen Syrien und Palästina bzw. Israel Olivenöl als Brennstoff für Lampen und auch für die Körperpflege genutzt.

Die griechische Göttin Athene soll während eines Streits mit Poseidon den ersten Olivenbaum auf der Akropolis gepflanzt haben – versehen mit der Gabe, die Dunkelheit zu erleuchten, Wunden zu heilen und Nahrung zu spenden. Von ihm sollen alle späteren Ölbäume Athens abstammen.

Die Hebräer benutzten Olivenöl zu spirituellen Zwecken wie z. B. zum Segnen der Bundeslade und der Priester.

In der Bibel wird der Olivenbaum über 200-mal erwähnt: Eine Taube brachte im Schnabel einen Olivenzweig zurück auf die Arche Noah als Zeichen für den Rückgang der Sintflut, Moses salbte seine Söhne mit Olivenöl und auch die späteren Könige wurden mit diesem Öl gesalbt, dem nach der Überlieferung noch Myrrhe, Zimt und Nelken zugegeben wurde. Der barmherzige Samariter verband die Wunden des Verletzten und goss Wein und Öl darüber.

Der wohl berühmteste Ort, der seinen Namen vom Olivenbaum (Olbaum) hat, ist der Ölberg. Heute befinden sich an dem Ort, wo laut Bibel der Garten Gethsemane lag, rund 1000 Jahre alte Olivenbäume. Der Name „Gethsemane“ bedeutet Öl-pressen. Der barmherzige Samariter war nur ein Vorläufer aller Ärzte im Altertum, die das Olivenöl zu medizinischen Zwecken verwendeten. Sie empfahlen es zu Einreibungen nach chirurgischen Eingriffen, warme Öl-bäder bei Erschöpfung und Fieber und die Einnahme des Öls bei Geschlechtskrankheiten und Gallensteinen. Bis heute dient es in der Naturheilkunde zur Herstellung fettlöslicher Arzneimittel.

Die Römer sorgten für eine weite Verbreitung des Olivenbaumes und verbesserten außerdem die Kultivierung. Das Öl wurde intensiv genutzt. Es diente als Nah-

rung, Heilmittel, Kosmetikum, zur Körperpflege und Beleuchtung, aber auch als Schmieröl.

Die positiven Wirkungen der Früchte bzw. des aus ihnen gewonnenen Öls sind demzufolge schon lange bekannt. In Vergessenheit geraten ist die Tatsache, dass gerade die Blätter des Olivenbaumes ein großes heilkräftiges Potenzial haben. In den Ländern des Mittelmeerraumes wiederum wurden die Blätter bei vielen Krankheiten, wie z. B. Infektionen, Fieber und Schmerzen, eingesetzt und auch die heilkundige Ordensfrau Hildegard von Bingen verabreichte bei Magenverstopfungen und Verdauungsbeschwerden einen Tee aus Olivenbaumblättern.

Im spanisch-französischen Krieg Anfang des 19. Jahrhunderts behandelten die spanischen Militärärzte die infizierten Wunden der fiebernden Soldaten mit einer Abkochung dieser Blätter. Die gegnerischen französischen Truppen waren von der Wirkung so beeindruckt, dass sie die für sie neue Behandlungsmethode übernahmen und sie gegen die bis dahin eingesetzte Chinarinde austauschten.

Im Jahre 1811 analysierte der Arzt Étienne Pallas die wirksamen Inhaltsstoffe des Olivenblattes. Er beschrieb eine kristallisierbare Substanz, die er „Vauqueline“ nannte und die seiner Meinung nach hauptsächlich für die Fiebersenkung verantwortlich war.

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts behandelten die Engländer die in ihren Kolonien an Malaria erkrankten Patienten mit einer Olivenblattabkochung. 1854 wurde die Heilwirkung der Olivenblätter bei Malaria in einer wissenschaftlichen Abhandlung beschrieben.

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde dann das Oleuropein aus den Blättern isoliert. Dieser Stoff ist mitverantwortlich für die hohe Widerstandskraft des Olivenbaumes. Er ist tatsächlich so robust wie kaum eine andere Pflanze! Er gedeiht auf kargem Boden, bei Trockenheit und großer Hitze und kaum ein Schädling vermag, ihm etwas anzuhängen.

In den 60-er Jahren des 20. Jahrhunderts wurden Olivenblätter zum ersten Mal systematisch wissenschaftlich erforscht und tatsächlich konnten in Studien Bakterien

STUDIEN MIT
OLIVENBLÄTTERN
HABEN BAKTERIEN
UND VIREN
ABTÖTENDE SOWIE
BLUTDRUCK SEN-
KENDE WIRKUNGEN
NACHGEWIESEN

VIELE MENSCHEN,
DIE OLIVENBLATT-
EXTRAKT EIN-
NEHMEN, BERICHTEN
VON EINER ENORMEN
STEIGERUNG DER
LEISTUNGSFÄHIGKEIT

und Viren abtötende Wirkungen nachgewiesen werden.

In den USA ist der Einsatz von Olivenblattextrakt weiter verbreitet als bei uns. Dort häufen sich seit 1995 die positiven Erfahrungsberichte bei zahlreichen Infektionskrankheiten, nicht ausschließlich durch Bakterien und Viren, sondern auch durch Pilz- und Parasitenbefall!

GROBES HEILSPEKTRUM

Die wissenschaftliche Literatur berichtet jedoch noch von weiteren positiven Wirkungen des Olivenbaumblattes:

- Verbesserung der Elastizität der Arterienwände, dadurch positive Beeinflussung des Blutflusses und Regulation eines zu hohen Blutdruckes;
- Normalisierungen von Herzrhythmusstörungen;
- Verbesserung des Fettstoffwechsels, Reduktion des LDL-Cholesterinspiegels;
- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, Verringerung der benötigten Insulindosis bei Diabetikern;
- Linderung bei rheumatischer Arthritis;
- Mobilisierung der Energieproduktion im Körper nach verstärktem Verbrauch;
- Verbesserung der Symptomatik des Chronischen Müdigkeitssyndroms.

Viele Fallbeispiele finden sich in der weiterführenden Literatur sowie in den Quellenangaben. Einige Indikationen sollen hier intensiver beschrieben werden.

• *Olivenblattextrakt bei Herz-Kreislauferkrankungen:*

Der französische Arzt Dr. Mazet beschrieb als erster die blutdrucksenkende Wirkung von Olivenblättern. 1935 wurde dies von dem Kollegen und Phytotherapeuten Lelerc bestätigt. 1951 wurden die dafür verantwortlichen Inhaltsstoffe entdeckt und beschrieben und in den 60-er Jahren erfolgten weitere wissenschaftliche Nachweise durch italienische Forscher.

Auch in Bulgarien erforschten Wissenschaftler die Wirkungen von Olivenblattextrakt auf das Herz-Kreislauf-System und konnten gleiche Ergebnisse erzielen: Die Wirkung beruht auf dem vasodilatatorischen Effekt, d. h. die Blutgefäße werden erweitert. Weiterhin wird die Elastizität der Ge-

fäße und der Blutfluss verbessert. Der Blutdruck wird somit auf natürliche Weise sanft gesenkt. Verschiedene Ärzte (u. a. Walker 1997, Privitera 1996) beschrieben die positive Wirkung von Olivenblattextrakt auch bei Herzrhythmusstörungen.

• *Olivenblattextrakt und Fettstoffwechsel:*

Eine an der Universität Mailand durchgeführte Studie im Jahre 1995 stellte fest, dass der im Olivenblatt enthaltene Wirkstoff Oleuropein biochemische Abläufe beeinflusst, die für die Verhärtung von Arterien und damit für die Entstehung von Arteriosklerose verantwortlich sind. Der Extrakt aus Olivenblättern soll in der Lage sein, den Gehalt an LDL-Cholesterin, das als das schädliche Cholesterin angesehen wird, zu verringern.

• *Olivenblatt-Extrakt bei Diabetes mellitus:*

Es gibt zwei verschiedene Formen der Zuckerkrankheit. Der vorwiegend schon bei Kindern und Jugendlichen auftretende Diabetes Typ I beruht auf einem allgemeinen Insulinmangel, während beim Diabetes Typ II, der auch als Altersdiabetes bezeichnet wird, eine verminderte Insulinwirkung zugrunde liegt. Forscher aus dem spanischen Granada entdeckten in den 90-er Jahren, dass der Inhaltsstoff Oleuropeosid in einer Konzentration von 16 mg/kg Körpergewicht blutzuckersenkend wirkt. Der genaue Wirkmechanismus ist allerdings noch nicht bekannt. Die Erfahrung zeigte jedoch, dass sich durch Olivenblattextrakt die Medikation zumindest verringern lässt.

• *Olivenblattextrakt als Energiespender und als Möglichkeit der Behandlung des Chronischen Müdigkeitssyndroms:*

Viele Menschen, die Olivenblattextrakt einnehmen, berichten von einer Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie von einer Erhöhung des Energieniveaus. Dieses kann so stark sein, dass der Genuss von einem Tee aus Olivenblättern am Abend sogar zu Einschlafstörungen führen kann.

Oft hat der Extrakt auch bei CFS (Chronique Fatigue Syndrome = Chronisches

Müdigkeitssyndrom) einen durchschlagenden Erfolg gebracht. CFS wurde erst in den letzten Jahren als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt. Oft wird es jedoch noch heute nicht richtig diagnostiziert oder die Patienten werden nicht für voll genommen.

Die Erkrankung beginnt meist mit grippeähnlichen Symptomen wie z. B. Glieder-, Hals- und Kopfschmerzen und Schwellung der Lymphknoten. Auch Verdauungsbeschwerden und erhöhte Temperatur können auftreten. Im weiteren Verlauf kann es zu Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Sehstörungen, Ohrgeräuschen, Schwindel, Nervenzuckungen, Muskelschwäche, Muskel- und Gelenkschmerzen kommen. Die Hauptmerkmale dieser Erkrankung sind jedoch mangelnde Belastbarkeit und extreme Müdigkeit. Die Müdigkeit muss jedoch mindestens ein halbes Jahr anhalten, die Leistungsminderung wenigstens 50 % betragen und andere Erkrankungen ausgeschlossen werden, bevor man eindeutig von einem Chronischen Müdigkeitssyndrom sprechen kann. Eine eindeutige Diagnose ist daher nicht ganz einfach. Die Ursachen sind immer noch nicht richtig geklärt. Als Auslöser vermutet man Bakterien, Viren, Pilze, Allergien, Stress, Störungen des Immunsystems, Störungen im Vitamin- oder Mineralstoffwechsel oder auch Umweltgifte. Da Olivenblattextrakt besonders im Bereich der Bekämpfung von Krankheitserregern und zur Steigerung der Abwehrkräfte hilft, ist eine positive Beeinflussung des CFS durchaus logisch, wenn dieses durch Erreger oder Störungen im Immunsystem ausgelöst wird. Der amerikanische Arzt Privitera berichtet in Fallbeispielen von Patienten, die bei CFS von Olivenblattextrakt profitiert haben.

• **Olivenblattextrakt bei Infektionen der Atemwege und zur Stärkung des Immunsystems:**

Unsere Atemwege sind, besonders in der kälteren Jahreszeit, in vielfältiger Weise von Infektionen betroffen. Das Spektrum reicht von der harmlosen Erkältung mit Schnupfen, über Bronchitis



Ergebnisse einer Studie mit Olivenblattextrakt gegen verschiedene Krankheitskeime (Bakterien, Viren, Pilze) mit 500 Patienten

| Erkrankung/Bemerkung | Anzahl | völlige Genesung | verbessert | unverändert | verschlechtert |
|---|--------|------------------|------------|-------------|----------------|
| Atemwegserkrankungen: | | | | | |
| Mandelentzündung, Rachenentzündung, Luftröhrentzündung etc. | 119 | 115 | 4 | - | - |
| Erkrankungen der Lunge: | | | | | |
| Bronchitis, Lungenentzündung etc. | 45 | 42 | 3 | - | - |
| Entzündungen im Zahn/Mundbereich: | | | | | |
| Stomatitis, Leukoplakie, Pulpitis | 67 | 60 | 5 | 2 | - |
| Hauterkrankungen: | | | | | |
| Herpes und andere viral bedingte Erkrankungen | 172 | 120 | 52 | - | - |
| Bakterielle Hautinfektionen: | | | | | |
| durch Verletzungen, Pyodermie | 37 | 30 | 7 | - | - |
| Magenschwüre | | | | | |
| (in Zusammenhang mit Helicobacter-pylori-Infektionen) | 17 | - | 17 | - | - |
| Immunstärkung | 43 | erfüllt | 40 | 3 | |

bis hin zur lebensgefährlichen Virusgrippe oder Lungenentzündung. Je intakter das Immunsystem, desto weniger die Erkrankungen oder harmloser der Verlauf. Oft werden bei diesen Erkrankungen Antibiotika verordnet, obwohl größtenteils Viren die Verursacher sind. Antibiotika sind jedoch bei viralen Erkrankungen völlig zwecklos, da sie nur gegen Bakterien wirken. Als Grund wird meistens angeführt, dass sich auf den durch das Virus geschwächten Organismus nicht noch zusätzlich ein bakterieller Infekt einnisten soll. Unbedachter Einsatz von Antibiotika hat leider dazu geführt, dass viele resistente Bakterienstämme entstanden sind. Olivenblattextrakt wirkt sowohl gegen Bakterien als auch Viren und ist außerdem in der Lage, das Immunsystem zu stärken. Wenn Sie jedoch unsicher in der Beurteilung der Erkrankung sind, sollten Sie sich auf jeden Fall mit ihrem behandelnden Arzt absprechen!

Literatur

- Josef Pies: Olivenblatt Extrakt, Rückbesinnung auf ein Jahrtausende altes Heilmittel. VAK-Verlag.
- Sofia Iming: Olivenblattextrakte. Altbewährte Heilmittel in der Praxis. Double-U Verlag, 2006.

EINE STUDIE ERBRINGT DEN BEWEIS

Erfahrungsberichte sind für Wissenschaftler und Behörden nicht ausreichend. Zum Nachweis der Wirksamkeit eines Präparates müssen stets ausschlaggebende Studien vorhanden sein. Erfreulicherweise gibt es eine klinische Studie über die Wirksamkeit von Olivenblattextrakt, die von dem Arzt für orientalische Medizin Robert Lyons mit 40 Mitarbeitern in Ungarn durchgeführt wurde und von Walker 1997 publiziert wurde. (Siehe Seite 39)

Zusammenfassendes Ergebnis der Studie: Bei 98 % aller Patienten verbesserte sich der Gesundheitszustand, bzw. trat eine Heilung ein. Bei allen konnte eine Stärkung des Immunsystems festgestellt werden. Nebenwirkungen wurden nicht festgestellt.

MÖGLICHER WIRKMECHANISMUS

Wissenschaftler des Pharmaunternehmens Upjohn wiesen schon vor Jahrzehnten einen antiviralen Effekt nach, den sie dadurch erklärten, dass die äußere Hülle der Viren (der Proteinmantel) angegriffen bzw. zerstört wird. Dr. Privitera hat für den antibakteriellen und antiviralen Wirkmechanismus folgende Erklärungen:

- spezielle Viruspartikel werden inaktiviert,

die Vermehrung und der Zusammenbau an der Zellmembran wird verhindert;

- Störung der Produktion von Aminosäuren, dadurch Verhinderung des Überlebens von Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten;
- Eindringen in die Wirtszelle und direkte Behinderung der Keimvermehrung;
- Neutralisierung der Reverse-, Transkription- und Protease-Produktion von Retroviren, d. h., Neutralisation der beiden Enzyme, die die Retroviren zur Veränderung der Ribonucleinsäure des Wirtes benötigen;
- Stimulierung der Phagozytose, ein Bestandteil der Immunantwort auf eine Infektion, indem die sogenannten Fresszellen (Phagozyten) die Krankheitserreger vernichten.

Zu beachten:

Nach der Einnahme von Olivenblattextrakt kann es möglicherweise zu stärkeren Reaktionen des Körpers kommen, die jedoch nicht mit den so genannten Nebenwirkungen verwechselt werden sollten. Man spricht hier von der „Herxheimer-Jarisch-Reaktion“. Dies bedeutet: Wenn sich Krankheitserreger im Organismus vermehrt haben und dann plötzlich durch ein Gegenmittel wie z. B. dem Olivenblattextrakt abgetötet werden, kann es durch die Freisetzung der schädlichen Gifte und Stoffwechselprodukte der Erreger zu regelrechten Vergiftungserscheinungen kommen. Diese machen sich z. B. durch Mattigkeit, Kopfschmerzen, Fieber und Durchfälle bemerkbar. Wenn diese Reaktion auftreten, sollte man die Einnahme der Substanz, in diesem Falle hier Olivenbaumextrakt, unterbrechen bis die Symptomatik vorbei ist. Danach kann wieder mit einer niedrigeren Dosierung und weiteren Steigerung begonnen werden. Wichtig ist auch, in dieser Zeit viel zu trinken, damit die Giftstoffe gut ausgeschieden werden können.

HINWEISE ZUR DOSIERUNG

Eine allgemein gültige Dosierungsempfehlung kann hier nicht gegeben werden, da sie sich immer nur auf ein ganz spezielles Produkt (Kapsel oder flüssige Tinktur) oder eine bestimmte Zubereitung bezieht. Auch die Art der Erkrankung ist zu beachten

sowie die individuelle Reaktionslage des Einzelnen. Die Dosierungsanleitungen der einzelnen Hersteller sollten also beachtet werden. Ein grober Anhalt für eine Dosierungsempfehlung ist folgendes Beispiel von der Nevada Clinic in Las Vegas, (nach Walker 1997). Die genaue Spezifikation des Produktes ist jedoch nicht bekannt.

„Die empfohlene Dosis beträgt vier 500 mg Kapseln 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- oder Virusinfektionen kann eine schnellere Genesung durch Einnahme von drei oder mehr Kapseln alle sechs Stunden erreicht werden. Gesunde Menschen brauchen lediglich eine oder zwei Kapseln täglich einzunehmen, um von dem energispendendem und/oder vorbeugenden Effekt der Nahrungsergänzung 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 des Mittels, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Sofern ein „die off effect“ (eine natürliche Entgiftungsreaktion des Körpers) durch Olivenblattextrakt auftritt, sollte die Anzahl der Kapseln reduziert oder die Einnahme vorübergehend ganz eingestellt werden.“

Abschließende Bemerkung: Keineswegs sollten lebenswichtige Medikamente (wie z. B. Antidiabetika, Herzmedikamente) eigenständig abgesetzt werden. Im Zweifelsfall bitte immer Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker nehmen.

Barbara Kunick-Wünsche

Foto: S.26 www.naturbildportal.de, S.29 Erdos Imagebuchcover.com

Bezugsquellen

* Quintessenz Naturprodukte, Wolfegger Str. 6, 88267 Vogt, Tel. 07529/973730, Fax /973740, Internet: www.naturlich-quintessence.de

* SinoPlaSan AG, Haußmannstraße 40, 70188 Stuttgart, Tel. 0711/2102660, Fax /2102630, eMail: info@sino plasas.com,

Internet: www.sino plasas.com

* O'leaf International e.K., Marion Jörg, Mariahütterstr. 1, 66620 Nonnweiler-Otzenhausen, Tel. 06873/668366, Fax 06873/7125, eMail: Service@o-leaf-international.com, Internet: www.o-leaf-international.com

www.naturlich-besser-leben.com



Regulation mit ProEM-M - Konzentrat

effektive multifunktionelle Micro-Organismen. **1 Milliarde pro Tag.** Garantiert frei von Lactose, Gluten, synthetischen Farbu. Geschmacksstoffen, tierischen Bestandteilen. Für Vegetarier und Veganer geeignet. Braunglas.

300 ml = 30 Tage, bei uns nur **21,95**

Ind. Kräuterregulate bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen.

Arthritis, Rheuma, Darmerkrankungen, Harnwegsinfektionen, Steinbildung der Nieren oder Blase und andere Themen

Broschüre v. Dr. med. St. Rößler u. Dr. Madhura Dixit,

bei uns **2,90**

Shilaguggul Kräuterregulat



in veget. Kapseln.

Therapiebegleitende Ernährung mit Mumijo-Ursubstanz, Ingwer, Weihrauch, Kurkumawurzel, Guduchiwurzel, Berberitzen-Wurzelrinde u. vielen ayurvedischen Kräutern.

60 Kapseln bei uns **18,50**

150 Kapseln bei uns **39,50**

Aprikosenkerne (B17)

BIO, bitter, 1000 g, bei uns **18,90**

BIO, leicht bitter, 1000 g, bei uns **16,65**

Bitter, korv. Anbau, 1000 g, bei uns **17,50**



Eine Welt ohne Krebs Die Geschichte des Vitamin B 17

und seine Unterdrückung. Edward Griffin enthüllt den größten Skandal.....

Buch 416 Seiten, bei uns **19,90**

Indischer Weihrauch

Vegetarisch - ohne Milchbestandteile
Weihrauch-Kapseln pur mit je **520 mg Extrakt** (= 234 mg Boswelliasäure je Kapsel) 120 St. nur **21,00**

Weihrauch-Kapseln mit Brauhirse Wildform
Je veget. Kapsel 520 mg Weihrauch-Extrakt (= 234 mg Boswelliasäure) und 200 mg Brauhirse Urkorn-Konzentrat. 120 Kapseln nur **28,90**

Mumijo Asil Kapseln

vegetarisch - mit je 150 mg gereinigter, bio-aktiver Ursubstanz incl. 2,5 mg natürlichem Zink. 160 Kapseln bei uns **36,90**

10 % Rabatt ab 100,00 EUR

15 % Rabatt ab 200,00 EUR

Lieferung ab 60,00 portofrei, sonst plus 4,00. Bezahlung nach Erhalt der Produkte.

Katalog gratis: Ayursana B.V.
Postbus 10301 • 6000 GH Weert / Niederlande
Tel. 00 31- 495 - 52 52 76 / Fax 52 66 46

www.naturlich-besser-leben.com