

Olivenöl als Naturheilmittel

Das Olivenöl ist ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung

Das Olivenöl schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch sehr gesund. Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse über den großen Heilwert des Olivenöls werden publiziert. Eine eigene Vereinigung der EU zur Förderung des Olivenölkonsums betreibt Aufklärung im großen Stil. Man ist der Meinung, dass täglicher Olivenölkonsum statt des Verwendens anderer Fette zur Kostensenkung im Gesundheitswesen beitragen könnte.

Der Ölbaum ist seit rund 7000 Jahren bekannt. Damit gehört er unbestritten zu einer der ältesten und gleichzeitig interessantesten Kulturpflanzen. Die kulturelle Entwicklung der Menschen steht in engem Zusammenhang mit ihm. Er gilt als jener Baum, der die Gottesnähe und Gottes Weisheit in sich birgt, warum man ihn im Süden oft in der Nähe von Kirchen pflanzte. Noch heute wird er vielerorts als Lebensbaum verehrt und die Berber, Griechen und Römer pflanzten Olivenbäume zu Ehren der Verstorbenen. Ein Olivenbaum (*Olea europea*) kann bis zu 2000 Jahre alt werden. Er ist voller Anmut und Würde und vereint in sich die Urkraft der vier Elemente. Festgewurzelt steht er da und ist nicht umzubringen, weder durch Wasser, noch durch Feuer und Sonne - ein richtiger Lebenskünstler.

Olivenöl in der antiken Heilkunde

Olivenöl wurde im Mittelmeerraum nachweislich schon mindestens seit viertausend Jahren als Gesundheitselixier geschätzt. Ramses der 2., Herrscher von Ägypten (1290 bis 1224 v. Chr.) soll gegen jede Art von Beschwerden Olivenöl eingenommen haben. Auch Plinius empfahl zwei Flüssigkeiten für den Menschen. Innerlich den Wein und äußerlich das Olivenöl. Und Demokrit und Abdera erwiderten auf die Frage, wie man gesund bleiben und alt werden könne, mit der diätetischen Regel: "innerlich Honig und äußerlich Öl". Auch in der Bibel sind zahlreiche Hinweise auf die heilkundliche Anwendung von Olivenöl zu finden. Das Öl wurde für die Körper- und Krankenpflege verwendet. Es war die Grundlage zur Herstellung von Salben, Balsamen, Pasten und Salbölen. Man stillte blutende Wunden damit, linderte Juckreiz, und trug es bei Nesselstichen, Brandwunden, Hautrissen und gegen Kopfschmerzen auf.

Olivenöl bei Hildegard von Bingen

In der westlichen Heilkunde ist das Olivenöl seit dem 12. Jahrhundert als Heilmittel bekannt. So empfahl Hildegard von Bingen bei verschiedenen Beschwerden Olivenöl. Sie verwendete vor allem auch die Blätter und das Holz. Einen Tee aus der Rinde verabreichte sie gegen Gicht und den Olivenblätterttee bei Magenverstimmungen und Verdauungsbeschwerden. Das Öl hingegen wandte sie nur äußerlich zur Behandlung von Kopf- und Lendenschmerzen, bei Geschwulsten und gegen Verkrampfungen an. Vor innerlichem Gebrauch aber warnte sie. Sicherlich müsste Hildegard von Bingen heute ihre Meinung über das Olivenöl korrigieren, wo man weiß, dass gerade das Olivenöl in seiner Verträglichkeit und Reinheit für den menschlichen Körper einmalig ist. Wahrscheinlich aber war das Olivenöl zu Hildegards Zeiten nach der langen Reise ins Rheinland von schlechter Qualität und somit nur noch äußerlich zu gebrauchen.

Olivenöl in der modernen Forschung

Die Früchte des Ölbaums bestehen aus der Schale, dem Fruchtfleisch und den Kernen. Das Fruchtfleisch enthält 96 bis 98 Prozent des Öls, und 2 bis 4 Prozent sind im Kern enthalten. Reife

Oliven enthalten je nach Region und Erntezeitpunkt rund 15 bis 25 Prozent Öl, 19 Prozent Kohlenhydrate und etwa 1,6 Prozent Eiweiß und 6 Prozent Faserstoffe. Besonders interessant ist vor allem die Fettsäurezusammensetzung des Olivenöls. Heute kennt man im Olivenöl rund 1000 aktive biologische Wirkstoffe. Darunter sind Wirkstoffe, welche das Blut verdünnen und so vor Herzinfarkt schützen. An der pharmakologischen Fakultät in Mailand hat ein Professor den Stoffwechselweg von mehreren chemischen Substanzen des Olivenöls erforscht. Gemäß seinen Aussagen können gewisse Substanzen dazu beitragen, einer fett- und cholesterinreichen Ernährung entgegenzuwirken.

Ölsäure - wichtigste Fettsäure im Olivenöl

Olivenöl besteht zu 76 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure. Es enthält nur wenig (8 Prozent) zweifach ungesättigte Fettsäuren und 16 Prozent gesättigte Fettsäuren. Aus diesem Grund wurde das Olivenöl viele Jahre von den Ernährungsfachleuten vernachlässigt. Die Wissenschaftler bewerteten vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren als die Wertvolleren, womit Pflanzenöle mit einem hohen Anteil dieser - wie zum Beispiel Sonnenblumen- oder Distelöl - in der Ernährungsberatung bevorzugt empfohlen wurden. Es gilt aber inzwischen als gesichert, dass gerade die einfach ungesättigte Ölsäure (Hauptbestandteil des Olivenöls) eine besondere Schutzwirkung auf das Blut hat. Die Anthroposophen bezeichnen das Olivenöl auch als Öl der Mitte. Es sollte aufgrund seiner einmaligen Zusammensetzung schon in der Säuglings- und Kleinkindernährung das bevorzugte Öl sein. Untersuchungen haben ergeben, dass die Ölsäure beim Zellaufbau von Kleinkindern eine besonders wichtige Rolle spielt und sich positiv auf die Lernfähigkeit auswirkt. Auch die Muttermilch hat einen hohen Gehalt an Ölsäure, deshalb sollten Schwangere Olivenöl als Fettquelle bevorzugen.

Olivenöl und Cholesterin

Auch wenn bis heute immer wieder neue und widersprüchliche Erkenntnisse auf dem Gebiet der Cholesterinforschung bekannt werden, gilt inzwischen als gesichert, dass bei erhöhten Cholesterinwerten in der täglichen Ernährung insbesondere Olivenöl eingesetzt werden sollte. Mediterrane Völkern haben trotz ihrer eher kalorienreichen Ernährung mit relativ hohem Fettkonsum (überwiegend Olivenöl) eine niedrigere Herzinfarktrate und durchschnittlich tiefere Cholesterinwerte als Nordeuropäer, wie Untersuchungen ergaben. Man stellte fest, dass gerade die olivenölreiche Ernährung der Menschen im Mittelmeerraum dazu beiträgt, den Gesamtcholesterinspiegel niedrig zu halten. Das Olivenöl bewirkt dabei als einziges Öl eine Senkung des LDL-Cholesterins und eine gleichzeitige Erhöhung des HDL-Cholesterins, Ganz anders wirken die Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie zum Beispiel Distel- und Sonnenblumenöl. Sie senken den Gesamtcholesterinspiegel, also auch das wertvolle HDL.

Olivenöl ist leicht verdaulich

Hochwertiges Olivenöl ist aufgrund seiner Zusammensetzung besonders leicht emulgierbar und dadurch auch von der menschlichen Verdauung leicht aufzuspalten. Es wird vom Körper fast vollständig ausgenutzt. Olivenöl ist ebenso ein hervorragendes Mittel zur Anregung des Gallenflusses. Allen Personen mit Magenproblemen ist es besonders zu empfehlen. Wie Studien mit Patienten mit Magen- und Darmgeschwüren zeigten, gingen durch den Konsum von Olivenöl die Geschwüre um bis zu 30 Prozent zurück, und bei gar 55 Prozent erfolgte eine Vernarbung. Bei Patienten, die unter Obstipation leiden, kann ein Versuch mit Olivenöl als mildes Abführmittel oft wahre Wunder wirken. Dazu wird 1 Esslöffel Olivenöl pur oder mit etwas Zitronensaft gemischt abends vor dem Zubettgehen oder morgens auf nüchternen Magen eingenommen.

Olivenöl verhindert das Altern und Krebs

Wenn menschlichen Zellen Olivenöl zugeführt wird, macht es die Zellmembran stabiler und weniger

anfällig gegen die Zerstörung durch "Freie Radikale". Olivenöl wirkt dabei als natürliches Antioxidans. Dass sich Olivenöl positiv gegen Krebs auswirkt, zeigen Untersuchungen über die Krebssterblichkeit in Nord- und Westeuropa. Im Norden ist die Krebshäufigkeit generell höher als in den Mittelmeerländern. Verschiedene epidemiologische Studien deuten darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Olivenöl negativ mit verschiedenen Krebserkrankungen korreliert. Wobei das Olivenöl immer als wichtiger Bestandteil innerhalb der mediterranen Ernährung untersucht wurde.

Qualität von Olivenöl

Je näher das Öl der ursprünglichen Frucht kommt, desto höher ist die Konzentration an herzscheidenden chemischen Stoffen. Diejenigen mit den meisten Wirkstoffen sind Olivenöle mit der Bezeichnung extra vergine bzw. nativ extra. Solche Öle sind immer kaltgepresst und nicht raffiniert. Hochwertige Olivenöle haben einen entsprechenden Preis, und der Kauf von gutem Olivenöl ist immer Vertrauenssache.

Olivenöl zur Herstellung von Heilölen

Auch in der Naturheilkunde findet das Olivenöl Verwendung - als Basisöl zur Herstellung von Ölauszügen, wie beispielsweise dem Johanniskrautöl, und als Massage- und Hautpflegeöl. Olivenöl mit Zitronensaft gemischt, ist in den Herkunftsländern ein Mittel gegen Sonnenbrand.

Einreibungen mit Olivenöl

In Italien wird noch heute reines Olivenöl bei Muskelkater, Krämpfen, Pusteln und bei Schmerzen aller Art sowie einfach zur Entspannung eingerieben. Edgar Cayce, der große Heiler, hat das Olivenöl als eines der wirkungsvollsten Stoffe zur Anregung der Muskeltätigkeit und der Schleimhäute empfohlen. Es löst Verhärtungen und durchwärmt, womit es besonders allen Rheumatikern zur innerlichen und äußerlichen Anwendung zu empfehlen ist. Zur Unterstützung der Lebertätigkeit empfiehlt Rene Strassmann in seinem Buch Baumheilkunde nächtliche Leberkompressen mit Olivenöl - dies während zwei bis drei Wochen. Das stärkt und reinigt die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Zur Stärkung der Muskulatur und der Bandscheiben empfiehlt er außerdem täglich die Wirbelsäule mit Olivenöl einzureiben.

Olivenöl als Körperpflegemittel

Nicht unbedingt das teuerste kosmetische Körperöl ist nötig, um den Ansprüchen der Haut und Haare Genüge zu leisten. Hochwertiges, reines Olivenöl bringt alle Voraussetzungen mit, um als Körperpflegemittel zu dienen, es entspricht in seiner Fettsäurezusammensetzung fast derjenigen des Unterhautfettgewebes. Das im Olivenöl enthaltene natürliche Vitamin E fördert die Elastizität und Belastbarkeit der Haut. Wer den Geruch von Olivenöl nicht mag, kann nach Belieben wohlriechende Duftessenzen zusetzen. Wird es in warmem Wasser leicht erwärmt, verstärkt sich die pflegende Wirkung.

Mundspülungen mit Olivenöl

Die aus Russland überlieferte Ölziehkur kann auch mit Olivenöl durchgeführt werden. Morgens noch vor dem Zähneputzen wird 1 Esslöffel Olivenöl in den Mund genommen und während mindestens 10 noch besser 20 Minuten gut gekaut. Danach muss das Öl ausgespuckt werden. Diese Kur kann zur Entgiftung und Reinigung des ganzen Körpers beitragen.

Olivenholz als Kraftspender

Das Olivenholz ist ein sehr hartes, robustes und widerstandsfähiges Holz. Es widerspiegelt die Willenskraft und Lebendigkeit des Baumes. In Zeiten der Energielosigkeit und der Müdigkeit kann uns die Schwingung eines Stück Olivenholzes oder eines Olivenholzstuhles wieder Kraft geben. Rene Strassmann schreibt: "Ich bin überzeugt, dass all jene Menschen, die beruflich stark mit anderen Menschen in Berührung kommen oder in der Öffentlichkeit arbeiten hin und wieder auf einem Olivenholzstuhl sitzen sollten, um Energie nachzuladen". Schade nur, dass es so wenig Sitzgelegenheiten aus Olivenholz gibt...

Heilwirkungen von Olivenöl

- wirkt positiv bei erhöhten Cholesterinwerten, es verringert das LDL-Cholesterin und erhöht gleichzeitig das HDL-Cholesterin
- gut für das Herz
- senkt den Blutdruck (Blätter als Tee gegen hohen Blutdruck)
- verdünnt das Blut
- regt den Gallenfluss an
- fördert die Verdauung, wirkt leicht abführend
- Olivenöl enthält chemische Stoffe, die Krebs und das Altern verzögern können
- Blätter wirken als Tee fiebersenkend

Phänomen Kreta

Die Einwohner von Kreta essen mehr Fett als alle anderen Menschen auf der Erde. Etwa 45 Prozent ihrer täglichen Kalorien decken sie durch den Konsum von Fett. Davon sind 33 Prozent aus Olivenöl. Gemäß heutigen Ansichten müsste dieser hohe Fettkonsum dazu führen, dass die Einwohner Kretas vermehrt an Herzkrankheiten leiden als andere Völker. Genau das Gegenteil ist aber der Fall. Die Bevölkerung dieser Insel hat weltweit eine der niedrigsten Raten an Herzkrankheiten und Krebs. Wissenschaftler, die den "Langlebigkeitseffekt" der Kreter aufspüren wollen, stoßen dabei immer wieder auf das Olivenöl, wo dieses fast so wie Wein fließt: Auf Kreta wird mehr Olivenöl pro Kopf verbraucht als in jeder anderen Region der Erde. Nicht weit dahinter rangieren die Länder Italien, Griechenland und andere Mittelmeerländer.

Die Kennzeichen der mediterranen Ernährung

- täglich ausreichend Frischkost in Form von Salaten und frischen reifen Früchten
- täglich zweimal reichlich Gemüse, schonend zubereitet (Die Menschen dieser Regionen essen durchschnittlich zwei- bis dreimal soviel Gemüse wie wir)
- täglich hochwertige Öle, praktisch ausschließlich Olivenöl
- mäßig tierisches Eiweiß, nicht täglich Fleisch und Wurst, mehr pflanzliches Eiweiß, etwa in Form von Hülsenfrüchten und Getreide
- öfters Meerfisch statt Fleisch (liefert Omega-3-Fettsäuren)
- regelmäßige Verwendung von frischen Kräutern und Knoblauch
- die Kost ist aufgrund der Zusammensetzung basenüberschüssig
- die Kost ist kohlenhydratreich und nur mäßig eiweißreich (entspricht somit dem Grundprinzip der Trennkost)
- zum Essen wird regelmäßig aber mäßig Rotwein getrunken (ein mit Maß getrunkenes Genußmittel, daß nachweislich die Gesundheit fördert)
- das Essen wird in Ruhe und mit Muße und Freude eingenommen