



## Die vergessene Heilkraft der Olivenblätter

Von Mankau Verlag

Erstellt am 26 Jul 2012 - 09:14

Nicht nur im Öl aus den Früchten, auch in den Blättern des *Olea europaea* – wie der Olivenbaum botanisch heißt – stecken viele Wirkstoffe für unsere Gesundheit. Die Olivenblätter werden wie das Olivenöl seit langer Zeit für verschiedene Anwendungen und Heilverfahren verwendet. In ihrem Bestseller „Natürlich heilen mit Olivenöl“ (rund 200.000 verkaufte Exemplare) hat die Diplom-Biologin und Medizinjournalistin Birgit Frohn bereits die Wirkungen des mediterranen Allheilmittels für gesunde Küche und Körperpflege vorgestellt. Nun erweitert sie mit ihrem neuen und aktualisierten Ratgeber „Die Heilkraft der Olive“ dieses Spektrum unter anderem mit Empfehlungen zum Olivenblattextrakt, einem Zwei-Wochen-Diätplan und einer hilfreichen Bezugsquellen-Übersicht.

Renaissance eines traditionellen Heilwissens

Das traditionelle Wissen war längere Zeit in Vergessenheit geraten, heute erleben Olivenblätter und Extrakte eine Renaissance. Und mittlerweile ist auch wissenschaftlich belegt, dass Olivenblattextrakt ein wertvolles Heilmittel mit umfassenden Wirkungen darstellt. Seit der Zeit der Pharaonen hatten die Blätter des Olivenbaums quer durch alle Epochen ihren festen Platz unter den Medikamenten der Heilkundigen – das galt für das antike Griechenland ebenso wie für das alte Rom. Etwas später fanden sich die Olivenblätter im Behandlungskanon der Klosterärzte wieder. Wer ihnen besondere Wertschätzung zuteilwerden ließ, war Hildegard von Bingen (1098 – 1179). Die heilkundige Äbtissin behandelte unter anderem Beschwerden des Verdauungstraktes mit Tee von Olivenbaumblättern.

Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf

Die Erfolge der Olivenblatt-Medizin sprachen sich herum, und so kam sie bald in vielen Regionen weltweit zum Einsatz: Britische Ärzte z. B. behandelten an Malaria erkrankte Patienten mit einem Tee aus Olivenblättern. Die Wirkung wurde auf die bittere Substanz Oleuropein zurückgeführt, einer der wichtigsten Wirkstoffe der Olivenblätter. Er schützt den Baum vor Schädlingen und Bakterien und macht ihn damit so enorm robust und widerstandsfähig. Erst in den 1960er Jahren wurden dann hochkonzentrierte Extrakte gewonnen und systematisch auf ihre umfassenden Wirkungen hin untersucht. So stellten italienische Wissenschaftler fest, dass Olivenblätter eine blutdrucksenkende Wirkung haben. Einige Jahre später fanden bulgarische Kollegen heraus, dass die Blätter die Blutgefäße weiten, deren Elastizität erhöhen und damit den Blutfluss verbessern – alles Eigenschaften, die sehr wichtig für die Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf sind.

Natürliche Alternative zu Antibiotika

Die rege Forschung der folgenden Jahrzehnte erbrachte viele weitere wichtige Erkenntnisse über Blätter des Olivenbaums, so z. B., dass diese vor Arteriosklerose schützen und Herzrhythmusstörungen wirksam bessern können. Olivenblattextrakt ist außerdem die natürliche Alternative zu Antibiotika: Die Wirkstoffe aus den Blättern des Olivenbaums stimulieren die Immunabwehr und bekämpfen viele infektiöse Erkrankungen, ohne jene Nebenwirkungen und Risiken, die Antibiotika in der Regel mit sich bringen. Olivenblätter tragen zudem wirksam dazu bei, Alterungsprozesse zu verlangsamen. So regt vor allem Oleuropein die Bildung elastischer Fasern in der Haut an und führt zur Straffung bei Falten und Bindegewebsschwäche. Olivenblattextrakt hat zudem dank seiner ausgeprägten antimikrobiellen Wirkung ein hohes Schutzpotenzial für die Haut.

Perfektes Zusammenspiel mit Synergie-Effekt



In den Olivenblättern steckt sogar mehr an gesundheitsfördernden Wirkstoffen als im Olivenöl. So liegt der wichtige Inhaltsstoff Oleuropein in den Blättern in bis zu 3.000-fach höherer Konzentration vor als in den Früchten und damit im Olivenöl. Die umfassend positiven gesundheitlichen Wirkungen der Olivenblätter sind das Ergebnis aus dem perfekten Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe. Pharmakologische Untersuchungen haben gezeigt, dass das Geheimnis ihres enormen Potenzials auf einem so genannten Synergie-Effekt beruht: Die einzelnen Inhaltsstoffe verstärken und ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirksamkeit. Somit trägt die Olive in all ihren Verarbeitungsformen dazu bei, Gesundheit und Wohlbefinden zu bewahren und damit ein nachhaltiges „Urlaubsgefühl“ im Alltag zu integrieren.

### BUCHTIPP:

Birgit Frohn: Die Heilkraft der Olive. Pflege von Haut und Haaren / Heilrezepte für viele Beschwerden / Jungbrunnen Olivenblattextrakt / Gesunde Rezepte aus der Mittelmeerküche / Die Mittelmeer-Diät (2-Wochen-Plan) / Extra: Ölzieh-Kur. Mankau Verlag 2012. Broschur, 4-farbig, 15 x 21,5 cm, 205 Seiten, ISBN 978-3-86374-046-7.

### LINK-EMPFEHLUNGEN:

- \* Informationen und Leseprobe zum Buch "Die Heilkraft der Olive": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/frohn-birgit-die-...> [1]
- \* Mehr zur Autorin Birgit Frohn: [www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/frohn-birgit/](http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/frohn-birgit/) [2]
- \* Internetforum mit Birgit Frohn: [www.mankau-verlag.de/forum/forum.php](http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 22:26):** <https://www.medcom24.de/node/16594>

### Links:

- [1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/frohn-birgit-die-heilkraft-der-olive/>  
[2] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/frohn-birgit/>  
[3] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>