

Josef Pies

Olivenblatt-Extrakt

Rückbesinnung auf ein
jahrtausendealtes Heilmittel

 VAK *vital*

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlages

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

5. Auflage 2008

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 1998

(ISBN der 1.-4. Auflage: 978-3-935767-53-8)

Lektorat: Monika Radecki, Nadine Weber

Fotos: alle © Microsoft ClipArt, außer S. 15: © ro18ger / PIXELIO

Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg

Reihenlayout: Karl-Heinz Munding, VAK

Satz: Karl-Heinz Munding, VAK

Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-035-2

Inhalt

Einleitung	7
Der Ölbaum – eine Pflanze mit langer Geschichte	10
Aus der Geschichte des Olivenblattes	15
Oma ist die Beste!	20
Rechts gegen links – Antwort auf eine Streitfrage	22
Die Heilwirkungen des Olivenblatt-Extraktes	25
Olivenblatt-Extrakt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	25
Olivenblatt-Extrakt und Fettstoffwechsel	27
Olivenblatt-Extrakt bei Diabetes mellitus	31
Olivenblatt-Extrakt bei Malaria	33
„... bringt verbrauchte Energie zurück“	35
Olivenblatt-Extrakt beim Chronischen Müdigkeits-Syndrom	36
Olivenblatt-Extrakt zur Stärkung des Immunsystems	37
Olivenblatt-Extrakt und AIDS	40
Olivenblatt-Extrakt bei Pilzkrankungen	41
Olivenblatt-Extrakt bei Psoriasis	45
Olivenblatt-Extrakt bei Herpes	45
Olivenblatt-Extrakt bei Erkrankungen der Atemwege	47
Olivenblatt-Extrakt bei Parasitenbefall	49
Eine Studie mit 500 Patienten	51
Äußerst breites Wirkspektrum	53

Der mögliche Wirkmechanismus	55
Die Herxheimer-Jarisch-Reaktion – Nebenwirkung oder Wirksamkeitsbeweis?	57
Dosierungshinweise	59
Rezepte mit Olivenblättern	61
Olivenblatt-Extrakt fürs Wohlbefinden	66
Zum Schluss	69
Kleines Glossar	71
Literatur	72
Über den Autor	77

Einleitung

Seit Jahrtausenden wird der Ölbaum, sein wissenschaftlicher Name lautet *Olea europaea*, im Mittelmeerraum intensiv kultiviert und sowohl für die Ernährung als auch zur Behandlung von Krankheiten genutzt. Während vielen die positiven Eigenschaften der Frucht bzw. des aus ihr gewonnenen Öls schon lange bekannt sind, blieb dies bezüglich der Blätter des Ölbaumes bisher nur einem kleinen Kreis vorbehalten. Erst jüngst begann man damit, die den Olivenblättern innewohnende Heilkraft wieder zu entdecken und wissenschaftlich intensiv zu erforschen.

Angereichert mit zahlreichen Fallberichten werden auf den folgenden Seiten die mehrere tausend Jahre alten Erfahrungen mit den vielfältigen heilsamen Eigenschaften des Ölblattes und seiner Inhaltsstoffe (vor allem Oleuropein) nahe gebracht. Selbstverständlich werden auch die modernen wissenschaftlichen Untersuchungen berücksichtigt.

Schon in der Bibel spielt das Ölblatt im Zusammenhang mit der Arche Noah eine besondere Rolle und die Ägypter nutzten es zum Mumifizieren. Die Bevölkerung im Mittelmeerraum weiß von jeher um die keimtötende Wirkung des Extraktes aus Olivenblättern und das Militär senkte im 19. Jahrhundert damit das Fieber verwundeter Soldaten. Später behandelte man in England Malaria-Patienten mit einem Tee aus Blättern des Ölbaumes. Vor etwa vierzig Jahren wies man dann die keimtötende Wirkung seiner Inhaltsstoffe *wissenschaftlich* nach, und schon



bald folgten Arbeiten, die den positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigten.

Natürlich wäre der beste Schutz, wenn man Krankheitserreger erst gar nicht an sich herankommen ließe. Aber wer möchte schon stets verummt herumlaufen wollen, wohl wissend, dass selbst dies nicht sicher gegen Infektionen hilft. Ein Nachbar in der U-Bahn, ein anderer Kunde im Kaufhaus oder eine Arbeitskollegin, sie alle überhäufen uns mit jedem Atemzug, jedem Niesen oder Husten mit Millionen von Keimen. Bei jedem Kuss werden Abermillionen Bakterien und Viren ausgetauscht und auf den Partner übertragen. Wer aber wollte deshalb aufs Küssen verzichten?

Es ist illusorisch, glauben zu wollen, man könne Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen oder auch Parasiten vermeiden. Die Keime kommen überall millionenfach um uns herum vor und gehören schlichtweg zu unserem Leben. Während es gegen Bakterien und Pilze bereits diverse chemische Arzneimittel gibt, ist ein solches Heilmittel gegen Viren noch nicht entwickelt worden. Außerdem haben sich inzwischen viele resistente Keime herausgebildet, gegen die die einstigen Wunderwaffen Antibiotika und Antimykotika immer machtloser zu werden scheinen.

Bei all dem ist aber auch zu berücksichtigen, dass sich im Laufe der Evolution nicht nur ein Gegeneinander, sondern auch ein Miteinander von Mensch, Bakterien, Pilzen und Viren entwickelt hat. Nicht jede Besiedlung mit einem Keim muss gleich zu einer Erkrankung führen. Im Gegenteil, es gibt sogar ausgesprochen wichtige und nützliche Mikroben, beispielsweise für eine gesunde Verdauung. Auch potenziell krank machende Keime müssen nicht zwingend eine Krankheit verursachen, solange das Immunsystem des betroffenen Menschen gut funktioniert. Daher ist eine insgesamt gesunde Lebensweise besonders wichtig. Ein wesentlicher Baustein kann dabei die Einnahme von Olivenblatt-Extrakt sein.

Das vorliegende Büchlein referiert über die unterschiedlichsten Erfahrungen verschiedener Anwender und Fachleute bei diversen Krankheiten und will so an die Nutzung des Olivenblatt-Extraktes heranführen.

Die keimtötende Wirkung des Olivenblatt-Extraktes ist schon seit Urzeiten bekannt und inzwischen auch wissenschaftlich belegt.

Der Ölbaum – eine Pflanze mit langer Geschichte

Wem öffnet sich bei den Worten „sonniger Süden“ nicht gleich vor dem geistigen Auge das Bild eines mediterranen Olivenhaines, verbunden mit der Sehnsucht nach einem erholsamen Urlaub am Mittelmeer? Und wer diese Gegend erlebt hat, wird die Meinung teilen, dass der die Landschaft des Mittelmeerraumes prägende Ölbaum, auch Lebensbaum genannt, ein ganz besonderes Gewächs ist.



Ihm kam schon lange vor unserer Zeitrechnung besondere Bedeutung zu. Und auch heute noch sind seine Früchte und das daraus gewonnene Olivenöl in der Küche sehr begehrt. Dass auch der Olivenzweig sehr wertvoll ist, mag dadurch symbolisiert sein, dass er sogar Teil des Friedenssymbols der Vereinten Nationen ist. Und die weiße Taube mit dem Olivenzweig im Schnabel steht weltweit als Symbol für Frieden.

Die Geschichte der Kultivierung des Ölbaumes begann – wohl zunächst in Südost-Anatolien und Mesopotamien – mit der Entwicklung von Staatsgebilden bereits vor 6.000, manche sagen vor 8.000 Jahren. In der Tat sind ein stabiles sozioökonomisches Gefüge und ausreichende botanische und landwirtschaftliche Kenntnisse für die Kultivierung notwendig. Die Bedeutung des Baumes und seiner Früchte ist eng verflochten mit den jeweiligen kulturellen, politischen und religiösen Tendenzen einzelner Epochen. Entsprechend seiner Bedeutung bildeten sich auch zahlreiche Mythen um den Ölbaum und seine Entstehung heraus.

Es wird vermutet, dass die Phönizier als Händler und Schifffahrer den Ölbaum aus Kleinasien ans Mittelmeer brachten. So fand man auf Kreta die älteste, 3.000 Jahre alte, Spur einer Olive in Europa. Im Laufe der Zeit züchteten die mediterranen Menschen aus einem stacheligen Busch mit kleinen großkernigen Früchten dornenfreie Bäume mit fleischigen Früchten voller Öl. Aber schon vor 6.000 Jahren erntete man in der Gegend des heutigen Syrien und Palästina Früchte, deren Öl als Brennstoff für Lampen und für die Hautpflege genutzt wurde.

In der hebräischen Kultur wurde Olivenöl zum Segnen (u. a. der Bundeslade und der Priester) verwendet. Auch in der Bibel taucht der Ölbaum mehrfach auf, zunächst in der Genesis im Zu-



sammenhang mit der Arche Noah und bei Ezechiel. Schließlich verbrachte Jesus seine letzten Stunden in Freiheit unter einem Ölbaum im Garten Gethsemane.

Die Griechen schrieben der Göttin Athene zu, während eines Streites mit Poseidon den ersten Ölbaum auf der Akropolis gepflanzt zu haben – versehen mit der Gabe, die Dunkelheit zu erleuchten, Wunden zu heilen und Nahrung zu spenden. Von ihm stammen angeblich alle späteren Ölbäume Athens ab. Auf der attischen Münze wurde das Haupt der Göttin, umkränzt von einem Olivenzweig, dargestellt.

Diese Sage hatte weitreichende Konsequenzen. So war es bei Todesstrafe verboten, einen Ölbaum zu fällen. Später wurde diese Strafe etwas abgemildert. Der Schänder wurde enteignet und verbannt. Einer der sieben Weisen, Solon, legte in seiner Verfassung für Athen u. a. auch die Art der Kultivierung des Ölbaumes fest, so z. B. den Abstand zweier Bäume zueinander.

Olivenöl war zu jener Zeit das einzige Exportgut Athens, das in speziellen Amphoren transportiert wurde. Es wird angenommen, dass ein erwachsener Athener jährlich mehr als 50 Liter Olivenöl verbrauchte. Diese Menge teilte sich wie im Kasten links angegeben auf:

Geschätzter jährlicher
Olivenöl-Verbrauch
eines „alten Griechen“:
Körperpflege
(Hygiene): 30 Liter
Nahrungsmittel:
20 Liter
Schmieröl und
Beleuchtung: 2 Liter
Arzneimittel: 1/2 Liter

Hippokrates von Kos (460-377 v. Chr.), einer der berühmtesten Ärzte aller Zeiten, verschrieb schon vor 2.500 Jahren Olivenöl zur Heilung von Geschwüren, Cholera und Muskelschmerzen. Sicher wusste auch er um die heilende Wirkung von Olivenblättern.

Die Römer sorgten schließlich für eine weite Verbreitung des Ölbaumes und verbesserten zugleich dessen Kultivierung. In Nordafrika besaßen die Herrscher Olivenhaine mit Hunderttausenden von Bäumen und Ölmühlen, deren Betrieb von zahllosen Sklaven aufrechterhalten wurde. In Rom wurde

Olivenöl intensiv genutzt. Jahrhundertlang diente es als Nahrung, Heilmittel, Kosmetikum, zur Körperpflege und Beleuchtung, aber auch als Schmieröl.

Im Mittelalter wurde Olivenöl dann vorübergehend knapp und die noch vorhandenen Haine gehörten größtenteils dem Klerus, so wie es sich in Weinanbaugebieten vielerorts mit den Weinbergen verhielt. Damals verwendete man das Öl in erster Linie zu liturgischen Zwecken. Erst gegen Ende des Mittelalters erlebte das Olivenöl dann eine erneute Blütezeit.

War der Ölbaum früher auf die geografische Einheit Mittelmeerraum beschränkt, so wird er aufgrund der gestiegenen wirtschaftlichen Bedeutung, auch von Olivenblättern, in der Neuzeit fast weltweit kultiviert. Dennoch sind 98 % des Olivenöls nach wie vor mediterranen Ursprungs.

Heute kennt man mehr als 100 Ölbaumarten mit großen, kleinen, dicken, länglichen, spitzen und sonst wie gestalteten Früchten. Und weltweit werden 800 Millionen Olivenbäume auf 24.850.000 Morgen Land bewirtschaftet. Sie produzieren jährlich 9 Millionen Tonnen Oliven, wovon 800.000 Tonnen zum Verzehr bestimmt sind.

Die vielen 300-800 Jahre alten Olivenbäume belegen die Robustheit und gute Immunabwehr dieser Pflanzen. Aufgrund ihrer natürlichen Waffe, unter anderem dem in allen Pflanzenteilen enthaltenen Oleuropein, sind sie nämlich gegen viele Krankheiten gefeit und kaum ein Schädling vermag ihnen etwas anzuhängen. Der Ölbaum ist tatsächlich so robust wie kaum eine andere Pflanze und gedeiht sogar auf kargen Böden, bei Trockenheit und großer Hitze. In unseren Breiten gibt es inzwischen einen Trend, sich ein Stück des sonnigen Südens in Form von Ölbaum-Topfpflanzen nach Hause zu holen. Auch das macht der Lebensbaum mit.



Übrigens: Noch heute sollen in Spanien in einigen ländlichen Gebieten Frauen Olivenzweige im Haus verteilen, weil sie glauben, dadurch ihre Ehemänner „gefügig“ halten zu können.

Das vielfältige Potenzial des Ölbaumes

- Die Früchte und deren Öl dienen der Nahrung.
- Aus dem harten, buntscheckigen Holz werden Souvenirs (z. B. Schmuckschatullen) geschnitzt.
- Jahrhundertlang diente Olivenöl als Lampen-Öl zur Beleuchtung.
- Olivenöl wurde jahrhundertlang als Schmiermittel für Wagenräder (und später für Maschinen) verwendet.
- Olivenöl dient der Körperpflege und als Kosmetikum.
- Die Blätter und die Frucht werden zu Heilzwecken verwendet.
- Olivenöl hatte bei Juden und Christen sakrale Bedeutung.

Der Olive bzw. dem Olivenöl wird schon seit längerer Zeit große Aufmerksamkeit zuteil. Überhaupt hat unsere Zeit unter dem Gesundheitsaspekt die mediterrane Küche entdeckt. So vermeldete die *Ärzte-Zeitung* am 5. April 2000, dass das Krankenhaus in Rothenburg ob der Tauber aus der Erkenntnis heraus, dass es sich positiv auf koronare Herzerkrankungen, Diabetes mellitus und Krebserkrankungen auswirkt, stets auch ein mediterranes Menü auf dem Speiseplan anbietet.

In dem kleinen süditalienischen Dorf Campodimele ist man ohnehin davon überzeugt, dass es die Ernährung ist (zu der ganz selbstverständlich auch ein Glas Olivenöl täglich gehört), der die Einwohner ihr hohes Alter zu verdanken haben. Ihr Durchschnittsalter liegt 20-30 Jahre über dem der übrigen Europäer und die 100 werden hier leicht erreicht.



Aus der Geschichte des Olivenblattes

Schon in Alten Testament wird das Olivenblatt erwähnt. Erst als eine von Noah ausgesandte Taube mit einem frisch gepflückten Olivenblatt im Schnabel zur Arche zurückkehrte, wusste er, dass die Sintflut vorbei und neues Leben auf die Erde zurückgekehrt war. Er konnte also mit der Neubesiedlung beginnen. Diese Bibelstelle wird den meisten Lesern so vertraut sein wie Pablo Picassos Bild, das daran anknüpft.



Wahrscheinlich ist auch mit dem bei Ezechiel erwähnten Lebensbaum, dessen Früchte als Speise und die Blätter als Heilmittel dienen sollten, der Ölbaum gemeint. Und in der schon erwähnten griechischen Sage um die Göttin Athene dürfte sich die vorausgesagte Heilkraft des Ölbaumes sowohl auf seine Früchte als auch auf seine Blätter bezogen haben.

Für die Ägypter symbolisierte das Blatt des Ölbaumes göttliche Macht und sie nutzten sein Öl, zusammen mit anderen Ingredienzen, zur Mumifizierung ihrer Könige. Aufgrund der antimikrobiellen Eigenschaften der Inhaltsstoffe hatten sie damit eine gute Wahl getroffen und konnten so ihre Herrscher guten Gewissens in die Ewigkeit entlassen.

Im Mittelmeerraum wurde das Olivenblatt von jeher bei vielen Krankheiten verwendet. So beispielsweise bei Infektionen, Fieber und Schmerzen. Auch in unseren Breiten war die heilsame Wirkung der Olivenblätter früh bekannt. So verabreichte die heilkundige Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098-1179) Tee aus der Rinde des Ölbaumes gegen Gicht. Mit dem Tee aus Olivenblättern behandelte die als Begründerin der wissenschaftlichen Naturgeschichte geltende Heilige Magenverstimmungen und Verdauungsbeschwerden.



Im Krieg zwischen Spanien und Frankreich (Anfang des 19. Jahrhunderts) wunderte sich das französische Militär darüber, dass die verwundeten Soldaten der Gegenseite so schnell wieder einsatzbereit waren. Bald aber fanden sie des Rätsels Lösung: Die spanischen Wundärzte behandelten ihre fiebrigen Soldaten mit einem aus den Blättern des Ölbaumes gebrühten, grünen, bitter schmeckenden Tee. Sie machten sich also diese durch Tradition überlieferte fiebersenkende Wirkung zunutze. Schon bald, nachdem die Franzosen das Rätsel gelüftet hatten, bevorzugten

auch sie das neue Mittel statt der bis dahin eingesetzten China-
rinde.

Später analysierte der 1811 in der französischen Fremden-
legion in Spanien dienende Arzt Etienne Pallas die wirksamen In-
haltsstoffe des Olivenblattes und beschrieb u. a. eine kristalli-
sierbare Substanz, die er *Vauqueline* nannte. Dieser Stoff war
seiner Meinung nach in erster Linie für die Fiebersenkung ver-
antwortlich. Er beschrieb den extrahierten Stoff (den er dann
auch auf einer griechischen Insel zur Fiebersen-
kung verwendete) als bitter und farblos mit leicht
seltsamem Geruch und gut wasserlöslich.

Da auch die Malaria mit Fieberschüben einher-
geht, verwendeten vor allem die Engländer für die
aus ihren Kolonien an Malaria erkrankten Heimkehr-
er ab der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts den
bitter schmeckenden Tee aus den Blättern des Öl-
baumes. 1854 wurde die Heilwirkung der Oliven-
blätter bei Malaria in einer wissenschaftlichen Zeitschrift be-
schrieben (Hanbury 1854).

Anfang des 20. Jahrhunderts konnte man dann einen bitteren
Stoff aus den Blättern isolieren, den man später *Oleuropein*
nannte. Er ist mitverantwortlich für die hohe Widerstandskraft
des Ölbaumes. Aber erst in den 1960er-Jahren begann man mit
der systematischen wissenschaftlichen Erforschung des Ölblat-
tes. So konnte schon bald die bakterizide und viruzide Wirkung
seiner Inhaltsstoffe nachgewiesen werden. Vor allem in den USA
häufen sich seit 1995 die positiven Erfahrungen bei zahlreichen
Infektionskrankheiten, hervorgerufen durch Bakterien, Viren,
Retroviren, aber auch durch Pilze und Parasiten (z. B. Bandwür-
mer).

Damit jedoch nicht genug. In der wissenschaftlichen Litera-
tur wird auch ein positiver Einfluss auf kardiovaskuläre Erkran-

Bereits im 19. Jahrhun-
dert machte man sich
die fiebersenkende
Eigenschaft zunutze
und stellte aus den
Blättern des Ölbaumes
einen grünen, bitter
schmeckenden Tee her.

kungen (mittels Erhöhung der Elastizität der Arterienwände und der Verbesserung des Blutflusses) beschrieben. Dazu gehören Blutdrucksenkung, ein positiver Einfluss auf den Lipidstoffwechsel (Hemmung der Oxidierung von LDL) sowie eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels. Aufgrund dieser vielfältigen positiven Eigenschaften verdienen die Blätter des Ölbaumes und der daraus gewonnene Extrakt unsere ganz besondere Aufmerksamkeit.

Auch die Deutschen Paracelsus-Schulen erwähnen auf ihrer Homepage die blutdruck- und fiebersenkende Wirkung von Tee aus Olivenblättern.



Übrigens: Nicht nur unter dem Aspekt der Heilung, auch für Gourmets sind Olivenblätter eine Besonderheit. Während die meisten Ölproduzenten vor dem Pressen nach jahrtausendealten Methoden beim Säubern auch die Blätter entfernen, werden sie von einigen Ölmüllern mit verarbeitet. Das verleiht dem Öl eine grünliche Farbe und einen leicht bitteren Nachgeschmack. Dieser ist bei Ölgourmets besonders beliebt.

Und: Auch in die Literatur hat das Olivenblatt Eingang gefunden. Etliche Dichter und Lyriker knüpfen gerne an die Genesis an und greifen das Bild der Taube, die ein Ölblatt im Schnabel trägt, auf.

Ölbaum und Olivenblatt – geschichtliche Highlights

vor 6000 Jahren	Beginn der Kultivierung des Ölbaumes
vor 4000 Jahren	Die Ägypter nutzen u. a. das Öl aus dem Olivenblatt zur Mumifizierung
vor 3000 Jahren	Die Phönizier bringen vermutlich den Ölbaum von Kleinasien nach Europa. In Griechenland steht auf das Fällen eines Ölbaumes die Todesstrafe.
vor 2500 Jahren	Olivenöl ist Bestandteil der griechischen Medizin.
vor 2000 Jahren	Jesus verbringt seine letzten Stunden in Freiheit unter einem Ölbaum im Garten Gethsemane. Die Römer nutzen Olivenöl sehr intensiv.
vor 1000 Jahren	Die heilige Hildegard von Bingen empfiehlt Tee aus Olivenblättern gegen Magenschmerzen und Verdauungsprobleme.
vor 500 Jahren	Die Kultivierung des Ölbaumes gewinnt nach einem Rückgang im Mittelalter wieder stark an Bedeutung.
vor 200 Jahren	Die spanische Armee behandelt mit Ölblatt-Tee das Fieber ihrer Soldaten.
vor 150 Jahren	In England ist der Tee aus Olivenblättern populär gegen Malaria.
vor 50 Jahren	Wissenschaftler beginnen intensiv mit der Erforschung des Olivenblatt-Extraktes.
vor 10 Jahren	Olivenblatt-Extrakt wird in den USA erstmals in einer breiten Palette von der Pharmaindustrie angeboten (heute bereits zwei Dutzend Anbieter).

(Die Jahreszahlen sind ca.-Angaben!)