

Inhalt

Einleitung

Der Olivenbaum – eine Pflanze mit langer Geschichte

Aus der Geschichte des Olivenblattes

Oma ist die Beste!

Rechts gegen links – Antwort auf eine Streitfrage

Die Heilkraft des Olivenblatt-Extraktes

Olivenblatt-Extrakt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Olivenblatt-Extrakt und Fettstoffwechsel

Olivenblatt-Extrakt bei Diabetes mellitus

Olivenblatt-Extrakt bei Malaria

„... bringt verbrauchte Energie zurück“

Olivenblatt-Extrakt beim Chronischen Müdigkeits-Syndrom

Olivenblatt-Extrakt zur Stärkung des Immunsystems

Olivenblatt-Extrakt und AIDS

Olivenblatt-Extrakt bei Pilzkrankungen

Olivenblatt-Extrakt bei Psoriasis

Olivenblatt-Extrakt bei Herpes

Olivenblatt-Extrakt bei Erkrankungen der Atemwege

Olivenblatt-Extrakt bei Parasitenbefall

Eine Studie mit 500 Patienten

Äußerst breites Wirkspektrum

Der mögliche Wirkmechanismus

Die Herxheimer-Jarisch-Reaktion – Nebenwirkung oder
Wirksamkeitsbeweis?

Dosierungshinweise

Rezepte mit Olivenblättern

Zum Schluss

Kleines Glossar

Literatur

Über den Autor

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 Olivenbaumes 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 Olivenbaumes. 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 nicht jeder wird wie Michael Jackson stets vermummt 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 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 schon deshalb darauf verzichten?

Es ist illusorisch, glauben zu wollen, man könne Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen oder auch Parasiten vermeiden. Die Keime kommen überall zigmillionenfach 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.

Der Olivenbaum – 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 Olivenbaum, 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 des Friedens.

Die Geschichte der Kultivierung des Olivenbaumes 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 Olivenbaum 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 Zusammenhang mit der Arche Noah und bei Ezechiel. Schließlich verbrachte Jesus seine letzten Stunden in Freiheit unter einem Olivenbaum im Garten Gezemaneh.

Die Griechen schrieben der Göttin Athene zu, während eines Streites mit Poseidon den ersten Olivenbaum 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 Olivenbaum 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.