

Birgit Frohn

OLIVENBAUM

THERAPIE

urales Heilwissen vom Mittelmeer,
neu entdeckt
mit vielen praktischen Anwendungen

AT Verlag

Inhalt

- 000 **Einleitung**
- 000 **Sterne, Olivenbäume und eine Prophezeiung**
- 000 Der Beginn einer langen Freundschaft
- 000 Bekanntschaft mit dem Urtrunk
- 000 Botschafter des Olivenbaums

- 000 **Der Baum des Lebens**
- 000 **Grenzenlose Faszination**
- 000 Älter als die Bibel
- 000 Im gelobten Land
- 000 Zu mediterranen Ufern
- 000 Bei den Hellenen
- 000 Im Reich der Pharaonen
- 000 Die alten Römer und der Ölbaum
- 000 Der Olivenbaum und der Klerus
- 000 Jenseits des Atlantiks
- 000 Sinnbild des Friedens
- 000 Zahllose Zeilen, Takte und Pinselstriche

- 000 **Für die Menschheit geschaffen**
- 000 Auftanken unter Olivenblättern
- 000 Die Olivenbaum-Meditation

- 000 **Veteran unter den Pflanzen**
- 000 Sonne, Steine, Trockenheit, Ruhe und Einsamkeit
- 000 Der Ölbaum im Jahreslauf
- 000 Ein neuer Olivenbaum
- 000 Enorme Vielfalt

© 2008

AT Verlag, Baden und München

Lektorat: Asta Machat, München

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: XXXXXXXXXX

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-414-1

www.at-verlag.ch

000 **Das Elixier der Antike**

000 **Geschenk vom Baum des Lebens**

000 Renaissance alten Wissens

000 Eine uralte Heiltradition

000 **Gesundheit hochkonzentriert**

000 Bittere Medizin: Oleuropein

000 Pflanzenarzneien: Phytoceuticals

000 Bioaktive Power

000 Enorm vielseitig: Phenole

000 Wackere Mitstreiter

000 In den Augen der Wissenschaft

000 Granatapfel – ein Multitalent

000 **Mediterraner Jungbrunnen**

000 Neues aus der Altersforschung

000 Altern beginnt in den Zellen

000 Anti-Aging vom Baum des Lebens

000 **Medizin vom Mittelmeer**

000 **Heilen mit dem Olivenbaum**

000 Alles Leben leuchtet

000 Einige Eckdaten vorab

000 **Natürliches Antibiotikum**

000 Grippe und Erkältungen

000 Herpes

000 Pilzinfektionen

000 Schwaches Immunsystem

000 Schwäche und chronische Müdigkeit

000 Rheumatische Beschwerden

000 Hautbeschwerden

000 Herz- und Kreislaufbeschwerden

000 Diabetes mellitus

000 Wann und wie viel?

000 Zu Risiken und Nebenwirkungen

000 **Elixier für innen und außen**

000 Was für innen das Beste ist

000 Multifunktionales Schichtwerk

000 **Von Kopf bis Fuß auf den Olivenbaum eingestellt**

000 Gesichtsbehandlungen

000 Massagen

000 Peelings

000 Körperwickel

000 Fußwaschung

000 Wertvolle Kosmoceuticals

000 Altbewährte Rezepturen

000 **Das flüssige Gold**

000 **Heilkraft aus der Sonne**

000 Weniger ist mehr: einfach ungesättigte Fettsäuren

000 Wirksamer Begleitschutz

000 **Vom Baum in die Flasche**

000 Die alte Tradition des Pflückens

000 Waschen, mahlen, pressen

000 Die bunte Welt der Öle

000 Die Qualität entscheidet

000 Vom Umgang mit Olivenöl

000 **Aus mediterranen Küchen**

000 **Konzept gesunden Genießens**

000 Die Mischung macht's

000 Das richtige Fettnäpfchen

000 Gesunde Vielfalt

000 **Warum man am Mittelmeer so gesund is(s)t**

000 Blick auf Europas Teller

000 Statt Fettsenker

000 Herzschutzmittel

000 Hilfe im Kampf gegen Krebs

000 Strategie gegen die Diabetes-Epidemie

- 000 Lässt die Kilos purzeln
- 000 Schluckweise Gesundheit
- 000 Arznei im Glas
- 000 Die Olivenbaum-Diät
- 000 Der körperlich Aktive
- 000 Der Bürohengst
- 000 Anti aging, better living
- 000 Beachten Sie unbedingt
- 000 Ölgerechtes Kochen
- 000 Der Ablauf der Diät
- 000 Tagespläne

000 **Zum Nachschlagen**

- 000 Literatur
- 000 Adressen
- 000 Register

Einleitung

»Das Universum im Sandkorn sehen
und das Paradies in einer Blume, das
Unendliche in der Handfläche halten
und in einer Stunde die Ewigkeit
bemerken.«

William Blake

Zubereitungen aus Olivenblättern haben als wirksame Arzneien eine lange Geschichte, bis sie im 17. Jahrhundert aus dem Blickfeld der Medizin gerieten. Darauf war es eine geraume Zeit still um die Blätter vom Baum des Lebens. Erst in der Mitte des letzten Jahrhunderts wurden sie wiederentdeckt und nach neuesten Maßstäben und Methoden untersucht und erforscht.

Die Spurensuche in den Laboratorien brachte nach und nach zutage, wofür Olivenblätter einst so geschätzt wurden: ihre umfassende Wirksamkeit, die sie zu einem potenten Elixier für die Gesundheit machen. Diese Kräfte galt es nun wieder zu nutzen. Der Wegbereiter dazu war Thomas Lommel. Er verhalf dem alten Wissen um die Lebenskraft des Olivenbaums mit der von ihm entwickelten Olivenbaumtherapie zum Sprung in unsere Zeit. Dank seiner Leidenschaft für den Baum des Lebens und seiner Intuition entwickelte er darüber hinaus höchst wirksame Olivenblattelixiere – womit der antike Urtrunk aus dem Olivenblatt in unserer Zeit angekommen ist.

Sterne, Olivenbäume und eine Prophezeiung

Begonnen hatte alles mit einem Blick in die Sterne. Mit Anfang zwanzig war Lommel der Liebe wegen zu einer Astrologin gegan-

gen. Diese meinte damals in einem Nebensatz, dass er seine eigentliche »Berufung« wohl erst mit Mitte dreißig finden werde – ausgelöst durch einen tiefen Einschnitt in seinem Leben. Auf die Frage nach der Berufung sagte die Astrologin, dass sie mit Erde, kreativer Arbeit und Bäumen unter südlicher Sonne in mediterranem Raum zu tun haben werde. Lommel maß dieser Prophezeiung jedoch keine weitere Bedeutung bei. Zum einen fehlte ihm der Glaube daran und zum anderen waren seine Lebensziele und Wünsche damals vor allem materieller Art. Der Preis dafür waren allerdings hohe Verluste im gesundheitlichen und persönlichen Bereich.

In dieser, wie er es nennt, »Zeit der Stille und Aussichtlosigkeit« ließ Thomas Lommel das erste Mal in seinem Leben die Jahre Revue passieren. Er erinnerte sich an die Worte der Astrologin und an einen wunderschönen Traum, den er mit Ende zwanzig gehabt hatte: nach Griechenland gehen und dort mit eigenen Olivenbäumen feinstes Olivenöl produzieren. Er wusste zwar nicht, warum gerade Olivenöl oder Olivenbäume, aber irgendwie hatten sie ihn damals angezogen.

Der Beginn einer langen Freundschaft

1997, mit 33 Jahren, traf Thomas Lommel die Entscheidung, sich entsprechend seiner Berufung voll und ganz auf den Olivenbaum zu konzentrieren. Trotz vieler äußerer Widerstände plante er, ein Unternehmen zu gründen, das ausschließlich die Lebenskraft der Olivenbäume zum Inhalt haben sollte.

Lommel begann, die Olivenbäume in seine tägliche Meditation mit einzubeziehen. Nach einer Weile hatte er das Gefühl, dass er sich trotz großer Entfernung in die Bäume hineinfühlen, ja sogar eine Art von Kommunikation mit ihnen führen konnte. Damit bekam er auf viele Fragen, die er »seinen« Bäumen stellte, immer mehr Antworten. Beispielsweise wollte er wissen, was ein Olivenbaum durchschnittlich Jahr für Jahr an Oliven trägt. Nach einigen Wochen tauchte die Antwort zwanzig Kilogramm in ihm auf. Als Nächstes fragte Lommel sich, wie viele Oliven man für einen Liter Olivenöl benötigt. Sein Gefühl sagte ihm fünf Kilogramm. Beide Zahlen stimmten mit den tatsächlichen Mengen

überein. Woher wusste er das jedoch so genau? Führte er tatsächlich mit den Bäumen eine Art Kommunikation, oder war das alles nur ein großer Zufall?

Er begann des Weiteren, sich mit Biophotonen, Quantenphysik und der Kommunikation mit Pflanzen zu beschäftigen. Je tiefer er in diese Materie eintauchte, desto mehr veränderte sich seine Sichtweise. Er kam immer mehr zu der Überzeugung, dass alles miteinander kommuniziert, alles mit allem verbunden ist und somit auch nur zusammen ganz werden kann. Ihm wurde klar, dass seine Erfahrungen mit den Olivenbäumen nichts mit Einbildung oder Zufall zu tun hatten, er erhielt sein Vertrauen und seinen Glauben an eine große, uns umgebende Ordnung zurück.

Lommel begann, sich intensiv mit den Olivenbäumen und ihrer Lebenskraft auseinanderzusetzen, was dazu führte, dass er sich selbst damit behandelte: Sein Verbrauch an Olivenöl stieg von null auf fünfzig Liter im Jahr, die er innerlich als auch äußerlich anwendete. Er rieb sich jeden Morgen nach dem Duschen mit Olivenöl ein, zog sich Giftstoffe durch das sogenannte Ölziehen aus dem Körper und trank bereits frühmorgens drei Esslöffel Olivenöl. Auch zum Frühstück und zu den anderen Mahlzeiten durfte Olivenöl nicht mehr fehlen. Ob Pasta, Fisch, Fleisch, Gemüse, Suppen, Schafskäse, Salat und sogar Obst wie Erdbeeren, Bananen oder Ananas – überall kam ein ordentlicher Spritzer Olivenöl darüber. Regelrecht gebadet habe er in Olivenöl, so Lommel.

Das hat nicht nur sehr gut geschmeckt und seiner Haut gut getan, sondern das Olivenöl hat ihn auch wieder gesund gemacht. Nach etwa einem halben Jahr verschwanden die Geschwüre in Magen und Enddarm, ebenso die Hämorrhoiden, und die Blutfettwerte waren so gut, als ob Lommel zehn Jahre jünger geworden wäre. Auch seine Herzrhythmusstörungen waren wie weggeblasen, und er konnte sogar wieder auf der Herzseite schlafen. Der Blutdruck war ideal, die Altersflecken waren zurückgegangen, und das Hautbild hatte sich um mindestens zehn Jahre verjüngt. »Ich war wieder aktiv und lebensfroh und verlor ganz nebenbei weit über zehn Kilo an Gewicht.«

Nach diesen Erfahrungen machte sich Lommel auf nach Italien, um seine Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen. Vor allem

wollte er sich bei »seinen« Bäumen dafür bedanken, dass sie ihn seine schwerste Zeit über begleitet und ihm eine neue Sichtweise auf das Leben gegeben hatten.

In Italien entdeckte er, dass es noch viele andere Menschen gab, die ebenso überzeugt von der Kraft des Olivenbaums waren wie er. Daraufhin gründete er die »Cooperativa Mediterranea«, ein Zusammenschluss von Olivenbauern im mediterranen Raum. Ziel war es, Patenschaften für Olivenbäume anzubieten und damit verbunden die Möglichkeit, feinstes Öl vom eigenen Baum zu erhalten. Jeder Baum sollte eine Plakette mit dem Namen seines Besitzers tragen, um tatsächlich das eigene Olivenöl zu bekommen. Blindverkostungen wurden durchgeführt, in denen es galt, die Farbe des Öls zu sehen, seinen Duft und Geschmack zu erleben. Ziel war es, mehr auf seine eigene Wahrnehmung zu vertrauen als auf ein Biolabel, das wenig über die wahre Qualität eines Olivenöls aussagt. Durch Blindverkosten lernt man, wie gutes Olivenöl und natürlich auch ein guter Wein schmecken und riechen sollten. Lommel bietet deshalb regelmäßig Olivenöldegustationen an. Dabei mischt er unter die mehr oder weniger guten Öle auch sogenannte raffinierte, also »tote« Olivenöle. Spannend ist, dass oft über die Hälfte der Teilnehmer dieses Öl bevorzugen, was meist daran liegt, dass dieses mangelhafte Öl am wenigsten Eigengeruch hat.

Bekanntschaft mit dem Urtrunk

Lommel bereiste in dieser Zeit immer mehrere Monate am Stück den Süden Europas: Toskana, Apulien, Abruzzen, Lazio, dann nach Andalusien im Süden Spaniens und wieder zurück.

Eines Tages hatte er das große Glück, im Süden Italiens ein grasgrünes Getränk kennenzulernen. Es schmeckte schrecklich bitter und wurde von Großmüttern dem Rest der Familie in Schnapsgläsern gereicht. Dies war der sogenannte Urtrunk aus dem Olivenblatt. Dafür werden frische Olivenblätter in einen Mörser gegeben und dann mit etwas Quellwasser zu dem grasgrünen Getränk bereitet. Da es schrecklich bitter schmeckt, hatten die Alten immer ein strenges Auge darauf, dass die Kinder es frühmorgens auch wirklich tranken.

Lommel hatte zwar um die enorme Kraft, die in den Olivenblättern steckt, gewusst; was ihm jedoch neu war und ihn begeisterte, war die einfache Art der Zubereitung des Extrakts. Man musste es nur noch trinken – was bei dem bitteren Geschmack auch das Problem war ... Der bittere Geschmack war sicher einer der Gründe, warum das Elixier trotz seiner wunderbaren Wirkung für eine geraume Weile in Vergessenheit geraten war.

Die alten Olivenbauern machten Lommel nicht nur mit dem Urtrunk bekannt, sondern erklärten ihm auch, wie und welche Pflanzen und Wildkräuter mit dem Olivenbaum Synergien bilden. Auch überließen sie ihm uralte Rezepturen, die bereits in der Klostermedizin zur inneren und äußeren Anwendung gekommen waren.

Botschafter des Olivenbaums

Nach der ersten Begegnung mit dem Urtrunk machte sich Lommel daran, Werbung für die erwähnten Olivenbaumpatenschaften zu machen. Seine ersten professionellen Versuche, den Olivenbaum zu vermarkten, führten allerdings nicht zu dem gewünschten Erfolg. Die ersten hundertjährigen Olivenbäume erzielten bei ebay-Versteigerungen enttäuschende Preise. Also suchte er nach neuen Wegen, um seine Bäume zu vermarkten. Dabei traf er auf eine Frau, die sich nach einigen Monaten ebenso angezogen von den Bäumen des Lebens fühlte wie er. Sie hörte sich einen Abend lang seine Geschichte vom Olivenbaum an und meldete sich einige Wochen später mit der Frage: »Wie war das noch mit den Bäumen?«

Lommel fand in ihr die Frau, mit der er eine gemeinsame Vision teilen konnte – geschäftlich wie privat. Die beiden beschlossen, auf Basis des Olivenbaums ein Unternehmen zu gründen und entsprechend ihrer Vision voranzubringen – was sie bis heute gemeinsam tun. Nachdem sie sich für Mallorca als Lebensmittelpunkt entschieden hatten, machten sie sich daran, aus dem bitteren Urtrunk ein Getränk zu entwickeln, das den heutigen Ansprüchen genügt. Dabei gingen sie genauso intuitiv vor wie später bei der Kreation ihrer Olivenbaum-Naturkosmetik: Alles, was sich im natürlichen Umfeld des Baumes befindet, passt zu sei-

nen Kräften und ergibt eine natürliche Synergie. Für dieses Wissen braucht man nach Lommels Erfahrungen keine Laboratorien, sondern ein natürliches Verständnis für die Zusammenhänge in der Natur.

Was recht einfach klingt, soll aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es bei der Entwicklung des Elixiers viele Rückschläge gab. Sie fragten nahezu alle Laboratorien in Europa an. Die zugesandten Muster waren jedoch ohne Ausnahme eine braune Brühe. Das wunderschöne natürliche Grün des Urtrunks aus dem Olivenblatt zu erhalten, ist sehr schwierig. Denn das Chlorophyll, das die Blätter färbt, beginnt sich unter dem Einfluss von Sauerstoff innerhalb weniger Stunden zu zersetzen und sein Aussehen massiv zu verändern. Was eben noch knallgrün ist, wird im Handumdrehen braun. Dabei hatten die Lommels und ihr Team einen unglaublichen Druck. Die Website mit den Elixieren stand bereits fertig im Internet und nun mussten sie auch liefern können. Dann eines Tages gelang die Punktlandung: Das Elixier blieb grün.

Mit diesem ersten Produkt gingen die Lommels auf den Markt. Doch es tat sich nichts. Erst im Sommer 2004 mehrten sich Erfahrungsberichte und Rückmeldungen von Ärzten und Therapeuten und mit ihnen gingen immer mehr Bestellungen ein. Groß war auch das positive Feedback auf die enorme Energie des Extraktes: Es wurden sehr hohe Werte an Bovis-Einheiten gemessen. Ab dem Moment setzten die Lommels sich mit Bovis-Einheiten und Lebensenergie auseinander. Dieses Wissen wendeten sie auf ihre nächsten Produkte an – die Kosmetika.

Der Entschluss, Kosmetika zu produzieren, war naheliegend. Schließlich waren das Öl der Oliven und ihre Blätter stets auch zur Körperpflege verwendet worden. Zudem hatte Lommel über viele Jahre gute Erfahrungen mit seinen täglichen Olivenöleinreibungen gemacht. Zur Ganzheitlichkeit der Olivenbaumtherapie gehören deshalb Produkte zur äußeren ebenso wie zur inneren Anwendung.

Die Naturkosmetika basieren auf der ganzen Lebenskraft des Olivenbaumes, auf dem frischen Presssaft des Olivenblatts, was im Moment noch weltweit einzigartig ist. Der Hauptbestandteil ist nicht wie bei fast allen anderen Kosmetika Wasser, sondern

pures Anti-Aging für die Haut – nämlich der frische Presssaft aus dem Olivenblatt. Alle weiteren Zutaten stammen aus uralten Rezepturen im mediterranen Raum, die ihre Wurzeln in der Klostermedizin haben. Wichtig dabei ist, dass die Extrakte aus Pflanzen und Wildkräutern natürliche Synergien mit der Lebenskraft des Olivenbaumes bilden. Sie sind meistens im unmittelbaren Umfeld des Baumes zu finden. Die Pflanzen und Wildkräuter, die als Zutaten in Frage kommen, werden erst ausgependelt und gemessen. So wird nach und nach herausgefunden, was in welchen Dosierungen am besten zueinander passt. Alle Produkte der Lommels sind auch heute noch reine Handarbeit und erreichen den Kunden immer maximal frisch. Denn es wird nicht auf Vorrat produziert, sondern Woche für Woche erreichen frische Produkte das Lager, die unmittelbar an die Kunden versendet werden.

Die Vision

Das Ziel ist, die Lebenskraft des Olivenbaums möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen und damit einen natürlichen Kreislauf zu schaffen, der es ermöglicht, die jahrtausendealte Hochkultur der Olivenbäume zu schützen und zu erhalten. Die Olivenbaumtherapie soll in ein paar Jahren so bekannt sein, wie es ihre asiatische Schwester Ayurveda heute ist. Schon bald werden Spas in ganz Europa die Olivenbaumtherapie anbieten. Sie verbreiten das alte Wissen und können zugleich als Ausbildungsort für Olivenbaumtherapeuten dienen.

Der Baum des Lebens

»Hier entsprang das Gewächs, dessen sich Asien nicht und nicht die gewaltige dorische Insel des Pelops rühmt; ein Gewächs, nie alternd, sich selbst entsprossend, bestaunt vom Feind, der Stolz dieser heimischen Fluren, grau schimmerndes Laub des ewig zeugenden Ölbaums. Kein Junger, kein Alter wird je sich erdreisten, an die heiligen Bäume zu legen die Hand.«

[Sophokles, 496–405 v. Chr.]

Als Sophokles diese Zeilen schrieb, verfügten die heiligen Ölbäume bereits über eine lange Tradition. Nicht nur rund um das Mittelmeer, sondern auch an vielen anderen Flecken der antiken Welt – unter anderem in Kleinasien, Nordwestafrika oder in Ägypten – waren sie beheimatet.

Der Olivenbaum und seine Produkte begleiten und prägen die Kultur der Völker Kleinasiens und jener rund um das Mittelmeer von der Antike bis heute. Der Zusammenhang zwischen hoch entwickelter Kultur und der enormen Wertschätzung des Ölbaums ist sicherlich mehr als rein zufälliger Natur: Athene, die Schutzgöttin des Ölbaums, ist zugleich auch die Göttin der Weisheit, Aristoteles philosophierte über den Baum, und Plato schätzte die Olive mehr als jedes andere Nahrungsmittel. Doch nicht nur den ideellen und philosophischen Ansprüchen der klassischen Welt wusste der Baum des Lebens zu genügen: »Mit Ausnahme des Rebstocks«, vermerkte der große Historiker und Schriftsteller des alten Roms Plinius der Ältere in seiner umfassenden *Naturalis historia*, »trägt keine andere Pflanze Früchte, die mit der Bedeutung der Olive vergleichbar wären.« Ohne Frage bezog er sich mit diesen Worten nicht nur auf die Olive und ihr Öl als Nahrungsmittel, sondern auch auf ihre mannigfachen anderen Nutzungsmöglichkeiten. Olivenöl und -blätter dienten seit jeher als Medizin und zur Körperpflege. Denn schon in der Antike war man

überzeugt, dass uns diese beiden Geschenke des Olivenbaums Langlebigkeit und Gesundheit verleihen können. Eine Annahme, die – wie wir heute wissen – vollkommen zutreffend war.

Grenzenlose Faszination

»Der Olivenbaum ist sicher das wertvollste Geschenk des Himmels.«

(Thomas Jefferson, Präsident der Vereinigten Staaten, 1743–1826)

Der Olivenbaum ist nicht nur eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde, sondern auch eine derjenigen, die am weitesten in der Welt herumgekommen ist. Über die Jahrtausende führte der Weg diesen Baum des Lebens von Kleinasien in alle Mittelmeerkulturen und von dort bis in die Neue Welt und in den Orient.

Wir wollen nun auf den folgenden Seiten den Spuren dieses außergewöhnlichen Baumes folgen und begeben uns zu den Stationen seiner weiten Reise, zu den uralten Wurzeln seines legendären Ruhms.

Älter als die Bibel

Beginnen wir unsere Streifzüge in die Vergangenheit bei den ersten uns heute bekannten Zeugnissen des Olivenbaums: Archäologen haben Versteinerungen von Olivenbaumblättern gefunden, die aus dem Tertiär stammen und demzufolge über 2,5 Millionen Jahre alt sind. Auf der griechischen Insel Santorin wurden ebenfalls versteinerte Olivenblätter entdeckt, die sich auf 37 000 Jahre v. Chr. datieren lassen, und am Rand der Sahara stieß man bei Ausgrabungen auf Spuren von Olivenblütenpollen aus dem Jahr 12 000 v. Chr.

Wann genau und vor allem wo der Ölbaumanbau allerdings seinen Ursprung nahm, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen: Welches Volk als Erstes auf den Gedanken kam, die bitteren Früchte des Ölbaums zu kosten und daraus Öl zu pressen, liegt bis heute im Verborgenen. Fest steht jedenfalls in botanischen Fachkreisen, dass die ursprüngliche Heimat des Ölbaums im östlichen Mittelmeergebiet und in Kleinasien liegt. Die Siedler und Bauern dieser

Landstriche haben um 6000 v. Chr. den enormen Nutzen des Olivenbaums entdeckt und mit seinem Anbau begonnen – lange bevor die heilige Schrift entstanden ist. Es kann aber gut sein, dass die Worte des Alten und Neuen Testaments im Schein von Olivenöllämpchen niedergeschrieben worden sind.

Von seiner kleinasiatischen Kinderstube trat der Ölbaum schließlich seinen Siegeszug über den gesamten mediterranen Raum, nach Marokko, Tunesien, Algerien bis ins Land am Nil an.

Im gelobten Land

In der jüdisch-christlichen Tradition nimmt der Olivenbaum unbestritten einen Ehrenplatz ein. Das Alte Testament rühmt an vielen Stellen seine Schönheit; so beispielsweise im Buch des Propheten Hosea, in dem der Gott Israels mit der Pracht des Ölbaumes verglichen wird. In beiden Teilen der Bibel finden sich zahlreiche Verweise auf den Ölbaum und das Öl seiner Früchte – wobei er stets Heiligkeit, Kraft und Weisheit symbolisiert. Man denke an die Episode mit der Taube, die Noah aussandte und die nach der Landung der Arche mit einem Olivenzweig im Schnabel zurückkehrte. Die Blätter sind dabei Sinnbild der Wiedergeburt und des Neubeginns. Ebenso sollte das Land, das den Kindern Israels verheißener wurde, überaus reich an Weinstöcken, Feigenbäumen, Honig, Milch und Olivenbäumen sein. Die Wurzeln des Wortes Messias, des Beinamens von Jesus Christus, gehen auf »Gesalbter«, »Geölter« zurück. Auch die Prophezeiung des Moses an das ungehorsame Volk Israel spiegelt den hohen Stellenwert des Ölbaumes wider: »Ölbäume wirst du haben in deinen Grenzen, aber du wirst dich nicht salben mit Öl, denn dein Ölbaum wird ausgerissen werden.« Und in der Geschichte des Exodus lesen wir, dass der Herr Moses auftrag, ein »heiliges« Salböl zu bereiten, mit dem er den Altar, die Bundeslade und seine Söhne salben sollte. Daraufhin mischte Moses Olivenöl, Zimt, Zuckerrohr, Myrrhe und schwarze Johannisbeeren. Übrigens eine Kreation, mit der später auch die israelischen Könige gesalbt wurden, auf dass sie mächtig, stark und weise seien.

Die Wertschätzung, die der Olivenbaum bei den alten Israeliten genoss, spiegelt sich auch im weltlichen Leben. So waren die

Türen von Salomons Tempel aus dem widerstandsfähigen und sehr begehrten Olivenholz, ebenso wie die viergesichtigen, geflügelten Cherubinen. König Salomon und König David maßten dem Olivenanbau und der Ölgewinnung eine hohe Bedeutung bei. König David soll sogar eigene Wachposten aufgestellt haben, die tagein tagaus in den Olivenhainen des Landes Patrouille gingen, um die Ölbäume und deren Früchte vor wilden Tieren und Räubern zu schützen.

Zu mediterranen Ufern

Der Olivenbaum eroberte bald den Mittelmeerraum. Die wohl ältesten Indizien für den Gebrauch von Olivenöl finden sich auf der griechischen Insel Kreta, im Herzen des Mittelmeers. In den Ruinen der Paläste von Knossos und Phaistos hat man mannshohe Amphoren entdeckt, in denen Olivenöl gelagert wurde. Sie sind auf 4500 v. Chr. datiert. Darüber hinaus stießen Archäologen auf Tontafeln, in denen Aufzeichnungen über den Olivenölverbrauch der einzelnen Städte des kretischen Reiches sowie über den Handel mit anderen Ländern eingeritzt waren. Die regen Handelsbeziehungen zwischen Kreta und dem Pharaonenreich belegen unter anderem auch Wandmalereien aus der Zeit um 1500 v. Chr., in denen als häufiges Motiv kretische Kaufleute dargestellt sind.

Nach dem Niedergang der minoischen Kultur um 1450 v. Chr. ging das Monopol des Olivenölhandels an die Phönizier über. Diese hatten sich an den Küsten des heutigen Libanon angesiedelt und hatten großen Einfluss auf den gesamten Mittelmeerraum. Auf den phönizischen Schiffen befanden sich jedoch nicht nur Amphoren mit kostbarem Inhalt, sondern auch Ölbäume – nicht minder wertvoll. Diese waren für die phönizischen Besitzungen in Italien, Südfrankreich und an den Nordküsten Afrikas bestimmt, wo sie prächtig gediehen. Denn schließlich herrschte in diesen Regionen das gleiche Klima wie im östlichen Mittelmeergebiet.

Etwas ab 1400 v. Chr. beginnen sich die Wege des Olivenbaumes, gleichsam seinen vielen Ästen, immer weitläufiger zu verzweigen, denn in den folgenden Jahrhunderten entwickelten sich in allen Ländern rund um das Mittelmeer eigenständige Olivenbaumkulturen.

Bei den Hellenen

Die Reise des Ölbaumes geht weiter in das alte Griechenland. Parallel zu den Phöniziern erlebten auch die Hellenen einen gewaltigen wirtschaftlichen Aufschwung und expandierten weit über die Grenzen ihres Landes. An allen Küsten des Mittelmeers gründeten sie Handelsniederlassungen, die unter anderem für den Export von Olivenöl bestimmt waren. Um 800 v. Chr. brachten die hellenistischen Kolonialherren den Baum der Bäume nach Sizilien, westwärts nach Südfrankreich und noch weiter nach Spanien und Tunesien.

Dank des flüssigen Goldes von den Hügeln Attikas reichten die Handelsbeziehungen der Hellenen quer durch das gesamte damals bekannte Europa bis tief in das russische Steppenland hinein. Dabei exportierten die Griechen nicht nur das Öl, sondern ebenso wie die Phönizier auch dessen Produzenten, den Ölbaum. Ihre umfangreichen Kenntnisse über den Anbau und die Ernte der Oliven sowie über die Herstellung des Öls gaben sie dabei selbstverständlich auch weiter.

Der Ölbaum und seine Gaben festigten aber nicht nur die Macht des alten Hellas über die damals bekannte Welt. Die Griechen haben ihm im Verlauf der Jahrhunderte stets heiligen Respekt gezollt und ihn in vielen Sagen und Legenden besungen. Seit jeher steht auf der Akropolis ein Ölbaum, seit Jahrtausenden wachen Olivenbäume über den heiligen Bezirk von Olympia, und die antiken Münzen Athens zierte neben einer Eule ein Olivenzweig. In Olympia verschönerte ein Ölbaum die Wettkampfstätte, die erste olympische Flamme brannte mit Olivenöl, und den Siegern der Spiele winkte ein Kranz aus Olivenzweigen – ein Symbol des Friedens und der Stärke – sowie mehrere Amphoren voll des kostbaren Gutes.

Sophokles, der berühmte Dichter des antiken Hellas, ließ dem Ölbaum viele Huldigungen angedeihen, unter anderem diese: »Hier wächst ein gesegneter Baum. Ein in Asien unbekannter Baum. Ein unbezählbarer Baum. Ein unsterblicher Baum. Der uns Nahrung gibt. Der Ölbaum mit den silbrigen Blättern.« Und Homer, der nicht minder berühmte Sohn des Landes, pries Olivenöl als »flüssiges Gold«.

Oliven und Olivenöl spielten eine tragende Rolle in der griechischen Kultur und waren aus kaum einem Bereich des täglichen Lebens wegzudenken. Ein beachtlicher Teil des Olivenöls diente den alten Griechen ebenso wie den Römern zur täglichen Pflege des Körpers, zu Heilzwecken sowie natürlich, im Verbund mit den Oliven, als Nahrungsmittel. Hinsichtlich der altgriechischen Ernährungsgepflogenheiten erfahren wir in den Schriften des Aristophanes, dass alles – ob Gemüse-, Fisch- oder Fleischgerichte, Gebäck oder Süßspeisen – mit Olivenöl zubereitet wurde.

Mit diesem massierte und salbte man übrigens auch Athleten vor dem Wettkampf so reichlich, dass die Hellenen eine spezielle Gerätschaft aus Holz entwickelten, den sogenannten Strigil, mit dem das Öl wieder abgeschabt werden konnte. Die ölige Prozedur diente auch dazu, die Muskeln weich und geschmeidig zu machen und die Haut durch den Ölfilm vor Sonne und Kälte zu schützen.

Athenes Vermächtnis

Als in Attika eine neue Stadt gegründet wurde, sollte diese nach der Gottheit benannt werden, die das wertvollste Geschenk zur Stadtgründung machte. Poseidon kam mit einem Pferd – was ihn jedoch nicht zum Namensgeber machte. Athene hingegen schlug mit ihrem Speer auf den Boden, worauf an der Stelle ein Olivenbaum entspross. Das überzeugte die Griechen, und hinfort hieß die neue Stadt Athen. Attisches Olivenöl galt übrigens in der Antike als das Beste der Welt – zumindest der damals bekannten.

Im Reich der Pharaonen

Bei den alten Ägyptern wurden Ölbäume vergleichsweise spät, zu Beginn des Neuen Reiches um 1550 v. Chr., als Kulturpflanzen eingeführt und angebaut. Dann eroberten die Oliven mit ihrem Öl das Land am Nil jedoch »im Sturm« und sicherten sich in kürzester Zeit ihren festen Platz im altägyptischen Alltag: Olivenöl wurde den Göttern geopfert, diente als Grundlage für Salben sowie als Gleitmittel beim Transport von Obelisken und Stein-

blöcken und fand Verwendung als Lampenöl. Über den Gebrauch von Oliven und Olivenöl in den Küchen Altägyptens gibt es dagegen wenig Hinweise. Anders verhält es sich mit dem Einsatz zu Heilzwecken. Olivenöl galt im Pharaonenreich schließlich als exzellentes Gesundheitselixier und Heilmittel bei zahlreichen Leiden: So soll Ramses II., der von 1290 bis 1224 v. Chr. herrschte und Ägypten wieder zu neuer Blüte brachte, gegen jedwede Beschwerde Olivenöl eingenommen haben. Gut möglich, dass er dieser »Therapie« sein für damalige Verhältnisse legendäres Alter von 64 Jahren zu verdanken hatte.

Neben den Lebenden profitieren auch die Toten vom Ölbaum: Im Land am Nil war es üblich, die Verstorbenen für ihren langen Weg ins Jenseits mit Blütenschmuck zu zieren. So fanden Howard Carter und seine Mitarbeiter auch in der Grabkammer Tutanchamuns (Regierungszeit 1332–1323 v. Chr.) einen Blumenkragen, gefertigt unter anderem aus Blättern des Olivenbaums, altägyptisch dschet genannt.

In der Schönheitspflege der alten Ägypter spielte der regelmäßige Gebrauch von Ölen eine herausragende Rolle, sei es zur Herstellung von Schminke und Salben, zu kultischen Salbritualen, zur Pflege der Haartracht oder zum Schutz der Haut. Denn in dem heißen und trockenen Klima im Land am Nil bedurften Haut und Haar besonderer Zuwendung, sollte sie doch der Sonnenglut trotzen und nicht spröde werden. Unter den zahlreichen Ölen, die im alten Ägypten zur Erhaltung von Schönheit und Jugendlichkeit in Gebrauch waren, war auch Olivenöl in den Salbgefäßen und Schminkpaletten vertreten. Und zwar so reichlich, dass die Ägypter sogar Öl importieren mussten. Außer zum Einreiben des Körpers und der Haare sowie zur dekorativen Kosmetik diente Olivenöl zur Herstellung von Parfümölen.

Die alten Römer und der Ölbaum

Um 580 v. Chr. gelangte der Olivenbaum nach Italien. Es waren wohl die Griechen, die in den sonnenreichen Küstenregionen Apuliens, Kalabriens und Siziliens die ersten Olivenhaine anlegten. Von dort gelangte der Ölbaum schließlich in die Ewige Stadt Rom, wo seine Früchte und sein Öl in Kürze zum täglichen Nah-

rungsmittel avancierten. Außer in Süditalien gedieh der Ölbaum auch bald in Sabina, in Ligurien, am Gardasee und im Veneto. Die Herren der damaligen Welt erwiesen sich nicht nur als Meister im Olivenanbau, sondern auch als überaus erfinderisch in der Verbesserung der Verfahren zur Ölgewinnung. Viele Jahrhunderte später war es beispielsweise Leonardo da Vinci, der ein neues Extraktionsverfahren für Oliven erfand.

Olivenöl diente im gesamten römischen Reich als wichtigste Fettquelle und war ebenso wie heute in den unterschiedlichsten Güteklassen und damit Preislagen erhältlich. In Norditalien blieb Olivenöl allerdings über viele Jahrhunderte nur den Reichen vorbehalten. Wer sozial schlechter gestellt war, musste sich mit Rapsöl oder Rinderfett begnügen.

Der Umgang der alten Römer mit dem kostbaren öligen Gut war mehr als verschwenderisch und so kam es, dass der eigene Olivenanbau bald schon nicht mehr den immensen Ölbedarf decken konnte. Olivenöl musste deshalb aus den Provinzen, allen voran Spanien, eingeführt werden. Kein Wunder, denn Olivenöl fand bei den alten Römern ebenso wie schon bei den Griechen in vielen Dingen des Alltags Verwendung: außer zum Kochen, zum Illuminieren der Wohnräume und zu medizinischen Zwecken so auch zur Körperpflege. Man benutzte es wie eine Reinigungslotion und rieb sich vor und nach dem Baden großzügig damit ein. Oder aber man reicherte das Öl mit Duftstoffen aus Blüten an und ließ sich damit gründlich massieren. In welchem großem Umfang das kostbare Gut nach Rom gebracht wurde, bezeugt der Testaccio-Hügel bei Ostia, dem damaligen Hafen der Römer: Er besteht einzig und allein aus den Scherben zerbrochener Ölgefäße.

Tierische Fette fanden so gut wie keine Verwendung. Die Heilkundigen des alten Roms rieten von seinem Verzehr ab. So beispielsweise der Arzt Galen (129 bis 199 n. Chr.): Nach dessen Auffassung besaßen tierische Fette nur einen sehr geringen Nährwert und waren der Gesundheit entsprechend wenig zuträglich. Butter nutzte man ausschließlich zu medizinischen Zwecken, etwa als Basis für Salben und Einreibungen sowie zur Herstellung von Seife.

Die der Nachwelt erhaltenen Rezepte belegen, dass Oliven und Olivenöl die römische Küche stark bestimmt haben: Die Oli-

ven aß man, frisch oder in Weinmost, Salzlake oder Essig und Olivenöl eingelegt, zu den beiden Hauptmahlzeiten des Tages: Zum Frühstück gab es Brot, Wasser, Milch, Eier, etwas Käse sowie Oliven, und zum Abendessen servierte man als Vorspeise die Früchte des Ölbaums pikant eingelegt zusammen mit Gemüse und Eiern.

Die alten Ärzte und das »Oleum olivarum«

Selbstverständlich fand das »flüssige Gold« auch zu Heilzwecken in der Antike vielfältigen Einsatz. In den alten Schriften der römischen Heilkundigen und Gelehrten, unter anderem in jenen des römischen Historikers Gaius Plinius des Älteren, finden sich zahlreiche Vermerke über die weit gefächerten therapeutischen Eigenschaften des Olivenöls ebenso wie Rezepte zu seinem heilsamen Gebrauch: »Zwei Flüssigkeiten«, so Plinius, »sind es, die dem menschlichen Körper angenehm sind, innerlich der Wein und äußerlich das Olivenöl, die beide von Bäumen stammen, aber das Öl ist das Notwendigere.«

Nicht minder kundig über die Heilwirkungen des Olivenöls war man im alten Griechenland: Der griechische Philosoph Demokrit beispielsweise legte seinen Zeitgenossen ans Herz, dass man hundert Jahre alt werde, wenn man »innerlich Honig und äußerlich Olivenöl« anwende. Auch aus Südfrankreich, dem Vorderen Orient, selbst aus Indien und Persien sind uns zahlreiche Indikationen und Heilrezepte für das vielseitige Öl erhalten geblieben.

Der Olivenbaum und der Klerus

Nach dem Zusammenbruch des römischen Weltreiches wurde es für einige Jahrhunderte recht still um den Olivenbaum, seine Früchte und sein Öl. Zu Zeiten Karl des Großen und auch noch lange danach kam nun Schmalz auf den Tisch. In Griechenland und im mittleren Osten ersetzte Hammelfett das flüssige Gold. Nur in Spanien blieb man dem Olivenöl stets treu. Denn auf der iberischen Halbinsel hatten die Mauren den Gebrauch von Schmalz, bekanntermaßen aus Schweinen gewonnen, strikt verboten.

Dass der Olivenanbau auch im Mittelalter weiterhin gefördert wurde, ist in erster Linie der Verdienst einiger Orden. Vor allem in

Italien trugen die Klosterbrüder, allen voran die Benediktiner und die Zisterzienser, sehr dazu bei, die Olivenhaine zu erhalten, indem sie die Bauern zum Anbau von Öl bäumen ermunterten und sie in dessen Geheimnisse einführten. Vom 10. bis ins 15. Jahrhundert hinein gab es auf dem Apennin so viele Olivenhaine wie nie zuvor und nie mehr danach – ganz klar ein Verdienst der Benediktiner- und Zisterzienserklöster.

Jenseits des Atlantiks

Ende des 16. Jahrhunderts schaffte der Ölbaum an Bord spanischer und portugiesischer Schiffe, die vermeintlich Kurs auf Indien genommen hatten, den Sprung über »den großen Teich«. 1590 pflanzten die Spanier in Lima die ersten drei Schösslinge, von denen offensichtlich sämtliche Olivenbäume auf dem südamerikanischen Kontinent abstammen. Die spanischen Kapitäne hatten übrigens nicht nur Ölbaumsprösslinge, sondern auch junge Weinpflänzchen im Gepäck, die sie laut Befehl des Königshauses nach ihrer Ankunft anpflanzen sollten – was sie auch getreulich ausführten ...

Zurück zum Olivenbaum. Der US-Präsident Thomas Jefferson war von diesem so angetan, dass er ihn unbedingt auch im Norden, in Virginia und South Carolina, einführen wollte. Die kalten Winter machten seinem Vorhaben jedoch immer wieder einen Strich durch die Rechnung. Erfolgreicher waren dann Franziskanermönche: Sie probierten es in den milden Klimaregionen Kaliforniens und hatten Glück.

An der Eroberung des Fünften Kontinentes waren auch italienische Immigranten beteiligt, die in ihrem Hausstand junge Olivenbaumstecklinge mitführten und dem Ölbaum so zum Einzug in Australien verhalfen. Heute spielt der Olivenanbau eine beachtliche Rolle in der australischen Landwirtschaft.

Begrifflichkeiten

Etymologisch werden drei ursprüngliche Namen der Olive unterschieden. Zum einen der semitische Begriff *zait*, der noch heute in den spanischen und portugiesischen Wörtern *aceituna* sowie *azeitona* zum Ausdruck kommt. Zum

anderen das altägyptische Wort *tat*, das sich bei den Berbern wiederfindet. Und schließlich das altgriechische *elaion* und *elaia*, das die Römer in *oleum* und *oliva* umwandelten.

Sinnbild des Friedens

»Um den Kosmos zum Leben zu bringen, erschuf Gott zuerst das Alphabet und verwandelte die einzelnen Buchstaben in Olivenbäume. Wer in den Mysterien der Schöpfung lesen möchte, muss sich nur die Furchen und Rillen eines Ölbaumstammes genau ansehen.«

(Aus Nordafrika)

Was wäre eine Kulturgeschichte des Ölbaumes ohne die zahlreichen Legenden, die sich um ihn ranken. Denn er stellt die kultische Verehrung, die anderen Bäumen als Wohnstätte der Götter und Naturgeister, Symbol für Lebenskraft und Fruchtbarkeit, Spender von Nahrung, Brenn- und Baustoff und Zufluchtsort vor sengenden Sonnenstrahlen zuteil wird, vollkommen in den Schatten. Von keinem Baum erzählt man sich bis heute so viele Sagen und Mythen, kein Baum hat Dichter, Maler und Musiker derart in den Bann gezogen wie der Ölbaum.

Die schönsten Geschichten über den Ölbaum erzählt man sich bis heute in Griechenland. So soll Zeus der Sage nach einen Wettbewerb unter allen Göttern ausgerufen haben, den jene Gottheit gewinnt, die der Menschheit das nützlichste Geschenk überbringt. Poseidon, der Meeresgott, schlug daraufhin mit seinem Dreizack auf einen Felsen und zauberte ein starkes Ross hervor, das die Menschen über weite Strecken tragen, schwere Lasten befördern und in Kriege ziehen konnte. Athene hingegen entschied sich für einen Olivenbaum. Eine Idee, die Gefallen bei Zeus fand und sie zum Sieger des Wettstreits machte. Die Göttin überbrachte ihr Geschenk den Bürgern der Stadt Athen und gab ihnen damit nicht nur wertvolle Speise, Heil- und Pflegemittel, sondern erhellte auch deren Nächte. Zum Dank benannten die solcherart reich Beschenkten ihre Stadt nach ihrer Wohltäterin und weihten ihr darüber hinaus den Ölbaum. Eine weitere Kostprobe aus dem

hellenistischen Mythen- und Legendenschatz um den Ölbaum ist die Folgende: Herakles, der Held der griechischen Mythologie und Begründer der olympischen Spiele, soll in Olympia seinen Stab in den Boden gerammt haben, der sich daraufhin in einen mächtigen Olivenbaum verwandelte. Aus seinen Zweigen wurden den Siegern der Spiele Kronen geflochten.

Nicht zuletzt angesichts dieser Erzählungen wurde dem Ölbaum im gesamten Hellas heiliger Respekt gezollt. Nur Jungfrauen und junge Asketen waren befugt, Olivenbäume zu pflanzen; kein Olivenhainbesitzer durfte mehr als zwei Bäume zugleich fällen und dies auch nur zu edlen Zwecken. Wer gegen diese Vorschriften verstieß, wurde mit hohen Geldstrafen oder sogar einem Verweis aus dem Land bestraft.

Zahllose Zeilen, Takte und Pinselstriche

»Seht nur das Licht auf den Olivenbäumen, es funkelt wie ein Diamant. Es schimmert rosa oder blau ... und der Himmel, der hindurchscheint, macht einen schier verrückt.«

(Auguste Renoir, französischer Maler, 1841–1919)

Auch Dichter, Maler und Musiker hat kaum eine andere Pflanze derart in den Bann gezogen wie der Olivenbaum, von dem beispielsweise Goethe in seiner »Italienischen Reise« 1786 schreibt: »Die Ölbäume sind wunderliche Pflanzen; sie sehen fast aus wie Weiden, verlieren auch den Kern, und die Rinde klafft auseinander. Aber sie haben dessen ungeachtet ein festeres Ansehen. Man sieht auch dem Holze an, dass es langsam wächst und sich unsäglich fein organisiert. Das Blatt ist weidenartig, nur weniger Blätter am Zweige. Um Florenz an den Bergen ist alles mit Ölbäumen und Weinstöcken bepflanzt, dazwischen wird das Erdreich zu Körnern benutzt ...«

Von Vincent van Gogh wiederum sind uns folgende Zeilen überliefert, die er aus Südfrankreich rund hundert Jahre später an seinen Bruder Theo sendet: »Ach, mein lieber Theo, wenn du die Olivenbäume zu dieser Jahreszeit sehen würdest ... Die Blätter schimmern vor dem blauen Himmel altsilbern und silbrig-grünlich. Und das bearbeitete Erdreich orangefarben ... Das ist ganz

anders, als man es sich im Norden vorstellt ... Das Rauschen eines Olivenhains hat etwas Vertrautes, unglaublich Altes. Es ist zu schön, als dass ich es malen oder auch nur daran denken könnte, es zu malen.«

Für die Menschheit geschaffen

Der Olivenbaum wurde für den Menschen geschaffen – zu dieser Ansicht gelangten bereits die antiken Kulturen, allen voran die alten Griechen. Schließlich versorgt uns dieser Baum mit Nahrung, schenkt uns umfassend wirksame Medizin, liefert Holz zum Bauen und Wärmen. Nicht zuletzt spendet er uns Schatten. Kurz, der Olivenbaum gibt sich uns Menschen hin. Daher ist es wenig erstaunlich, dass wir ein ganz besonderes Verhältnis zueinander haben. Die Anziehung, die vom Olivenbaum ausgeht, spürt nahezu jeder, der ihm näher kommt. Berührt man seinen Stamm mit den Händen, empfindet man vielfach, wie die Energie übertragen wird.

Auch der Individualität, die keine andere Pflanze so besitzt, kann man sich schwer entziehen. Wie er sich entwickelt und welche Formen er annimmt – all das verleiht einem Olivenbaum eine ganz besondere Anziehungskraft, gibt jedem einzelnen Baum seinen eigenen Charakter.

So gelingt es leicht, eine Beziehung mit dem Baum der Bäume aufzubauen. Dazu lädt er uns auch förmlich ein, als streckte er uns seine Zweige entgegen. Thomas Lommel, der innovative Olivenbaumbauer, hat das oft erlebt: Wer sich mit dem Olivenbaum auseinandersetzt, dem kann er eine Menge mitteilen.

Auftanken unter Olivenblättern

Ein guter Weg, mit dem Olivenbaum in Kontakt zu treten, ist eine Baummeditation. Sie gibt uns die Möglichkeit, in das Geheimnis anderer Dinge und Lebewesen einzutauchen. Unter der Baumkrone innehalten, am Stamm ausruhen und dem Rauschen der Blätter zuhören – dabei findet man mühelos Zugang zum Baum und vor allem zur eigenen Natur; nicht zuletzt deshalb, weil alle

Lebewesen und damit auch wir selbst mit allem verbunden sind. Nennen wir es eine Art Weltseele, die wir in uns tragen. Ihr Funke kann schnell überspringen, insbesondere von Olivenbäumen. Darin liegt auch ein Teil ihres Geheimnisses: Sie kommunizieren mit uns und lassen uns teilhaben an ihrer Lebenskraft, erdigen Weisheit und Ausgeglichenheit.

Wer sich im Schatten von Olivenblättern die Zeit nimmt, zur Besinnung zu finden, kann an die Kraft der Natur andocken – aus ihr Ruhe schöpfen und neue Energien tanken. Unter einem Olivenbaum lässt sich förmlich Wurzeln schlagen. Man kann sich neu erden und wieder festen Boden unter den Füßen finden, denn der geht im hektischen Getriebe des Alltags leicht verloren.

Wie das gelingt? Indem man sich still in die Obhut eines Olivenbaumes begibt – sich an seinem Stamm auf dem Gras niederlässt, ihn umarmt oder unter seine Blätterkrone setzt. Einerlei ob mit offenen oder geschlossenen Augen tritt bald eine tiefe innere Ruhe ein. Dabei, so empfiehlt der Franziskaner Pater Ägidius, sollte man nicht versuchen, alles um und in einem komplett auszublenzen – wie es beispielsweise bei Zen-Meditationen angestrebt wird. Vielmehr sollte man nach Möglichkeit einen Gedanken weiter verfolgen und in sich »klingen« lassen. Damit kann man sich die Aufmerksamkeit für den herrlichen Olivenbaum bewahren und sich besser auf die Kommunikation mit ihm konzentrieren. Die Entspannung und Kraft, die uns der Baum schenkt, stellen sich dann ganz von alleine ein.

Die Olivenbaum-Meditation

Ich mache es mir bequem und spüre meinen Atem.

Ich atme langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme ein.

Ohne Pause atme ich wieder langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme wieder ein.

So beruhigt sich allmählich meine Atmung. Sie läuft nun automatisch ab, ohne dass ich an sie denken muss.

Mein Körper entspannt sich und wird angenehm warm.

Ich lehne mich mit meinem Rücken an einen jahrhundertealten Olivenbaum. Besteht dazu keine Möglichkeit, stelle ich mir im Geiste einen alten Olivenbaum vor, den ich kenne und schon einmal besucht habe.

Ich spüre seine Energie.

Ich spüre seine Geschichte und all das, was er in den Jahrhunderten erlebt haben mag.

Ich fühle mich in diesen Baum hinein.

Ich stelle mir vor, selbst dieser Baum zu sein.

Ich fühle das Gewicht meiner reifen Früchte.

Ich taste mich bis in die kleinsten Verästelungen vor.

Ich fühle mich bis in die reifen Oliven hinein.

Fühle, wie viel Öl meine Früchte tragen.

Höre das Rauschen im Blätterwald.

Ich selbst bin dieser Baum.

Ich fühle und empfinde als Baum.

Meine Aufmerksamkeit geht zu meinen Wurzeln.

Mit den Spitzen meiner Wurzeln docke ich an der unendlichen Kraft der Muttererde an.

Ich spüre Wärme und Energie durch meine Wurzeln fließen.

Diese Energie strömt nun meinen Stamm hinauf, in meine Äste und Zweige, bis in die äußersten Spitzen und bis in meine reifen Früchte hinein.

Mit jedem Atemzug spüre ich diese Energie mehr.

Mit meinen Blättern fange ich das Wasser des Regens und leite es hinunter zu meinen Wurzeln.

Mit meinen Blättern verwandle ich das Licht der Sonne in Energie, die ich zum Leben brauche.

Ich kann nun auch diese Energie wahrnehmen, wie sie von meinen Blättern ausgeht und durch meine Zweige und Äste in meinen Stamm hineinströmt.

In mir ist ein Kreislauf von Wärme, Energie und Harmonie.

Ich spüre in mich hinein.

Ein warmer Strom von Energie durchströmt mein ganzes Sein.

Und auch wenn ich jetzt nach außen schaue, erkenne ich, dass

alles, meine ganze Umgebung, von dieser Energie durchströmt wird.

Wie alles andere ebenfalls blüht und wächst.

Es ist wunderschön, das zu sehen.

Ich nehme meine Umgebung ganz genau wahr, den Hain, der mich umgibt, jeden Baum, jeden Strauch, jedes Kraut.

Ich höre die Stille, das Zwitschern der Vögel und ganz weit weg das Geläut und Blöken der Schafe, die hier im Hain leben.

Ich rieche die Wärme, das Meer in der Ferne und die vielen Düfte der Kräuter, Pflanzen und Blüten, die mich umgeben.

Nichts entgeht meinen Sinnen.

Diese vielen Eindrücke prägen sich fest in meinem Inneren ein und lassen mich als Teil des Ganzen wahrnehmen.

Diesen Hain, meinen Olivenhain, werde ich immer in mir tragen. Die Sonne ist ganz warm, und mit meinen im Sonnenlicht silbern glänzenden Blättern spende ich Schatten für jeden, der sich bei mir ausruhen möchte.

Ruhe und Gelassenheit durchströmen mein ganzes Sein.

Ich bin stark und nehme am Leben teil.

Ich genieße jeden Tag dieses Lebens.

Ich spüre die Wärme der Erde und meine Wurzeln.

Ich fühle die Sonne, den Regen und den Wind, den Kreislauf der ganzen Natur.

Ich genieße diesen Augenblick des vollkommenen Einsseins mit der Natur.

Ich nehme die vielen Sinneseindrücke noch einmal ganz bewusst in mir auf und behalte sie fest in meinem tiefen Inneren.

So bedanke ich mich bei meinem Baum, von dem ich viel lernen durfte.

Und nachdem ich mich bedankt habe, kehre ich mit einem guten Gefühl zurück an den Ort, an dem ich mich gerade befinde.

Ich beuge und strecke meine Arme, atme tief und fest, öffne meine Augen und bin wieder im Hier und Jetzt.

Unter Pflanzen gesagt

Was wäre, wenn Pflanzen Nerven hätten? Wenn Gras beispielsweise Schmerzen empfindet, wenn es gemäht wird. Dieser Gedanke ist nicht neu. Charles Darwin mutmaßte bereits im Jahr 1882, dass Pflanzen den Entwicklungsstand niedrig entwickelter Tiere haben könnten.

Pflanzenneurobiologen bestätigen die These des berühmten Forschers inzwischen. Zwar besitzt die Flora kein Nervensystem wie Tiere und Menschen, dafür aber Leitbahnen, in denen electrophysiologische Signale beispielsweise vom oberirdischen Teil zum unterirdischen Teil einer Pflanze geleitet werden. Wenn dies auch um einiges langsamer als bei Nervenfasern geschieht, so ist es aber dennoch wirksam. So konnten französische Pflanzenneurobiologen zeigen, dass Weintrauben, die regelmäßig mit klassischer Musik beschallt werden, größere und süßere Früchte tragen. Italienische Wissenschaftler fanden heraus, dass sich die Wurzeln von Maiskeimlingen zu einer Tonquelle hinwenden und bei höheren Frequenzen schneller wachsen. Bei tieferen Frequenzen, etwa bei Popmusik, wenden sie sich ab. Nun haben Pflanzen keine Ohren, aber auf molekularer Ebene vermutlich eine sehr ähnliche Ausstattung, die es ihnen erlaubt, unterschiedliche Frequenzen wahrzunehmen.

Länger bekannt ist, dass es Kommunikation unter Pflanzen gibt. Tabakpflanzen zum Beispiel warnen sich gegenseitig mit Duftstoffen vor Fressfeinden – unterirdisch, im Wurzelbereich. Dort soll auch, wie Pflanzenneurobiologen vermuten, ein koordinierendes System existieren. Immerhin empfangen Pflanzen ein gutes Dutzend Umweltsignale, unter anderem Licht, Wind, Temperatur, Bodenstruktur und Feuchtigkeit und reagieren darauf.

Auch *Olea europea* kommuniziert von Baum zu Baum und reagiert auf Töne und Musik – was bei einer derart außergewöhnlichen Pflanze nicht weiter erstaunlich ist; ebenso wenig wie die Tatsache, dass der Olivenbaum auch mit uns Menschen in Verbindung tritt. So mancher, wie auch der bereits erwähnte Thomas Lommel, hat einen sehr engen Kontakt zum Baum der Bäume. Viele sehen in Olivenbäumen auch ganz anarchische Individuen mit einem jeweils eigenen Charakter. Nicht wenige Olivenbauern

sagen beispielsweise, dass ihre Bäume Gesichter haben. So können sie jeden einzelnen in ihren Hainen wiedererkennen und mit Namen benennen.

Veteran unter den Pflanzen

Der Olivenbaum ist ein echter Überlebenskünstler und kann ein wahrhaft biblisches Alter erreichen: So finden sich in Griechenland einige Vertreter, die über 2000 Jahre alt sind. Im Garten von Gethsemane, am Westhang des legendären Ölberges von Jerusalem, stehen Öl bäume, in deren Schatten bereits Christus und seine Jünger geruht haben sollen. Auch in Nordafrika und in der Gegend um Marseille gibt es Exemplare, deren Jahresringe sich auf weit über Tausend belaufen.

Doch nicht nur hinsichtlich seiner langen Lebensspanne ist der immergrüne Baum mit seiner silbriggrau schimmernden Blattkrone und dem knorrigen Stamm einzigartig. Auch was seine Widerstandsfähigkeit angeht, stellt der Olivenbaum viele seiner Pflanzenkollegen im wahrsten Sinne des Wortes in den Schatten. Das belegt unter anderem folgende Anekdote aus Südfrankreich, die den Betroffenen damals wie ein Wunder erschien: Im Winter der Jahres 1956 wurde Südfrankreich von für diese Region ungewöhnlich strengen und lang anhaltenden Frösten heimgesucht. In deren Folge verfärbten sich die Blätter der Öl bäume schwarz, fielen herab, und die Äste wurden brüchig. Was den Olivenbauern nun noch übrig blieb, war ihre erfrorenen Schützlinge in Brennholz zu verwandeln – so dachten sie. Doch: Kaum erwärmten die ersten Frühjahrstage die Erde, zeigten sich an den vermeintlich abgestorbenen Öl bäumen junge, zartgrüne Triebe, die sich ihren Weg durch das Holz zur Sonne bahnten. Im Herbst brachten die Bäume dann wieder Ernte, wenn auch nicht ganz so reich wie in den anderen Jahren.

Der Olivenbaum vermag neben klirrender Kälte und strengem Frost auch großer Hitze und Trockenheit zu trotzen. Während der niederschlagsarmen Sommermonate nährt er sich von den Wasservorräten, die er mit seinen zahlreichen Wurzelkanälen tief

unten in der Erde aufspürt: Bis zu sechs Meter tief graben sich die Wurzeln zum Teil in das Erdreich. Hört sich mühsam an, doch dem Olivenbaum ist das gerade recht. Denn zu viel Feuchtigkeit sowie zu häufige und zu lange Regenperioden, insbesondere während der Blütezeit im Frühjahr, schaden ihm und führen zu einem schlechten Ernteertrag. Auch was Kälte anbelangt, bedarf der Ölbaum einer gewissen Härte. Um reichlich Früchte zu bringen, muss die Quecksilbersäule während der Wintermonate kurzfristig auf knapp unter Null Grad sinken. Viel mehr darf es allerdings nicht sein und auch nicht zu lange anhalten, das wäre auch dem hart gesottenen Olivenbaum nicht mehr zuträglich...

Geschieht es jedoch, dass der Stamm des Olivenbaumes austrocknet und die Äste nicht mehr mit Wasser und Nährstoffen versorgt werden können, schlägt der Ölbaum dem Unbill ein Schnippchen und treibt aus seinem Wurzelwerk rund um den Stamm erneut aus: Gleich Phönix aus der Asche entsteht ein neuer Olivenbaum.

Steckbrief *Olea europea*

Der Olivenbaum ist ein immergrüner Baum aus der Gattung der Ölbaumgewächse, Oleaceae. Er erreicht eine Höhe zwischen zehn und 16 Metern. Charakteristisch sind sein knorriger, zerfurchter Stamm und die üppige, silbrig schimmernde Blattkrone. Bei jungen Bäumen ist der Stamm noch glatt und grau, mit jedem Lebensjahr wird dieser jedoch dunkler, spröder und verkrümmter. Die Blätter selbst sind immergrün und erneuern sich etwa alle drei Jahre. Sie erinnern in Form und Größe an Weidenblätter, sind an der Unterseite behaart und silbriggrau gefärbt. Von April bis Juni hängen kleine weiße Blüten in Trauben von den Ästen herab und verströmen einen zarten, angenehmen Duft. Die Frucht des Ölbaums ist eine der Pflaume ähnelnde, Steinfrucht mit dünner Fruchthaut und sehr ölreichem Fruchtfleisch. Der harte Steinkern enthält meist nur einen ölreichen Samen.

Sonne, Steine, Trockenheit, Ruhe und Einsamkeit

Diese Komponenten – so eine alte italienische Bauernregel – braucht der Ölbaum, um prächtig zu gedeihen und reichlich Frucht zu tragen. Wahrlich bescheiden. Und so findet sich der Baum des Lebens sowohl in der Ebene wie im Hügelland als auch auf allen Böden, seien sie noch so steinig, trocken und karg.

Am besten behagt es dem Olivenbaum allerdings im Mittelmeergebiet, denn hier werden alle seine Wünsche befriedigt. In dem gemäßigten Klima mit geringen Temperaturschwankungen, langen, heißen und trockenen Sommern sowie milden Wintern mit verhältnismäßig wenig Regen und Nachtfrösten herrschen die für *Olea europea* idealen Lebensbedingungen. So kommt es nicht von ungefähr, dass in den Ländern rund um das Mittelmeer über 80 Prozent der weltweit 800 Millionen Olivenbäume wachsen. Denn obwohl der Olivenbaum inzwischen auf jedem Kontinent zu finden ist und in Kalifornien, Australien, Lateinamerika und sogar in Japan und China heimisch ist, liegt sein Hauptanbaugebiet nach wie vor in seiner ursprünglichen Heimat: dem mediterranen Raum.

Der Ölbaum im Jahreslauf

Im Frühjahr erwacht der Olivenbaum zu neuem Leben. An den im vergangenen Jahr gewachsenen Zweigen bilden sich Knospen und die ersten Blüten öffnen sich. Bis in den Juni hinein, abhängig von Standort und Klima, ist der Ölbaum mit den winzigen weißen Blüten übersät, die in Trauben von den Ästen hängen und die Luft mit ihrem zarten, überaus angenehmen Duft erfüllen. Während dieser Zeit ist der sonst silbrig schimmernde Baum durch die zahllosen Blüten in ein elfenbeinfarbenes Gewand gekleidet.

Die Bestäubung der Blüten erfolgt durch den Wind und nicht durch Insekten. Deshalb kann es sein, dass der an sich sehr üppig blühende Olivenbaum nur wenig befruchtet wird – auf etwa zwanzig Blüten kommt im Durchschnitt nur eine einzige Olive. Sobald die Blüten zu welken beginnen, entwickeln sich etwa im Juni aus den Fruchtknoten der befruchteten Blüten kleine Fruchtsätze, nicht mehr als stecknadelkopfgroß. Langsam und gemächlich, über den ganzen Sommer hinweg, setzt sich um den Olivenkern das Fruchtfleisch an und wird allmählich dicker.

Während der heißen Jahreszeit verlangsamt sich das Wachstum des Ölbaumes und damit auch das Reifen seiner Früchte. Denn jetzt muss er großer Hitze und Trockenheit trotzen und benötigt einen großen Teil seiner Kraft, um mit seinen Wurzeln tief im Erdreich nach Wasser zu suchen. Doch im Herbst ist es dann geschafft und die Früchte des Olivenbaumes tauschen ihr gelbliches Äußeres gegen ein zartes Grün ein. Der Reifeprozess setzt ein, im Zuge dessen sich der Fruchtzucker und die Fruchtsäure der Oliven in Öl verwandeln. Dieser Vorgang wird als Lipogenese, die Bildung von Fetten, bezeichnet. Er dient ursprünglich dazu, die Oliven resistent gegen Hitze zu machen und so die Vermehrung der Pflanze zu sichern. Eine kluge Taktik der Natur, von der wir nun schon seit Jahrtausenden profitieren.

Der Vorgang der Ölbildung erkennt man von außen an dem Farbenwechsel der Frucht: Aus der unreifen grünen Olive wird eine violett gefärbte Frucht, die sich mit zunehmender Reife immer dunkler zeigt. Während des Reifungsprozesses bildet die Olive beständig Öl. Ist sie vollständig ausgereift, beträgt der Ölanteil je nach Sorte zwischen 15 und 35 Prozent. In diesem Stadium lässt sich die Olive leicht vom Zweig lösen. Solange sie jedoch noch grün und unreif ist, haftet sie fest an dem Zweig und kann nur schwer gepflückt werden.

Ab Oktober, abhängig vom Anbaugebiet und gewünschten Reifegrad der Oliven, kann die Ernte beginnen. Der genaue Zeitpunkt ist von Land zu Land, von Jahr zu Jahr und sogar von Olivenhain zu Olivenhain sehr unterschiedlich. In jedem Fall aber müssen die Ölfrüchte vom Baum, bevor der erste Frost einsetzt. Danach begibt sich der Ölbaum für eine Weile zur wohlverdienten Winterruhe und sammelt Kraft fürs nächste Frühjahr und die neue Saison.

Die verschiedenen Lebensphasen

Neben den jahreszeitlichen Zyklen durchläuft der Olivenbaum verschiedene Wachstumsperioden: In den ersten fünf bis sieben Jahren entwickelt er sich, ohne Früchte zu tragen. Vom 7. bis 20. Lebensjahr wächst er beständig und bringt die ersten Ernten ein. Im Alter von 35 Jahren hat sich der Olivenbaum schließlich voll-

ständig entwickelt und trägt nun für die nächsten hundert Jahre regelmäßig Früchte. Die Ernte fällt jedoch nicht jedes Jahr gleich üppig aus. Diese so genannte »Wechseljährigkeit der Produktion« benötigt der Ölbaum, um sich zu erholen und danach wieder voll leistungsfähig zu sein. Mit etwa 150 Jahren beginnt er langsam zu altern. Nun wird die Ernte allmählich weniger, die unteren Äste sterben ab und manchmal spaltet sich der Stamm.

Ihr eigener Baum des Lebens

Ein eigenes Olivenbäumchen gibt Ihnen die Möglichkeit, eigene Oliven und Blätter zu ernten. Da der Olivenbaum bei uns nicht winterhart ist, muss er als Kübelpflanze gezogen werden. Ab November sollte man die Pflanzen her-einstellen und im Hellen überwintern lassen. Es ist besser, Kunststofföpfe zu verwenden, da die Wurzeln des Bäumchens die Verdunstungskälte von Tontöpfen nicht mögen. Die Topferde sollte nicht zu feucht sein, aber auch nicht komplett austrocknen, da sonst die Früchte abfallen. Ein regelmäßiger Kronenschnitt im Frühjahr ist sinnvoll, gedüngt werden sollte besser nur mit biologischem Dünger.

Ein neuer Olivenbaum

Nachdem Herakles heute nicht mehr, wie er es einer griechischen Sage nach im antiken Hellas tat, auf die Erde kommt und mit seinem Stab einen Ölbaum aus der Erde wachsen lässt, müssen die Menschen das Pflanzen wohl oder übel selbst übernehmen. Dazu haben sie im Verlauf der Jahrtausende viele verschiedene Möglichkeiten erdacht genauso wie zur Gewinnung des Öls; denn auch dieses kommt nicht mehr wie früher als Geschenk der Götter vom Himmel herab.

Die einfachste Vermehrungsform ist das Säen eines Olivenkerns. Bevor dieser im Herbst in die Erde wandern soll, muss er allerdings erst in ein Soda-Wasser-Gemisch gelegt, dann gründlich abgewaschen und 18 Monate gelagert werden. Drei bis vier Monate später sprießt dann, sofern der Winter nicht zu streng war,

das kleine Olivenpflänzchen aus der Erde. Weit verbreitet ist auch das Pflanzen fertiger, junger Setzlinge, die im Gewächshaus herangezogen und dann direkt ins Freie ausgebracht werden. Aus Setzlingen gezogene Olivenbäume beginnen nach fünf bis sieben Jahren Früchte zu tragen, aus Samen gezogene nach etwa zehn Jahren. Doch so richtig »im Saft« steht ein Olivenbaum wie erwähnt erst nach etwa zwanzig Lebensjahren – dann hat er seine volle Ertragsfähigkeit erreicht.

Wichtig beim Anbau ist, dass zwischen den einzelnen Olivenbäumen ausreichend große Abstände bestehen. Denn dadurch können sich die Wurzeln kräftiger und vor allem weit reichender entfalten. Das ist wichtig, denn ein größerer Wurzelradius lässt den Baum deutlich mehr Nährstoffe aus der Erde aufnehmen. Darüber hinaus bedingt ein großer Pflanzabstand einen natürlichen Schutz vor Schädlingen, denn dies verringert die »Übersprungsmöglichkeiten« der unerwünschten Besucher von einem Baum zum anderen.

Ein Platz an der Sonne

Ogleich der Ölbaum sehr widerstands- und anpassungsfähig ist, stellt er doch einige bescheidende Ansprüche. So gefällt ihm beispielsweise ein Standort, an dem er das ganze Jahr, auch im Winter, ausreichend von der Sonne beschienen wird. Denn ihr Licht bestimmt über Wachstum und Fruchtbarkeit des Ölbaumes und damit auch über die Qualität seiner Früchte und des daraus gewonnenen Öls. Auch sollte der Boden durchlässig sein, um sich schnell in der Sonne erwärmen zu können.

Ein wenig Pflege

Wenn auch im Talmud, den gesammelten Lehren der alten Rabbiner, geschrieben steht, dass »es leichter ist, einen Olivenhain zu pflegen, als einen Sohn Israels großzuziehen«, muss man dem Ölbaum doch einiges an Aufmerksamkeit angedeihen lassen,

Bereits bei den alten Griechen und Römern gab es explizite Anleitungen zur Pflege eines Olivenhaines. Hier hat sich bis zum heutigen Tag nicht viel geändert: Lockerung des Bodens, um ihn durchlässiger zu machen, Hacken oder Pflügen, in Maßen bewäs-

sern und hin und wieder düngen. Darüber hinaus benötigen Olivenbäume, sollen sie groß und kräftig werden, regelmäßigen Schnitt. Dies geschieht in zwei Schritten: Der erste hat zum Ziel, den Baum zu formen und überflüssige Triebe zu entfernen. Er wird an ganz jungen Bäumen vollzogen und passend »Erziehungsschnitt« genannt. Der nächste Schnitt dient dazu, den Baum in seinem Rhythmus der wechseljährigen Fruchtbarkeit zu unterstützen und ermöglicht eine gewisse Regulation des für gewöhnlich zweijährigen Zyklus, in dem ein Olivenbaum voll trägt. Generell ist es heute üblich, einen Ölbaum auf etwa sechs Meter zurückzuschneiden, um seine Pflege und später auch die Ernte zu erleichtern.

Enorme Vielfalt

Im Laufe ihrer langen Geschichte haben sich viele verschiedene Ölbaumarten und damit Olivensorten entwickelt. Von *Olea europea* sind heute über siebenhundert verschiedene Kulturformen bekannt, von der jede eine andere Olivensorte liefert.

Die bekanntesten Oliven Italiens sind heute die Ascolane, eine kleine grüne Olive in Salzlake, die Gaeta, schrumpelige, dunkle Ölfrüchte aus Apulien und die Liguria, eine braune, kleine und sehr wohlschmeckende Sorte. In der Toskana gibt es daneben vier weitere Olivensorten, Frantoio, Leccino, Moraiolo und Coragiolo, die bis auf die Zeiten der alten Etrusker zurückgehen.

Auch in den anderen Olivenanbauländern war und ist die Palette sehr breit. So gibt es in Spanien dreißig verschiedene Olivensorten, aus denen Öl gewonnen wird. Weitere vier dienen einzig als Tafeloliven – beispielsweise die großen, in Salzlake eingelegten Gordial sowie die beiden Sorten Hojiblanca und Manzanilla.

Viele Olivenliebhaber bevorzugen die dunkelviolette Kalamata aus Griechenland – große, mandelförmige Früchte in süßlicher Lake. Sehr beliebt ist auch die Sorte Chalkidiki. Sie ist von tiefem Grün und wird meist extra groß geerntet, um sie mit Mandeln, Knoblauch und Paprika zu füllen.

Mit einer ebenfalls großen Auswahl kann Südfrankreich aufwarten: Allein in der Region rund um Nizza zählte man Ende des letzten Jahrhunderts über vierzig verschiedene Sorten; beispiels-

weise die grünen Picholines oder die kleinen schwarzen Tanché und Olive de Nice. Wer schon einmal über einen der südfranzösischen Wochenmärkte gebummelt ist, weiß um das geradezu verwirrend umfangreiche Angebot an Olivenarten in diesem Gebiet.

Einlegen macht Oliven tafelfein

Was die Auswahl weiterhin vergrößert, sind die verschiedenen Methoden, um die bitteren Ölfrüchte zur Köstlichkeit zu machen. Wer schon einmal Oliven frisch vom Baum gekostet hat, weiß, dass diese im Rohzustand nicht gerade zu den Gaumenfreuden zählen. Erst ein Bad in Salzlake macht die Ölfrüchte genießbar. Denn dies entzieht ihnen die Bitterstoffe, macht sie weich und konserviert sie. Auch beim Einlegen ist die Vielfalt groß: mit oder ohne Gewürze oder aber mit Limonenstücken im Tonkrug, dem üblichsten Aufbewahrungsort für Oliven. Sehr beliebt ist auch das Marinieren mit einem Bouquet von Kräutern der Provence, einer Mischung aus Basilikum, Lavendel, Thymian, Fenchel, Salbei und Rosmarin sowie das Einlegen mit Knoblauchzehen.



Das Elixier der Antike

Was seit vielen Jahren in den mediterranen Ländern bekannt ist, findet langsam auch hierzulande eindrucksvolle Bestätigung: Der Extrakt aus den Blättern des Lebensbaumes hat eine außergewöhnlich große Heilkraft. Damit erhält das über Generationen überlieferte Wissen seinen Segen seitens der Wissenschaft. Forscher haben inzwischen zweifelsfrei belegt, dass Olivenblattextrakt ein enorm effektives Medikament ist – dabei vollkommen frei von Nebenwirkungen und sehr gut verträglich.

Entscheidend für die umfassende Wirkung des Olivenblattextraktes ist das Zusammenspiel seiner Inhaltsstoffe. Pharmakologische Forschungen zeigen eindeutig, dass das Geheimnis des Baumes der Bäume auf einem Synergieeffekt beruht. Die einzelnen Stoffe verstärken und ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirksamkeit. Mit anderen Worten, die Mischung macht's: Die einzelnen Olivenblattstoffe sind für sich alleine bei Weitem nicht so wirksam wie im Verbund mit den anderen Extrakten.

Geschenk vom Baum des Lebens

Olea europea, den botanischen Namen kennen Sie mittlerweile, steckt von den Wurzeln bis in die Blattspitzen voller Stoffe, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind. Man kann zu Recht behaupten,

dass der Olivenbaum mit seinen Wirkstoffen für unsere Gesundheit ein Gigant unter den Pflanzen ist. Nicht umsonst sagen manche, der Ölbaum wurde geradezu für den Menschen geschaffen. Und die Blätter, so ist in alten Schriften überliefert, sind als umfassend wirksame Medizin ein Geschenk zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

»Zur Heilung der Nationen«

Das Olivenblatt umgibt seit jeher etwas ganz Spezielles – sein Zauber zog die Menschen schon vor Jahrtausenden in Bann. So ist der Olivenbaum die erste Pflanze, die in der Bibel erwähnt wird, etwa in Genesis Kapitel 8, Vers 11: »Und als die Taube mit einem Olivenzweig im Schnabel zu ihm kam, wusste Noah, dass sich die Wasser von der Erde zurückgezogen hatten.« Bei Ezeziel Kapitel 47 steht in Vers 12 zu lesen, dass Gott über den Ölbaum sagte, »seine Früchte sollen als Fleisch dienen und seine Blätter als Medizin«. Am Ende des Neuen Testaments wird von einer Vision berichtet, in der die Blätter des Lebensbaumes zur Heilung der Nationen erschaffen wurden.

Renaissance alten Wissens

Die alten Ägypter dürften die Ersten gewesen sein, die Olivenblätter zu Heilzwecken genutzt haben. Auch die Verstorbenen profitierten von den Kenntnissen der Pharaonenärzte: Sie mumifizierten Leichname unter anderem mit gepressten Olivenblättern, um sie auf diese Weise vor Parasiten-, Pilz- und Mikrobenbefall zu schützen.

Seit der Zeit der Pharaonen hatten die Blätter des Olivenbaumes quer durch die Epochen ihren festen Platz in der Medizin: im antiken Hellas und alten Rom, später im Behandlungskanon der Klosterärzte und dann im ärztlichen Repertoire der beginnenden Neuzeit.

Olivenblätter hatten stets viele Einsatzgebiete. So behandelten Militärärzte im spanisch-französischen Krieg infizierte Wunden mit einer Abkochung aus Olivenblättern, englische Mediziner

setzten diese in den Kolonien des Empire erfolgreich bei Malaria-Patienten ein.

Ende des 19. Jahrhunderts begann man schließlich mit der gezielten Erforschung der umfassenden Heilkräfte. Die Wirkung der Olivenblätter wurde erstmals wissenschaftlich beschrieben. Ebenso gelang es, den wichtigen Inhaltsstoff Oleuropein aus den Blättern zu isolieren. Dennoch gerieten die Blätter vom »Baum des Lebens« für eine ganze Weile in Vergessenheit.

Erst in den 60er Jahren besann sich die Wissenschaft erneut auf das enorme Potenzial, das in den Olivenblättern steckt. Hochkonzentrierte Extrakte aus den Blättern wurden systematisch auf ihre Inhaltsstoffe untersucht – mit erstaunlichen Ergebnissen, die ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten eröffneten. Denn die Olivenblattstoffe haben viele Eigenschaften, die heute als Eckpfeiler für Gesundheit und Vitalität gelten. Damit sind sie sowohl umfassende Gesundheitsvorsorge als auch wirksame Hilfe bei zahlreichen Erkrankungen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus und rheumatischen Beschwerden. Auch in der Kosmetik finden Olivenblätter erfolgreiche Anwendung, unter anderem dank ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften.

Eine uralte Heiltradition

Im Folgenden schauen wir uns einige der vielen Stationen an, die das Olivenblatt als Heilmittel eroberte.

1098 bis 1179

Dies sind die Lebensdaten der Hildegard von Bingen – der bekannten heilkundigen Äbtissin, deren Lehren der Nachwelt inzwischen wieder sehr vertraut sind. Zweifelsohne war die »heilige Hildegard« mehr Visionärin denn Naturwissenschaftlerin, dennoch haben sich so manche ihrer Rezepturen als erfolgreich erwiesen. Unter anderem behandelte die Ordensfrau aus Bingen Beschwerden des Verdauungstraktes mit Tee aus Olivenbaumblättern.

Diese Anwendung bewährte sich und hatte deshalb über viele Jahrhunderte ihren festen Platz im Therapiekanon der Klostermedizin.

1808 bis 1814

In diesen Jahren tobt der spanisch-französische Krieg. Zahllose Verwundete sind zu versorgen, unter schwierigsten und hygienisch vollkommen unzureichenden Bedingungen. So fordern neben den blutigen Kämpfen vor allem Infektionen viele weitere Opfer. Spanische Militärärzte nehmen schließlich ein altes Hausmittel zur Hilfe, das im mediterranen Raum als hochwirksames Mittel zur Desinfektion und zum Abtöten von Keimen bekannt ist – das Olivenblatt. Die spanischen Wundärzte geben den fiebrigen Soldaten einen bitter schmeckenden Tee aus Olivenblättern und behandeln die infizierten Wunden mit einer Abkochung aus Olivenblättern, was vielen Verwundeten das Leben rettet und deshalb begeistert von den Franzosen übernommen wird.

1811

Der in der französischen Fremdenlegion in Spanien dienende Arzt Dr. Etienne Pallas beginnt erstmals die wirksamen Inhaltsstoffe des Olivenblattes zu untersuchen. Er entdeckt unter anderem eine kristallisierbare Substanz, die er »Vauqueline« nannte. Dieser Stoff war seiner Meinung nach für die fiebersenkende Wirkung verantwortlich. Dr. Pallas beschreibt ihn als »bitter und farblos, gut wasserlöslich und von seltsamem Geruch«.

Um 1830

Britische Ärzte behandeln in den Kolonien des Empires an Malaria erkrankte Patienten mit einem Tee aus Olivenblättern – eine sehr erfolgreiche Therapie, die zahlreichen Menschen das Leben rettet.

1854

Die erste offizielle wissenschaftliche Abhandlung erscheint: Im »*Pharmaceutical Journal*« beschreibt Dr. Daniel Hanbury die Heilwirkung der Olivenblätter bei starkem Fieber und Malaria. Der britische Mediziner gibt den Lesern auch gleich ein Rezept mit auf den Weg. Er empfiehlt, eine Handvoll der Blätter in einem viertel Liter Wasser auf die Hälfte der Flüssigkeit herunterzukochen. Davon soll alle drei bis vier Stunden ein Glas getrunken

werden – so lange, bis das Fieber zurückgeht. Dr. Hanbury führt die Wirkung des Tees auf eine »bittere Substanz« zurück. Wie wir heute wissen, meinte er damit das Oleuropein, das allerdings erst Jahrzehnte später aus den Blättern isoliert wurde.

Anfang des 20. Jahrhunderts

Es gelingt erstmals, den Wirkstoff Oleuropein aus den Olivenblättern zu extrahieren. Bald darauf wird klar, dass der bittere Stoff den Olivenbaum vor Schädlingen und Bakterien bewahrt und ihn so enorm widerstandsfähig macht.

1935

Der französische Arzt und Phytotherapeut Henri Leclerc bestätigt die zuvor von Dr. Mazet beschriebene blutdrucksenkende Wirkung von Olivenblättern. Leclerc (1870–1955) gilt als einer der Begründer der modernen Phytotherapie.

1951

Französische Wissenschaftler entdecken die für die blutdrucksenkende Wirkung verantwortlichen Inhaltsstoffe der Olivenblätter.

In den 60er Jahren

1962 wird eine Untersuchung veröffentlicht, in der italienische Wissenschaftler die blutdrucksenkende Wirkung der Olivenblätter an Tieren zeigen – der Beleg für die Thesen ihrer französischen Kollegen. Einige Jahre später beschreiben bulgarische Wissenschaftler, dass Olivenblätter die Blutgefäße weiten, deren Elastizität erhöhen und damit den Blutfluss verbessern.

Ende der 60er Jahre wird schließlich der starke antimikrobielle Effekt der Olivenblätter nachgewiesen: Viele Untersuchungen bestätigen die abtötende Wirkung von Viren und Bakterien.

1995

Italienische Wissenschaftler an der Universität Mailand stellen fest, dass Oleuropein die biochemischen Abläufe beeinflusst, die für die Entstehung der Arteriosklerose mit verantwortlich sind: Es hemmt die Oxidation des LDL-Cholesterin (siehe Seite XX).

1996

Der kalifornische Mediziner Dr. James R. Privitera beschreibt die positiven Wirkungen des Olivenblattes bei Herzrhythmusstörungen.

1997

Der Medizinjournalist Dr. Morton Walker schildert in seinem Buch über Olivenblattextrakt die klinische Studie, in der die Wirksamkeit bei Infektionen beeindruckend nachgewiesen wurde. Der ungarische Arzt Dr. Robert Lyons untersucht gemeinsam mit seinen Mitarbeitern die Effekte des Extrakts an 500 Patienten – mit erstaunlichen Ergebnissen (siehe Seite XX).

Gesundheit hochkonzentriert

In den Olivenblättern steckt die geballte Kraft des Baumes. Der Gehalt an gesundheitsfördernden Wirkstoffen ist noch weitaus höher als im Olivenöl, besonders der von Oleuropein: Dieser wichtigste Inhaltsstoff findet sich in den Olivenblättern in bis zu 3000-facher Konzentration. Dazu hat der Olivenbaum noch zwei weitere wichtige Phenole im Portfolio, nämlich Tyrosol und Hydroxytyrosol. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurden allerdings noch andere interessante Substanzen ausfindig gemacht. Zu ihnen gehören Flavonoide, Tocopherol, Oleosid, Olevanol, Oleosterol und Glykoside. Die meisten der potenten Olivenbaumstoffe sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diese machen in den letzten Jahren immer mehr von sich reden – Näheres ab Seite XX.

Bittere Medizin: Oleuropein

Der Stoff, der die Oliven so bitter macht und bei der Reifung allmählich braun färbt, heißt Oleuropein. Er gehört zu den so genannten Phenolen, steckt in den Schalen der Früchte und leistet ihnen gute Dienste: Er schützt sie unter anderem gegen ungebeten Besuch von Insekten und Schädlingen. Doch Oleuropein befindet sich nicht allein in den Früchten des Olivenbaumes. Es ist vielmehr überall vertreten – in den Wurzeln, der Rinde und vor

allem in den Blättern. Diese Säure stellt die baumeigene Abwehr gegen Insekten- und Schädlingsbefall, Viren und Pilze sowie gegen bakterielle Krankheiten dar, sie ist hochwirksam und stets einsatzbereit. Wie sonst könnten Olivenbäume tausend und mehr Jahre alt werden?

Die antibakteriellen und antiviralen Effekte des Olivenstoffs bewahren uns Menschen unter anderem vor Herpes- und Grippeviren sowie gegen *Candida albicans*. Oleuropein hat aber noch weit mehr als nur den Schutz vor Bakterien, Pilzen und Viren zu bieten. Vieles davon ist der Erhaltung und Wiederherstellung unserer Gesundheit enorm zuträglich. So entpuppt sich der bittere Olivenstoff mehr und mehr als umfassend wirksame Medizin; vor allem deshalb, weil er eine starke antioxidative Wirkung besitzt: Oleuropein ist als Radikalfänger 2,5-fach so effektiv wie Vitamin C, das bekanntermaßen auch ein sehr gutes Antioxidans ist. Insofern kann Oleuropein unseren Organismus hervorragend vor den schädlichen Effekten freier Radikale schützen und dazu auch Alterungsvorgänge um einiges verlangsamen. Dazu später mehr (siehe Seite XX).

Dank der ausgeprägten antioxidativen Eigenschaften ist Oleuropein ein guter Herzschutz. Zum einen, weil es die Bildung von Blutgerinnseln hemmt, indem es die Blutplättchen hindert, sich aneinander zu heften. Dieser höchst gefährliche Vorgang, der medizinisch als Plättchenaggregation bezeichnet wird, kann so schlimme Folgen wie Thrombosen und damit auch Herzinfarkt und Schlaganfall nach sich ziehen. Zum anderen schützt Oleuropein unser Herz, weil es erhöhte LDL-Cholesterinwerte senkt – ohne dabei das gute, das HDL-Cholesterin (siehe Seite XX), ebenso zu minimieren. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass der Olivenbaumstoff erhöhten Blutdruck senkt und vor Herzrhythmusstörungen, sogenannten Arrhythmien, schützt.

Der Olivenbaumstoff hat auch entzündungshemmende Eigenschaften und blockiert die Bildung von Stoffen, die Entzündungsprozesse fördern. Denn während des Stoffwechsels wird einem Teil des Oleuropein Wasser abgespalten – damit wird es zu 3,4-Dihydroxyphenylethanol. Besser bekannt als Hydroxytyrosol, stoppt es die Bildung von Enzymen, die eine Schlüsselrolle in der

Entstehung von Entzündungen, Arteriosklerose und sogar von Krebs spielen. Angesichts dessen gilt Hydroxytyrosol in kürzlich durchgeführten Studien als wichtiger Kandidat zur Behandlung der genannten Erkrankungen.

Pflanzenarzneien: Phytoceuticals

Wie erwähnt, gehören die meisten Olivenbaumstoffe zu den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen – auch Oleuropein, das auf Grund seiner hohen Konzentration im Olivenblatt gesondert vorgestellt wurde. Anders als die primären Pflanzenstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Ballaststoffe spielen sekundäre Pflanzenstoffe im Energiestoffwechsel keine Rolle. Denn sie haben keinen Nährstoffcharakter und kommen auch nur in geringen Mengen vor. Doch sekundäre Pflanzenstoffe sind keineswegs »sekundär« im Sinne von zweitrangig. Sie sind ganz im Gegenteil für Pflanzen enorm wichtig: Sie dienen ihnen zur Abwehr von Schädlingen sowie als Duftstoff und regulieren das Wachstum. Auch Farbstoffe, wie beispielsweise das Karotin, mit denen die Pflanze ihre Blätter, Blüten und Früchte einfärbt, zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Die ersten sekundären Pflanzenstoffe wurden bereits in den 30er Jahren untersucht. Doch erst seit rund zwei Jahrzehnten ziehen sie zunehmend das wissenschaftliche Interesse auf sich. Inzwischen sind sekundäre Pflanzenstoffe zum Gegenstand intensiver Forschungen geworden – aus guten Gründen. Wie heute erwiesen ist, wirken Karotinoide und Polyphenole in unserem Körper ähnlich wie Arzneimittel, weswegen sie oft auch Phytoceuticals genannt werden.

Besonders im Hinblick auf die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs fördert die Wissenschaft überraschende Entdeckungen zutage. Denn sekundäre Pflanzenstoffe können die schädlichen Effekte freier Radikale nachhaltig reduzieren, da sie stark antioxidativ wirken. Daneben regulieren sie den Blutfett- und Blutzuckerspiegel, erhöhen die Wirkungen von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, fördern die Verdauung und stärken das Immunsystem – um nur einige der positiven Effekte zu nennen.

Angesichts dieser umfangreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften ist es umso schlimmer, dass hierzulande nach wie vor zu wenig Obst und Gemüse gegessen wird. Denn darin stecken bekanntlich die potenten Pflanzenstoffe. Erschwerend kommt hinzu, dass dem Obst und Gemüse durch Überdüngung der Böden, steigende Umweltbelastung und Luftverschmutzung massiv Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe entzogen werden. Deshalb können wir uns glücklich schätzen, den Olivenbaum und den Granatapfel mit ihrer umfassenden Wirksamkeit für unsere Gesundheit wiederentdeckt zu haben.

Bioaktive Power

Was der Flora hilft, nützt auch uns enorm. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über sekundäre Pflanzenstoffe lassen aufhorchen: Phenole, Flavonoide und all die anderen Pflanzenstoffe sind zu einigem imstande. Im Anschluss ein paar Einblicke in das Portfolio ihrer Wirkungen.

Stopp den freien Radikalen

Sekundäre Pflanzenstoffe gehören zu den wirkungsvollsten Antioxidantien, die uns zum Schutz vor oxidativem Stress (siehe Seite XX) zur Seite stehen. Wie viele Untersuchungen gezeigt haben, können Phytochemicals die schädlichen Wirkungen freier Radikale nachhaltig reduzieren. Dies stellt eine große Hypothek zur Erhaltung unseres Wohlbefindens dar: Dank ihres hohen antioxidativen Potenzials können sekundäre Pflanzenstoffe zahlreichen Krankheiten vorbeugen.

Schutz vor Krebs

Nicht zuletzt aufgrund ihrer starken antioxidativen Wirkung sind sekundäre Pflanzenstoffe auch eine gute Unterstützung im Kampf gegen Krebs. Dabei wirken die einzelnen Stoffe auf verschiedenen Ebenen: Einige hemmen die Vermehrung der Krebszellen, andere behindern die Metastasierung, die Ausbreitung der Krebszellen im Körper. Manche sekundäre Pflanzenstoffe gehen ganz trickreich vor, indem sie die Krebszellen in den genetisch vorprogrammierten Zelltod treiben. Man hat auch entdeckt, dass Krebszellen sich

sogar in normale Zellen zurückentwickeln können. Damit nicht genug, binden die vielseitig begabten Pflanzenhelfer krebserregende Substanzen wie etwa Schwermetalle, wodurch sie rasch aus dem Körper ausgeschieden werden. Zudem können Phytochemicals die Bildung von Entgiftungsenzymen ankurbeln und so den Körper besser vor krebserregenden Stoffen schützen.

Wider Bakterien, Viren & Co.

Sekundäre Pflanzenstoffe machen Mikroben den Garaus – einerlei ob Bakterien, Viren oder Pilzen. Die antimikrobiellen Wirkungen beruhen auf einem einzigartigen Kniff der Natur. Die Pflanzenstoffe, beispielsweise Lektine, lassen sich auf der Oberfläche der Fimbrien, der Kleinstlebewesen, nieder. Die winzigen »Fühler« dienen Bakterien unter anderem zur Fortbewegung. Sitzen auf den Fimbrien jedoch die Lektine, führt das dazu, dass Kohlenhydrate im Gewebe einfach an die Mikroorganismen andocken können. Auf diese Weise werden die Fimbrien gebunden und aus dem Verkehr gezogen. Solchermaßen unschädlich gemacht, können durch Bakterien oder Viren verursachte Krankheiten verhindert werden.

Kick für das Immunsystem

Besonders Saponine und Flavonoide greifen den körpereigenen Abwehrkräften unter die Arme. In vielen Untersuchungen stellte sich heraus, dass diese Pflanzenstoffe das Immunsystem stärken. Sie unterstützen das Abwehrsystem des Körpers in seiner Schlagkraft gegen schädliche Eindringlinge, indem sie beispielsweise die Bildung von Antikörpern anregen oder T-Lymphozyten, wichtige Abwehrzellen, aktivieren.

Entzündungslöcher

Vor allem Sulfide sind im Körper wie eine Feuerwehr gegen Entzündungen unterwegs. Sie beeinflussen den Stoffwechsel der Arachidonsäure und hemmen damit die Bildung von Prostaglandinen. Dabei handelt es sich um Stoffe, die entzündliche Prozesse fördern.

Runter mit schlechtem Cholesterin

Eine Reihe von Phytoceuticals, so etwa auch Saponine, können Cholesterin an sich binden. Auf diese Weise entstehen große Moleküle aus Nahrungsfetten und Pflanzenstoffen. Da diese Kombipackungen unlöslich sind, können sie im Verdauungstrakt nicht in den Körper aufgenommen werden. Damit landet das Cholesterin nicht im Blut, sondern wird ausgeschieden. Zudem binden Saponine Gallensäuren und erhöhen so die Stuhlauscheidung, was auch zu einer Senkung des Cholesterinspiegels im Blut führt. Sulfide haben eine ähnlich gute cholesterinsenkende Wirkung: Sie hemmen Enzyme, die bei der Bildung von Cholesterin eine Schlüsselrolle spielen.

Stabiler Blutzucker

Phenole und Flavonoide haben einen günstigen Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel – erhöhte Blutzuckerwerte sinken, zu niedrige steigen.

Enorm vielseitig: Phenole

In den Blättern des Olivenbaumes stecken neben dem Oleuropein noch viele andere phenolische Verbindungen. Wie sich in wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder zeigt, handelt es sich dabei um höchst interessante Stoffe für unsere Gesundheit.

Phenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und kommen in allen Vertretern der Flora vor. Sie sind wasserlöslich und oftmals farbig. Dank ihrer ausgeprägten antioxidativen Wirkung schützen Phenole die Zellen der Pflanzen. Außerdem bewahren sie diese auch vor Bakterien- und Pilzbefall. Wie hilfreich die große Schar der phenolischen Verbindungen auch für uns Menschen ist, lesen Sie im Folgenden.

Enormes Wirkspektrum

Gleich vorab: Phenole werden zu einem Hit auf dem Gesundheitsmarkt werden. Denn, wie eben erwähnt, gehören sie zu den bedeutendsten Widersachern der freien Radikale (siehe Seite XX). Sie schützen auf diese Weise unseren Organismus vor den schädlichen Auswirkungen von oxidativem Stress. Als starke Antioxidan-

tien beugen Phenole vorzeitigen Alterungsprozessen vor. Weiterhin hemmen sie die Oxidation des LDL-Cholesterins und wirken damit der Bildung von Arteriosklerose entgegen. In ihrer antioxidativen Wirkung sind Phenole übrigens schlagkräftiger als Vitamin C und E – beide hochpotente Radikalfänger.

Phenole sind aber noch weit mehr als sehr gute Antioxidantien. Sie haben auch einen ausgeprägten entzündungshemmenden Effekt. Denn alle Vertreter der Phenole hemmen die Bildung von Leukotrienen und die Freisetzung von Arachidonsäure. Damit legen sie die wichtigsten Mechanismen lahm, die zu Entzündungen führen.

Dies ist aber längst noch nicht alles: Die Pflanzenstoffe helfen auch uns Menschen gegen Viren und Bakterien. Untersuchungen ergaben, dass sie beispielsweise antibiotisch auf *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*, Herpesviren, *Candida albicans* und Grippeviren wirken. Dazu stimulieren Phenole das Immunsystem und erhöhen so die Abwehrkraft gegen Krankheitserreger.

Der nächste Befund aus den Laboren zeigt, dass viele Phenole die Blutgerinnung hemmen. Sie behindern die sogenannte Aggregation der Blutplättchen und beugen so der Bildung von Thrombosen, gefährlichen Blutgerinnseln vor. Damit tragen Phenole wirksam zum Schutz vor Herzkrankheiten bei. Das Gleiche gilt auch für Krebserkrankungen. Jüngste Forschungen belegen, dass Phenole der Entstehung von Krebs vorbeugen helfen: Sie blockieren ein Enzym namens Xanthinoxidase, das eine wichtige Rolle bei Krebserkrankungen spielt.

Tocopherole

Sie zählen zu den gerade vorgestellten Phenolen, haben aber so viele Facetten, dass sie gesondert erwähnt werden sollen. Allen Tocopherolen gemeinsam ist, dass sie nicht wasser-, sondern fettlöslich sind. Das Alpha-Tocopherol kommt am häufigsten vor – besser bekannt als Vitamin E.

Es kann nur von Pflanzen gebildet werden und ist deshalb vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln zu finden. Die besten Vitamin-E-Quellen sind pflanzliche Öle wie Olivenöl.

Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und kann die Zellen nachhaltig vor dem Angriff freier Radikale bewahren. Daneben schützt es vor Blutgerinnseln, da es der Aggregation der Blutplättchen (siehe Seite XX) vorbeugt. Weiterhin haben Forschungen ergeben, dass Vitamin E Arteriosklerose vorbeugen kann. Und: Es hat sich als wirksame Waffe gegen Krebs erwiesen. Die Schutzwirkung umfasst viele verschiedene Krebsarten, besonders aber Lungen- und Prostatakrebs. Wie sich in Langzeitstudien zeigte, geht ein niedriger Spiegel an Vitamin E im Blut mit einem erhöhten Risiko für diese beiden Krebskrankheiten einher.

Ü3 Wackere Mitstreiter

Die Blätter des Olivenbaumes enthalten auch Flavonoide wie Olivin, Rutin und Quercetin, die umfassend gute Wirkungen auf unsere Gesundheit entfalten. Ebenso finden sich Sterole, die der Aufnahme von Cholesterin entgegenwirken und so den Cholesterinspiegel im Blut senken helfen. Eine andere Mitstreiterin für die Gesundheit ist die Oleanolsäure. Ein Aromastoff, der zu den Terpenen gehört und antimikrobiell wirkt. Darüber hinaus hemmt Oleanolsäure die Bildung von LDL-Cholesterin. Die Säure hat offenbar auch gute Wirkungen auf die Funktionen der Leber. Denn in China wird sie zur Behandlung von Hepatitis eingesetzt.

Ein weiterer Stoff des Olivenbaums, der sich sehr verdient um unsere Gesundheit macht, sind Kohlenwasserstoffe wie unter anderem Squalen und Sterine. So haben wissenschaftliche Forschungen gezeigt, dass Squalen deutliche antikanzerogene Wirkungen haben. Schon lange ist bekannt, dass es in Ländern mit hohem Olivenölkonsum weniger Krebskrankheiten gibt. Besonders das Risiko für Brustkrebs wird mithilfe des Olivenbaumes enorm gesenkt. Zuständig dafür zeichnen ganz offensichtlich vor allem die Squalen. Diese entpuppen sich zudem als gute Radikalfänger und spielen eine wichtige Rolle bei der Gesunderhaltung der Augen.

Sterine haben einen positiven Einfluss auf die Zusammensetzung der Blutfette. Sie senken die Konzentration an LDL-Cholesterin im Blut und halten das HDL-Cholesterin konstant. Darüber hinaus scheinen Sterine auch vor einigen Krebserkrankungen

zu schützen. Weitere Forschungen werden diese Vermutung allerdings noch erhärten müssen.

In den Augen der Wissenschaft

Olivenbaumblätter haben schon auf so manchem wissenschaftlichen Prüfstand bestens bestanden. Nachfolgend einige Befunde, wie uns Olivenblattextrakt gesund hält und macht.

Medizin gegen Infektionen

Olivenblattextrakte sind eine wirksame Hilfe gegen akute und chronische Infektionen, besonders bei solchen, die durch Viren und Pilze verursacht werden. Dies bestätigte auch eine Studie von Dr. Robert Lyons, die 1997 in Ungarn mit 500 Patienten durchgeführt wurde. Bei den Infektionen handelte es sich um Tonsillitis, Bronchitis, Pneumonie, Herpes und andere virale und bakterielle Hauterkrankungen sowie um Magengeschwüre durch *Helicobacter pylori*.

367 Patienten konnten durch den Olivenblattextrakt völlig genesen. Bei 88 Patienten zeigte sich eine Verbesserung des Krankheitsbildes, bei weiteren 40 zeigte sich eine Immunstärkung. Nur bei fünf Patienten blieb der Zustand unverändert.

Mehr NO

Eine Studie am pharmakologischen Institut der Universität von Mailand hat gezeigt, dass Oleuropein ein wirksamer Zellschutz ist. Was die Früchte und das Extrakt aus den Blättern des Olivenbaumes so bitter macht, kurbelt die Bildung von Stickstoffoxid an. Damit erhöht sich auch die Schutzwirkung von Oleuropein auf die Zellen.

Wider Bakterien & Co.

Eine andere Untersuchung italienischer Wissenschaftler an der Universität von Messina war den antibakteriellen Wirkungen des Olivenbaumes auf der Spur. Dabei bestätigte sich, was bereits seit vielen Jahrhunderten in der mediterranen Volksmedizin bekannt ist: Olivenöl und noch mehr die Blätter besitzen ausgeprägte antibakterielle Eigenschaften. Besonders Oleuropein

hemmt das Wachstum verschiedener Bakterien, die Infektionen im Verdauungstrakt und in den Atemwegen verursachen können.

Angesichts dieser Befunde empfehlen die Forscher aus Messina Olivenblattextrakt als Nahrungsergänzung bei der Behandlung von Atemwegsinfektionen und bei bakteriellen Beschwerden der Verdauungsorgane.

Britische Mikrobiologen aus Salisbury wiederum haben bereits vor zehn Jahren gezeigt, dass Oleuropein das Wachstum von Staphylokokken hemmen kann. Darüber hinaus hindert der Bitterstoff des Olivenbaumes die Bakterien an der Bildung von Enterotoxin – jenem Stoff, der Staphylokokken so schädlich für den menschlichen Körper macht.

Gegen hohen Blutdruck

Olivenblattextrakt ist auch eine wirksame Maßnahme, um erhöhten Blutdruck zu senken. Das bestätigen unter anderem die Ergebnisse einer Untersuchung an der Universität von Kairo. Wie die ägyptischen Forscher herausfanden, beugt der Extrakt der Entstehung von Bluthochdruck vor. Darüber hinaus kann er bereits erhöhte Blutdruckwerte wieder normalisieren. Die blutdrucksenkende Wirkung könnte, so vermuten Experten, vor allem auf der Besserung von krankhaften Veränderungen innerhalb der Blutgefäße beruhen. Diese sind typisch für Bluthochdruck und werden offensichtlich durch Olivenblattextrakt günstig beeinflusst.

Schutz vor Oxidation

Die Oxidation von Fettstoffen hat sich als große Gefahr für unsere Gesundheit erwiesen. Heute ist bekannt, dass bei zahlreichen Krankheiten, allen voran des Herzens, oxidative Vorgänge eine wichtige Rolle spielen. Eine Forschergruppe der Universität Mailand hat mit ihren Arbeiten gezeigt, dass Oleuropein Fette vor den schädlichen Effekten freier Radikale schützen kann: Der Olivenstoff stoppt die Oxidation der Fettstoffe nachhaltig. Damit bestätigt sich, dass Olivenblattextrakt und eine olivenölsreiche Mittelmeerkost koronaren Herzkrankheiten wirksam vorbeugen kann.

Wirksam gegen Pilze

Olivenblattextrakt tritt nicht nur gegen Bakterien wirksam an. Untersuchungen an der Universität Kairo ergaben, dass auch Pilze in ihrem Wachstum gehindert werden. Die Forscher prüften das Olivenblattextrakt gegen die Bakterien *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae* sowie *Bacillus cereus* und gegen die Schimmelpilze *Aspergillus flavus* und *Aspergillus parasiticus*. Sowohl Bakterien wie Schimmelpilzen machte der Extrakt den Garau: Er stoppte ihr Wachstum und ihre Ausbreitung.

Verbessert Blutfettwerte

Eine Studie aus Mailand zeigte, dass die tägliche Einnahme von Olivenblattextrakt bereits nach 15 Tagen zur Abnahme überhöhter Cholesterinwerte und zur Verbesserung des Lipidprofils kommt: Das LDL-Cholesterin sinkt und das HDL-Cholesterin steigt.

Senkt Blutzucker

Der spanische Wissenschaftler Gonzales entdeckte 1992, dass Olivenblattextrakt und vor allem das Oleuropeosid in einer Konzentration von 16 mg pro Kilogramm Körpergewicht den Blutzucker senken kann. Durch eine begleitende Behandlung mit Olivenblattextrakt können die Insulingaben bei Diabetes-Patienten deutlich reduziert werden.

Wie uns Olivenblattextrakt gesund hält

- wirkt antibiotisch und antimikrobiell
- ist ein extrem wirksames Antioxidans
- schützt vor oxidativem Stress
- senkt erhöhten Blutdruck
- hemmt die Bildung von Enzymen, die eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Entzündungen, Arteriosklerose und Krebs spielen
- blockiert die Bildung von Entzündungen
- schützt vor Krebserkrankungen
- reguliert den Fettstoffwechsel
- gleicht den Blutzuckerspiegel aus

- erweitert die Blutgefäße und macht sie elastischer
- verbessert den Blutfluss
- normalisiert den Herzrhythmus und wirkt so Rhythmusstörungen entgegen
- beugt der Bildung von Blutgerinnseln (Thrombosen) vor

Ideal aufgepeppt

Der Extrakt für sich alleine schmeckt, anders lässt es sich nicht sagen, scheußlich bitter. Das liegt am hohen Gehalt an Bitterstoffen, den man eben auch am Gaumen spürt. Lommel und seinem Team gelang es jedoch, aus der »bitteren Pille« nach vielen Versuchen sehr schmackhafte Tonika zu kreieren: versetzt mit Apfel- und Birnenpüree, Kiwi, Granatapfel, schwarzen Johannisbeeren und dazu ein Schuss Camu camu. Damit wird das Olivenblattextrakt ideal ergänzt und geschmacklich aufgepeppt.

Mit der Zugabe der Früchte erhöht sich darüber hinaus der gesundheitliche Wert des Extraktes. Denn sie alle sind wahre Vitaminbomben, die auch viele sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Der Granatapfel hat dazu unter seiner Schale überdurchschnittlich viele Phytoöstrogene zu bieten. Diese pflanzlichen Hormone können unter anderem hormonell bedingte Beschwerden wirksam lindern helfen.

Granatapfel – ein Multitalent

Die »Frucht der Götter«, Symbol der Unsterblichkeit und Sinnlichkeit, ist ebenso wie der Olivenbaum eine uralte Kulturpflanze. Botanisch wird der Granatapfel als Grenzfall einer Beere gehandelt, da das Fruchtfleisch nicht fleischig, sondern mit vielen Kernen durchsetzt ist. Heute findet man den Baum, der bereits im Garten Eden gestanden haben soll, überall im mediterranen Raum.

In den letzten Jahren ist der Granatapfel zu einer der Lieblingspflanzen der Wissenschaft avanciert. Zu kaum einer anderen Frucht gab es in den letzten Jahren so viele positive Befunde aus der Forschung. Ihnen zufolge ist der Granatapfel ein wahres Multitalent für die Gesundheit.

Was er allen voran seinem erheblichen antioxidativen Potenzial zu verdanken hat: Dieses ist um das Vierfache größer als beispielsweise jenes von grünem Tee und Rotwein (siehe Seite XX), beides ebenfalls wirksame Widersacher gegen die freien Radikale.

Die ausgeprägten Radikalfängereigenschaften sind inzwischen hinlänglich erforscht. Bei täglich 10 Milliliter Saftkonzentrat konnten bereits nach 14 Wochen starke antioxidative Effekte nachgewiesen werden. Nach einem Jahr war der antioxidative Schutz im Blut um 130 Prozent angestiegen.

Was den Granatapfel so effektiv gegen den oxidativen Stress macht, ist sein hoher Gehalt an bioaktiven Stoffen – eine Riege sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Anthocyane, Polyphenole wie Punicalagin, Ellagitannin sowie Ellagsäure. Zudem steckt in der Granatapfel Frucht reichlich Kalium, Vitamin C und B5, Kalzium und Eisen.

Mit diesem potenten Cocktail wirkt der Granatapfel einer beachtlichen Palette von Erkrankungen entgegen: Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Entzündungen und Gelenksbeschwerden, Magengeschwüre, Diabetes Typ 2, Osteoporose und erektiler Dysfunktion. Was noch lange nicht alles ist, denn Studien haben dem Granatapfel auch eine vielversprechende Wirkung gegen Haut-, Brust- und Prostatakrebs bescheinigt. So ist es gelungen, durch die Inhaltsstoffe des Granatapfels aus Krebszellen wieder gesunde Zellen zu machen oder sie zum Absterben zu bringen und so ihre Ausbreitung, die Metastasierung, zu behindern. Diese Wirkungen wurden vor allem bei Haut-, Brust- und Prostatakrebs festgestellt.

Bemerkenswert ist auch, dass bei operierten Prostatakrebs-Patienten der so genannte PSA-Wert wesentlich länger stabil blieb, wenn sie täglich Granatapfelsaft einnahmen. Der PSA-Wert ist der wichtigste Indikator für den Verlauf von Prostatakrebs: Je langsamer dieser Wert steigt, desto besser ist die Prognose und Lebenserwartung.

Geradezu spektakulär ist zudem nach den Worten von Dr. Thomas Kropp, dass Granatapfelsaft die Oxidation von LDL-Cholesterin um beachtliche 90 Prozent senkt. Oxidiertes LDL-Cholesterin ist ein wesentlicher Bestandteil der Ablagerungen in

den Arterien und damit eine der Hauptursachen für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Dazu, so Dr. Kropp, »existiert eine hochinteressante Untersuchung an Patienten mit hochgradigen Verengungen der Halsschlagader, der sogenannten Carotisstenose«: Sie bekamen zusätzlich zu ihren Medikamenten täglich 50 ml Granatapfelsaft. Nach einem Jahr waren die Verengungen um durchschnittlich 30 Prozent zurückgegangen. In der Kontrollgruppe ohne Granatapfelsaft erhöhten sich dagegen die Ablagerungen im gleichen Zeitraum um durchschnittlich 9 Prozent. Durch die Verbesserungen an den Arterien sank auch der Blutdruck deutlich – nach einem Jahr Granatapfelkonsum um rund 21 Prozent.

Auch die vielen pflanzlichen Hormone des Granatapfels, die Phytoöstrogene, haben es in sich. Wie sehr, zeigte unter anderem eine japanische Studie von 2004. Granatapfel kann Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden wie auch Osteoporose sehr günstig beeinflussen. Dank der pflanzlichen Östrogene schützt Granatapfel auch vor Brustkrebs.

Herolde der Pflanzenwelt

Phytohormone sind Botenstoffe, die in Pflanzen ähnliche Aufgaben übernehmen wie die Hormone im Körper des Menschen. Sie gehören zu den so genannten sekundären Pflanzenstoffen. In der Pflanzenwelt sind Phytohormone unerlässlich zur Regulation von Reifung, Wachstum und auch Alterung.

Was der Flora hilft, dient auch der menschlichen Gesundheit – besonders der weiblichen. Phytoöstrogene sind seit Jahren Gegenstand intensiver Forschungen und inzwischen bestens bewährt bei jenen Beschwerden, die Frauen dem hormonellen Wechselspiel aussetzen: den monatlich anstehenden Tagen vor den Tagen und dem vielfach damit einhergehenden Ungemach wie auch die sich mit den Wechseljahren einstellenden Störungen des Wohlbefindens.

Mediterraner Jungbrunnen

»Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen.« (Ernst von Feuchtersleben, 1838)

Olivenblätter besitzen ausgeprägte Anti-Aging-Effekte. Den Ruf, geradezu wie ein Jungbrunnen zu wirken, haben sie nicht umsonst und sich wohl verdient. Nun ist die ewige Jugend ein uralter Traum, auf dessen Erfüllung die Menschheit bis heute wartet – und es weiter tun wird. Denn die biologische Uhr lässt sich nicht stoppen oder gar zurückdrehen. Wohl aber kann man sie langsamer ticken lassen. Wie die Forschung zeigt, stehen die Chancen, den körperlichen und geistigen Abbau zu verlangsamen, gut. Schließlich ist der Alterungsprozess nur zu etwa einem Drittel durch Vererbung festgelegt. Der Rest ist »Lifestyle«. Zum Glück, denn damit haben wir einige Möglichkeiten, uns länger gesund und leistungsfähig zu halten. Eine der wirksamsten ist der Jungbrunnen vom Mittelmeer: das Extrakt aus den Blättern des Olivenbaumes.

Die biologische Uhr

Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass Gene nur zu 30 Prozent über unsere Lebenszeit bestimmen. Ansonsten entscheidet unser Lebensstil, wie schnell die biologische Uhr tickt. Dass es nicht allein in den Genen liegt, wie alt wir werden, zeigen auch Untersuchungen an eineiigen Zwillingen – bekanntlich mit dem exakt identischen Erbmateriale ausgestattet. Ihre Lebensdauer erwies sich als sehr unterschiedlich.

Neues aus der Altersforschung

Die endgültige Klärung dessen, wie und warum wir altern, steht zwar noch aus. Der Blick hinter die Kulissen des Alterns liefert jedoch immer mehr Puzzlestücke, die sich sicher bald zu einem kompletten Bild zusammensetzen lassen.

Wann Wachstum in Abbau übergeht, darüber sind sich die Altersforscher inzwischen einig: Zwischen 28 und 36 Jahren errei-

chen wir unseren Wendepunkt. Frauen sind dabei begünstigt, denn sie haben ihr absolutes Leistungshoch mit Mitte dreißig, Männer hingegen bereits mit Ende zwanzig. Warum wir jedoch diesen Schritt machen, der eine früher, der andere später, ist indes noch nicht geklärt.

Es kristallisiert sich allerdings heraus, dass nicht ein, sondern mehrere Faktoren über unsere Lebensdauer bestimmen. Zum einen ist die Lebensspanne per Vererbung festgelegt. Die besten Karten im Spiel des Lebens zieht man, indem man sich die »richtigen« Eltern und Großeltern aussucht. Haben diese ein hohes Alter erreicht, stehen die Chancen, selbst ebenfalls alt zu werden, günstig.

Zum anderen bestimmen Fehler im Erbgut, wie alt wir werden können: Mutationen, Veränderungen der DNS, nehmen im Laufe des Lebens durch »hausgemachte« Fehlerquellen und äußere Einflüsse wie freie Radikale zu und werden bei jeder Zellteilung weitergereicht. Zwar können wir derartige Schäden im Erbgut reparieren, doch arbeitet die körpereigene Werkstatt nur bis zu einer gewissen Grenze perfekt. Ist dieses überschritten, läuft die Lebenszeit aus.

Die Tage sind gezählt

Wann der Alterungsprozess einsetzt und wie zügig er voranschreitet, ist unseren Genen einprogrammiert. Denn nach der Telomerase-These ist die Fähigkeit unserer Zellen, sich zu teilen und sich vollkommen identisch zu kopieren, auf eine von Mensch zu Mensch unterschiedliche Anzahl von Zellteilungen beschränkt – bekannt als »Hayflick-Limit« und festgeschrieben in unseren Genen. Ist die magische Zahl erreicht und das Repertoire einer Zelle zur Neubildung erschöpft, stirbt sie ab.

Was die Teilungsfähigkeit der Zellen endlich macht, sind die Telomere, die winzigen Kappen gleich an den Enden der Chromosome aufsitzen: Jede Teilung lässt die Telomere ein Stück schrumpfen. Sind sie aufgebraucht, stirbt die Zelle. Ein Enzym namens Telomerase, eine Neuentdeckung der Altersforschung, hilft die Chromosomenmützen länger zu erhalten – ob und wie sich das zur Altersverlangsamung nutzen lässt, werden künftige Forschungen zeigen.

Altern beginnt in den Zellen

Altern beginnt also dort, wo auch das Leben seinen Anfang nimmt – auf der Ebene der Zellen. Wie alt wir werden und wie lange wir gesund und vital bleiben, hängt entscheidend von der Gesundheit der Zellen ab. Genau hier hört altern auf, ein schicksalhafter Prozess zu sein. Denn die Gesundheit der Zellen lässt sich schützen, indem so weit als möglich ausgeschaltet wird, was ihnen am meisten zusetzt: die freien Radikale, entlarvt als größte Gefahr für die Gesundheit der Zellen und verantwortlich für das Altern.

Freie Radikale machen oxidativen Stress

Was freie Radikale so aggressiv und schädlich für den Organismus macht, sind Elektronen, die ihnen im rasanten Stoffwechselfeuer abhanden gekommen sind. Diese suchen sie fieberhaft zu ersetzen, indem sie einfach von einem anderen Molekül Elektronen erheischen. Dieses Unterfangen, Oxidation genannt, setzt eine fatale Kettenreaktion in Gang. Die freien Radikale erzeugen fortwährend neue zerstörerische Stoffe, die alle gemeinsam zum Angriff gegen den Körper blasen, Körperzellen schädigen und maßgeblich am Alterungsprozess beteiligt sind.

Bruce Ames, Genforscher an der Universität von Kalifornien, hat vor einigen Jahren nachgewiesen, dass täglich über eine Milliarde freie Radikale jede einzelne Körperzelle attackieren.

Und diese Zahl erhöht sich im Laufe unseres Lebens permanent. Denn freie Radikale entstehen auch ständig in unseren Zellen: Immer wenn der Körper durch Anstrengung viel Sauerstoff verbraucht, überschwemmen ihn Kaskaden von freien Radikalen. Je älter wir sind, umso größer ist daher der oxidative Stress, unter dem wir stehen.

Zwar kann sich der Organismus gegen die freien Radikale bis zu einem gewissen Maß selbst wehren. Doch diese körpereigenen Schutztrupps versagen mit den Jahren zunehmend und verlieren an Schlagkraft: Bereits vor dem dreißigsten Lebensjahr nimmt diese rapide ab. Später, um die fünfzig, erfahren unsere Zellen eine entscheidende Lebenswende. Dann sind ungefähr dreißig Prozent der Hochleistungsproteine in unseren Zellen durch die Angriffe der freien Radikale zu unbrauchbarem Müll geworden.

Die Sauerstoff-Kripo

Im Laufe der Evolution haben sich Schutzschilder gegen den oxidativen Stress entwickelt: die Antioxidantien. Sie können freien Sauerstoff leicht an sich binden und auf diese Weise andere Stoffe vor der Oxidation schützen. Antioxidantien werden deshalb auch Radikalfänger genannt.

Einen wirksamen Schutz vor den freien Radikalen bieten neben Olivenblattextrakt auch Vitamin C und E sowie Betacarotin, Selen, Zink und Coenzym Q₁₀. Wie gut beispielsweise Vitamin C als Antioxidans wirkt, zeigt sich, wenn man einen Apfel aufschneidet und eine Weile liegen lässt. Gibt man Zitronensaft über die Schnittstellen, bleiben sie dank des Vitamin C an den Zitronenstellen hell. Andernfalls werden die Apfelschnitze durch die Einwirkung von Sauerstoff flugs braun – Ergebnis der Oxidation der Apfelzellen.

Das die Sauerstoff-Kripo den Alterungsprozess verlangsamen kann, haben Studien inzwischen belegt: Je mehr Antioxidantien dem Körper im Kampf gegen die freien Radikale zur Verfügung stehen, desto besser sind die Aussichten, länger gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Anti-Aging vom Baum des Lebens

Eine der wichtigsten Strategien, um den Alterungsprozess zu verlangsamen ist, den oxidativen Stress zu reduzieren. Das gelingt Ihnen, indem Sie sich möglichst viele Antioxidantien zuführen. Womit wir beim Olivenblattextrakt wären. Denn wie Sie bereits mehrfach lesen konnten, strotzt es vor Stoffen, die den freien Radikalen das Handwerk legen. Das antioxidative Potenzial der Olivenblattstoffe ist um ein Vielfaches höher als das anderer Radikalfänger wie beispielsweise Vitamin C. Das trifft besonders für Oleuropein zu, aber auch für viele andere Substanzen, die in den Blättern des Baumes der Bäume stecken.

Zahlreiche Studien bescheinigten dem Olivenblattextrakt enorm hohe antioxidative und antiradikalische Eigenschaften. Genau genommen ist nahezu alles, was die Olivenblätter in sich bergen, dazu angetan, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Denn fast jeder Stoff ist ein wirksamer Radikalfänger – von den

anderen Qualitäten ganz abgesehen. Diese anderen Eigenschaften der Olivenblattstoffe tragen ebenso dazu bei, dass die biologische Uhr der Zellen langsamer tickt. Wie man heute weiß, sind beispielsweise auch chronische Entzündungsprozesse im Körper eine wichtige Ursache dafür, dass der oxidative Stress für unsere Zellen steigt. Da viele der sekundären Pflanzenstoffe im Olivenblatt entzündungshemmend wirken, können sie die schädlichen Effekte von Oxidationsprozessen deutlich mindern. Auch die Schlagkraft unseres Immunsystems spielt eine wichtige Rolle beim Tempo der Zellalterung: Je fitter die Abwehrtruppen des Körpers sind, desto besser können nicht nur Krankheitserreger, sondern auch Gift- und Schlackenstoffe eliminiert werden. Darüber hinaus kann ein intaktes Immunsystem schädliche Reaktionen im Stoffwechsel besser vermeiden helfen – was ebenso ausgeprägte Anti-Aging-Effekte hat. Denn neben äußeren Einflüssen sind auch körpereigene Abläufe für Ausmaß und Geschwindigkeit der Alterung verantwortlich.

Nicht zuletzt haben auch die »Geschmacksverbesserer« wie Granatapfel (siehe Seite XX) oder Kiwi dank ihrer Inhaltsstoffe ausgeprägte Anti-Aging-Wirkungen. Damit potenziert sich der Effekt des Olivenblattextraktes als Jungbrunnen noch um einiges.

Olivenblätter auf meiner Haut

Nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich überzeugt der Olivenbaum als wirksamer Jungbrunnen – und das seit vielen Jahrhunderten. So sind äußerliche Anwendungen auch ein zentraler Bestandteil der Olivenbaumtherapie. Mehr dazu ab Seite XX.

Davon, wie gut Olivenblätter die Anti-Aging-Pflege unterstützen, zeugen nicht nur über Generationen hinweg gesammelte Erfahrungen. Auch Untersuchungen der modernen Wissenschaft belegen das hohe Potenzial der Olivenblattstoffe. Labortests zeigten beispielsweise, dass insbesondere Oleuropein die Bildung elastischer Fasern in der Haut anregen kann. Diese straffende Wirkung geht vor allem auf die Elenolsäure zurück, ein Spaltprodukt von Oleuropein. Dessen Effekte können in der Anti-Aging-Pflege mit Erfolg genutzt werden – nicht nur für trockene oder reife Haut. Auch wegen seiner ausgeprägten antimikrobiellen Aktivität ist Olivenblattextrakt prädestiniert für die kosmetische Anwendung.



Medizin vom Mittelmeer

Was mit jedem Tropfen Olivenblattextrakt ins Glas kommt, ist umfassende Vorsorge, Anti-Aging-Medizin und wirksame Hilfe bei zahlreichen Erkrankungen. Alles in einem: Die Olivenbaum-Therapie ist ein Medical Spa zur umfassenden Pflege der Gesundheit. Weitaus mehr als einfach »nur« Wellness, sondern ein im tatsächlichen Sinn ganzheitliches Konzept zur Heilung und Vitalisierung von Körper und Seele.

Heilen mit dem Olivenbaum

Die Extrakte aus den Olivenblättern werden in den letzten Jahren intensiv auf ihre Inhaltsstoffe untersucht – mit erstaunlichen Ergebnissen, die ein sehr breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten eröffnen. Denn die Olivenblattstoffe haben viele Eigenschaften, die heute als Eckpfeiler für Gesundheit und Vitalität gelten.

Damit dient Olivenblattextrakt sowohl der umfassenden Gesundheitsvorsorge wie auch als wirksames Medikament bei zahlreichen Erkrankungen: Die mediterranen Elixiere revitalisieren, entgiften, stärken das Immunsystem und – sie kurbeln die Libido an. Olivenblattextrakt regt aber auch den Stoffwechsel sehr gut an. Eine ideale Unterstützung im Kampf gegen überschüssige Pfunde.

Auf den nun folgenden Seiten werden eine ganze Reihe von Beschwerden vorgestellt, bei denen Olivenblattextrakt erfolgreich zur Behandlung angewendet werden kann. Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – die mediterrane Medizin bietet zahllose Möglichkeiten, bei denen die Olivenblätter gewinnbringend zum Einsatz kommen. Die genannten Anwendungsgebiete umfassen allerdings doch ein recht breites Spektrum.

Auch wird gleich zu lesen sein, dass die Olivenblätter auch in der Kosmetik erfolgreiche Anwendung finden. Dabei handelt es sich um wertvolle Kosmoceuticals, in die nicht wie bei anderen Kosmetika einfach Wasser dazugerührt wird, sondern frischer Presssaft aus dem Olivenblatt.

Zum Auftakt und zur Erinnerung noch einmal die breite Palette an Wirkungen, mit denen Olivenblattextrakt unsere Gesundheit schützt und stärkt.

Auf einen Blick: Olivenblattextrakt

- ist ein sehr starkes Antioxidans
- wirkt als Energiespender
- reguliert Bluthochdruck
- senkt den LDL-Cholesterinspiegel
- verbessert das Profil der Blutfettwerte
- verbessert die Elastizität der Arterienwände
- normalisiert Herzrhythmusstörungen
- fördert die Durchblutung
- beugt Blutgerinnseln vor
- lindert rheumatische Arthritis
- hat eine ausgeprägte antibiotische Wirkung
- stärkt das Immunsystem
- lindert Fieber und fieberhafte Erkrankungen
- blockiert Entzündungsvorgänge
- hält den Blutzuckerspiegel stabil, so dass Diabetiker weniger Insulin benötigen
- bessert das chronische Müdigkeitssyndrom
- wirkt gut gegen virale und bakterielle Infektionen sowie Pilzkrankungen
- lindert entzündliche Hauterkrankungen

- bessert Erkältungskrankheiten und Atemwegsbeschwerden
- hilft bei der Gewichtsabnahme

Alles Leben leuchtet

Klingt ein wenig verschoben, beschreibt jedoch ein biophysikalisches Phänomen: Jeder Organismus strahlt Licht ab – zwar ultrashwach, aber messbar. Was da leuchtet, sind die Biophotonen: Lichtquanten, die physikalisch kleinsten Elemente von Licht, die von lebenden Zellen abgegeben werden. Sie koordinieren alle biochemischen Prozesse in den Zellen und steuern die Kommunikation zwischen ihnen.

Entdeckt hat der Physiker Professor Fritz-Albert Popp das Licht der Zellen. Er registrierte ein schwaches Leuchten in lebenden Zellen. Es strahlt nur wenige Quanten pro Sekunde und Quadratzentimeter ab, entsprechend dem Schein einer Kerze aus zwanzig Kilometern Entfernung. 1975 gelang Popp der experimentelle Nachweis der Biophotonen: Jede lebendige Substanz strahlt ein schwaches Licht mit Wellenlängen zwischen 200 und 800 Nanometern ab. Für den Nachweis legte er Gurken- und Kartoffelkeime sowie tierische Zellen in einen sogenannten Photonen-Vervielfacher. Bei jeder Probe registrierte der Apparat Lichtemissionen, die im Laufe der Zeit schwächer wurden. Versuche mit lebenden und toten Zellen ergaben, dass bei lebenden Systemen die Lichtstrahlung langsamer abklingt. Popp folgerte: Die Biophotonen werden von durch Sonnenlicht angeregte Elektronen erzeugt. Wenn die Elektronen dann von ihrem höheren Energieniveau herabfallen, strahlen sie Licht ab. Bei einem Blatt beispielsweise, das vor längerer Zeit gepflückt wurde, fällt die Abstrahlkurve schneller ab als bei einem frisch gepflückten Blatt.

Auch die Eier von Freilandhühnern weisen eine höhere Leuchtkraft auf als die von Hennen aus der Legebatterie. Diese Befunde lassen bereits erahnen, dass die Untersuchung der Biophotonen bestens dazu geeignet ist, die Qualität von Lebensmitteln zu bestimmen. So lassen sich bestrahlte und genetisch veränderte Lebensmittel aufspüren, die Wärmebehandlung von Honig

nachweisen und vieles mehr. Mittels Biophotonentest kann man auch herausfinden, ob es etwa bei der Herstellung von kalt gepresstem Öl versehentlich zu heiß in der Presse wurde.

Von Zelle zu Zelle

Welchen Nutzen aber haben die Lichtspiele in den Zellen? Sie dienen der Information. Popp stellte fest, dass sich das Licht in unseren Zellen keineswegs chaotisch verhält, sondern einen verblüffenden Zusammenhang aufweist. Die Photonen zeigen eine stabile Überlagerung: Sie beziehen sich sozusagen aufeinander und bilden ein elektromagnetisches Feld, in dem Information ausgetauscht wird. Mit anderen Worten, die Zellen im Organismus kommunizieren über Biophotonen miteinander.

Eine Erkenntnis, der sich viele Wissenschaftler verweigern. Schließlich regiert aus herkömmlicher Sicht die Planlosigkeit in den Zellen. Der Organismus wird meist als Chaos von Molekülen gesehen, in dem der Zufall entscheidet, ob, wann und wo chemische Reaktionen stattfinden.

Außergewöhnliche Energie

Das Olivenblattextrakt, das Thomas Lommel herstellt, besitzt eine enorme Energie. Diese lässt sich ausgehend von den eben erwähnten Biophotonen mittels eines Biometers messen – in so genannten Bovis-Einheiten, benannt nach dem französischen Physiker Alfred Bovis. Der gemessene Wert gibt Aufschluss über die Lebensenergie von Substanzen und Organismen.

Lommels Extrakt schwingt mit 60 000 und mehr Bovis-Einheiten. Das liegt weit über der Lebensenergie anderer Produkte und Lebewesen. Zum Vergleich: Ein gesunder Mensch schwingt mit 7000 Bovis-Einheiten, Wildpflanzen mit 25 000 und ein Wildbach (auch der besitzt Lebensenergie...) schwingt mit 40 000.

Der außergewöhnlich hohe Energielevel – den manche sogar ohne Hilfsmittel, einfach über ihre Hände spüren – ist laut Lommel das Ergebnis der extensiven Landwirtschaft, in der die Bergolivenbäume heranwachsen. Die Bäume liefern zwar weniger Ernteerträge, besitzen dafür aber eine wesentlich höhere Intensität an

wirksamen Inhaltsstoffen. Neben Anbau und Standort der Olivenbäume ist auch die Kombination des Blattextrakts mit anderen Pflanzen ausschlaggebend für den großen Energiegehalt seiner Tonika.

Tee aus Olivenblättern

Übergießen Sie zwei Teelöffel zerkleinerte frische oder getrocknete Olivenblätter mit einem Viertel Liter kochendem Wasser und lassen sie zehn Minuten ziehen. Über den Tag verteilt trinken.

Einige Eckdaten vorab

- Olivenblattextrakte sind auch in Form von Kapseln erhältlich. Die flüssige Form wird jedoch besser bewertet – in der Praxis wie auch aus wissenschaftlicher Sicht. Denn die Inhaltsstoffe des Extrakts werden rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen. So kann die Wirkung im wahrsten Sinne des Wortes bereits auf der Zunge einsetzen.
- Sofern nicht anders empfohlen, sollte der Extrakt pur dreißig Minuten vor den Mahlzeiten auf nüchternen Magen genommen werden. Zwischen den Einnahmen sollten jeweils sechs Stunden liegen. Wer einen empfindlichen Magen hat, kann den Extrakt auch während der Mahlzeiten nehmen. Das ist erfahrungsgemäß auch bei Magenproblemen gut verträglich.
- Bei akuten und schweren Beschwerden kann die Dosis auch vorübergehend verdoppelt werden und der Abstand zwischen den Einnahmen von sechs auf vier Stunden verkürzt werden.
- Lassen Sie den Extrakt lange im Mund, bevor Sie ihn schlucken. So können die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut wirklich vollständig aufgenommen werden.
- Generell gilt, dass Kinder bis 12 Jahren stets die Hälfte der empfohlenen Dosis bekommen. Zwischen der Einnahme sollte darüber hinaus jeweils ein Abstand von sechs Stunden liegen.
- Schwangere oder Stillende sollten den Extrakt nur unter strenger ärztlicher Kontrolle einnehmen.

So viel Arzt muss sein

Die nachfolgenden Anwendungen können und dürfen eine unter Umständen erforderliche Behandlung durch den Arzt nicht ersetzen. Sie sind, insbesondere wenn es sich um schwerwiegendere Erkrankungen handelt, in erster Linie als Unterstützung einer Therapie zu verstehen.

Falls Sie wegen einer bestimmten Beschwerde bereits in Behandlung sind, sollten Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker über Ihr Vorhaben informieren, Olivenblattextrakt anzuwenden.

Wenn sich Ihre Beschwerden nicht bessern oder sich im Gegenteil sogar noch verschlimmern sollten, holen Sie bitte umgehend ärztlichen Rat ein. Konsultieren Sie auch dann einen Arzt, wenn Sie sich bezüglich der Diagnose unsicher sind oder wenn sich die Beschwerden nach der Behandlung wieder einstellen.

Natürliches Antibiotikum

Olivenblattextrakt ist die natürliche Alternative zu Antibiotika: Die Wirkstoffe aus den Blättern des Olivenbaums stimulieren die Immunabwehr und bekämpfen viele infektiöse Erkrankungen ohne all die Nebenwirkungen und Risiken, wie sie Antibiotika in der Regel mit sich bringen. Man denke allein an die Schäden der Darmflora, die sich oftmals hartnäckig halten. Dazu kommt, dass gegen viele Antibiotika inzwischen Resistenzen bestehen, wogegen auch die Entwicklung neuer Substanzen wenig hilft. Denn mindestens ebenso schnell treten neue Arten von Bakterien auf, die gegen die antibiotische Folgegeneration resistent sind. Nicht umsonst werden Infektionskrankheiten wieder häufiger – weltweit, auch in unseren superhygienischen und hoch medikalisierten Breiten.

Infektionen auf dem Vormarsch

Die Zeiten, in denen große Grippeepidemien und andere Infektionskrankheiten ihren Tribut – oftmals auch einen

tödlichen – forderten, haben wir lange hinter uns. Denkt man. Das ist leider ein Irrtum. So registrieren Experten schon länger einen ungewöhnlichen Anstieg von Infektionen der Atemwege – vor allem bei älteren Menschen. Auch Harnwegsinfektionen sind wieder im Kommen, ebenso wie die berühmte Malaria.

In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der Todesfälle durch Infektionskrankheiten um 22 Prozent gestiegen. Eine traurige Bilanz. Umso mehr angesichts der zahllosen Antibiotika und anderer Behandlungsmöglichkeiten, welche die moderne Medizin heute bereithält.

Entsprechend erhält das Olivenblattextrakt genau zur richtigen Zeit wieder mehr Bedeutung. Im Zuge der (Wieder-)Entdeckung seiner zahlreichen Heilwirkungen rücken auch die starken antibakteriellen Eigenschaften immer mehr in den Mittelpunkt des medizinischen Interesses. Eine ganze Reihe klinischer Studien hat inzwischen belegt, dass sich Olivenblattextrakte bestens bei der Behandlung von chronischen oder akuten Infektionen durch Bakterien, Viren und Pilze bewähren. Zum einen stärken die Wirkstoffe im Olivenblatt, besonders das Oleuropein, die Funktionen des Immunsystems – der Kick für die Killerzellen. Zum anderen sind die Olivenstoffe in der Lage, Viren abzutöten.

Wie wirksam das »grüne Antibiotikum« vom Baum des Lebens ist, zeigte auch die bereits erwähnte ungarische Studie von Dr. Robert Lyons (siehe Seite XX). Die insgesamt knapp 500 Patienten litten unter Infektionen wie Bronchitis, Lungenentzündung, Herpes simplex, viralen und bakteriellen Hauterkrankungen sowie Helicobacter-Infektionen des Magens. 367 von ihnen konnten durch den Extrakt völlig genesen und bei 88 Patienten zeigte sich eine Verbesserung des Krankheitsbildes.

Grippe und Erkältungen

Erkältungskrankheiten – auch grippale Infekte genannt – beginnen meist mit einem Schnupfen, seltener auch mit leichtem Fieber. Später können Halsschmerzen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen dazukommen.

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- die Erkrankung über 1 Woche andauert.
- Fieber über 39 °C besteht.
- starke Schmerzen auftreten, besonders im Brust-, Augen- oder Stirnbereich und Hals, sowie in den Ohren.
- der Auswurf beim Husten gelblich oder grünlich gefärbt ist oder Blutbeimengungen enthält.
- Atemnot auftritt.

Nicht verwechseln

Von grippalen Infekten grundsätzlich abzugrenzen ist die »echte« Grippe, ebenfalls durch Viren ausgelöst – die Influenza-Viren. Die Symptome sind ähnlich wie bei Erkältungskrankheiten, jedoch sehr viel stärker. Dazu besteht ein erhebliches Krankheitsgefühl, meist auch hohes Fieber.

Olivenblattextrakt ist eine der besten Maßnahmen, wenn Sie sich eine Erkältung zugezogen haben. Denn seine Eigenschaften machen ihn zu einem sehr effektiven Gegenmittel, wenn sich Rhinoviren in Ihrem Körper austoben wollen. In diesem Fall empfiehlt es sich, täglich alle vier bis fünf Stunden zwei bis drei Teelöffel Extrakt einzunehmen – entweder auf nüchternen Magen oder zwischen den Mahlzeiten.

Bereits binnen sechs Stunden nach der ersten Einnahme zeigt sich in der Regel eine spürbare Besserung der Symptome: Das typische »grippige« Krankheitsgefühl, Mattigkeit und Gliederschmerzen werden gelindert, das Abhusten erleichtert. Nach drei bis vier Tagen, spätestens nach einer Woche, ist die Sache dann überstanden.

Herpes

Lippenherpes, Herpes labialis genannt, wird von Herpes-simplex-Viren Typ I hervorgerufen: Diese dringen über kleine Hautverletzungen oder die Schleimhaut ein und lösen eine erste Infektion aus. Danach wandern sie über Nervenbahnen zu nahe gelegenen Nervenknäuten. Dort ruhen sie unbemerkt, in Schach gehalten

vom körpereigenen Immunsystem. Haben sie sich einmal eingeknistet, bleiben sie dort ein Leben lang, sodass die Infektion jederzeit erneut aufflammen kann— durch seelische Anspannung, Sonnenlicht, Fieber, Menstruation oder eine geschwächte Immunabwehr. Dies bringt die Viren wieder an die Hautoberfläche, wo sich erneut die typischen Bläschen zeigen.

Herpesviren sind sehr ansteckend. Die Flüssigkeit in offenen Bläschen enthält zahllose Viren, die beispielsweise beim Küssen weitergegeben werden. Erst wenn der gesamte Herpes mit Schorf bedeckt ist, besteht keine Ansteckungsgefahr mehr.

Wie gut der Olivenblattextrakt bei Herpesinfektionen hilft, haben einige Studien gezeigt. Französische Wissenschaftler wiesen bereits 1992 nach, dass Herpes-Viren in ihrem Wachstum gehemmt und abgetötet werden – dabei ist der Extrakt ebenso wirksam wie gängige Herpes-Medikamente, beispielsweise Acyclovir oder Zovirax. Diese Effekte werden darauf zurückgeführt, dass die Olivenblattstoffe in die Bildung von Aminosäuren eingreifen können, die für die Viren lebenswichtig sind. Zudem werden infizierte Zellen direkt angegriffen und so die weitere Vermehrung des Herpes-Virus verhindert. Um den Herpes-Viren so richtig Beine zu machen, sollten Sie von dem Extrakt über einen Zeitraum von drei Monaten täglich alle vier bis fünf Stunden zwei Teelöffel einnehmen.

Geben Sie zum Arzt, wenn

- Herpes zum ersten Mal auftritt.
- der Herpesbefall sehr ausgedehnt ist und sich nicht nur auf den Mund beschränkt.
- starke Krankheitsgefühle wie unter anderem Fieber hinzukommen.
- Herpes länger als 10 Tage anhält.

Helicobacter verträgt keine Olivenblätter

Helicobacter pylori ist ein Bakterium. Es ist sehr weit verbreitet: Schätzungsweise fast die Hälfte der Weltbevölkerung ist Träger des Bakteriums; eine bedenkliche Tatsache, zumal Helicobacter zu Magenschleimhautentzündungen,

Magengeschwüren und anderen Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt führen kann.

Acht verschiedene Helicobacter-Arten sind heute bekannt, die meisten davon sind inzwischen resistent gegen die herkömmliche Behandlung mit Antibiotika. Untersuchungen haben kürzlich ergeben, dass Olivenöl wirksam dazu beitragen kann, dass Helicobacter pylori verschwindet. Das gilt umso mehr für den Extrakt aus den Blättern.

Pilzinfektionen

Durch Pilze hervorgerufene Infektionen sind ein weit verbreitetes Problem und leider vollkommen unterschätzt. Bereits vor zehn Jahren zeigte die groß angelegte »Foot-Check-Studie«, dass jeder dritte Bundesbürger unter Fußpilz leidet. Nicht besser sieht es mit Nagelpilzkrankungen aus.

Doch die wenigsten der Betroffenen wissen, was da zwischen ihren Zehen und unter ihren Nägeln siedelt. Jucken und Hautrötungen an Zehen, Fußsohlen und Fußrücken werden selten mit einer Pilzkrankung in Verbindung gebracht. Genau hier liegt aber das Problem: Unentdeckt und damit unbehandelt, wachsen und gedeihen die winzigen Lebewesen namens Dermatophyten ungestört. Wenn die Fußpilze sich einmal einen Wirt ausgesucht haben, verlassen sie ihn nicht mehr so schnell. Abgesehen davon, dass pilzverseuchte Füße alles andere als ästhetisch sind, können sie jeden Schritt zur Qual machen und anderen Erkrankungen den Weg ebnen. Denn die Pilzbesiedlung schädigt die natürliche Abwehr der Haut, wodurch Bakterien leichter in tiefere Hautschichten eindringen können.

Auch Pilzinfektionen der Scheide sind vielen Frauen gut bekannt und alles andere als eine Bagatelle. Denn das »bisschen Jucken« hat seine Folgen: wochen-, oft sogar monatelange Schmerzen an einer der empfindsamsten Körperregionen, dazu Ausfluss, Brennen beim Wasserlassen und starker Juckreiz. Von den Beschwerden während der an und für sich doch schönsten Momente ganz zu schweigen. Hinter den Entzündungen der Schleimhaut in

der Scheide stecken meist Hefepilze. Das Jucken und Brennen verursacht in 80 Prozent der Fälle der Pilz *Candida albicans*.

Um die unliebsamen Gäste zwischen den Zehen, unter den Nägeln oder im Intimbereich zu vertreiben, verordnen Ärzte meist Antipilzmittel, sogenannte Antimykotika. Diese Präparate wirken ganz gezielt gegen Pilze und machen ihnen schnell und sicher den Garaus.

Eine Alternative dazu und ebenfalls sehr wirksam ist Olivenblattextrakt: Nehmen Sie täglich drei Teelöffel eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten und dann noch einen Teelöffel vor dem Schlafengehen.

Wie bei anderen Pilzmitteln ist allerdings Geduld gefragt. Denn um den Pilzbefall vollständig zu beseitigen, müssen Sie die Behandlung auch nach Abklingen der Symptome noch mindestens sechs Wochen weiterführen. Ein verfrühter Abbruch kann zu Rückfällen führen. Denn auch wenn die Symptome nicht mehr zu spüren sind, existieren noch Pilzsporen in der Haut. Diese sind durchaus noch lebensfähig und warten nur auf die günstige Gelegenheit, sich erneut gemütlich bei Ihnen einzunisten. Wie bereits erwähnt, sind Dermatophyten und *Candida* äußerst hartnäckig.

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- die Beschwerden stark sind.
- die Haut nässt oder eitert.
- die Beschwerden trotz Selbstbehandlung stärker werden.

Enormes Breitbandspektrum

Die Inhaltsstoffe des Olivenblatts nehmen es mit einer ganzen Reihe von schädlichen Kleinstlebewesen auf. Eine solche Bandbreite hat kein chemisches Antibiotikum zu bieten. Folgende Liste gibt einen Überblick über jene Krankheitserreger, bei denen Olivenblattextrakt seine Wirkung bereits unter Beweis gestellt hat.

- Herpes-Viren
- Grippe-Viren
- Epstein-Barr-Virus
- *Candida albicans*

- *Helicobacter pylori*
- *Staphylococcus aureus*
- *Streptococcus mutans*
- *Escherichia coli*
- *Aspergillus niger*

Schwaches Immunsystem

Lässt die körpereigene Abwehr vorübergehend an Schlagkraft zu wünschen übrig, ist das noch kein Alarmsignal. Wenn Sie jedoch häufiger Erkältungen und Infektionen erliegen, sich oft müde und ohne Antrieb fühlen, ist es dringend an der Zeit, dem angeschlagenen Immunsystem wieder auf die Beine zu helfen. Zur nachhaltigen Stärkung der Abwehrkräfte können Sie sich Hilfe aus der Natur holen: mit Olivenblattextrakt. Er unterstützt die Immunzellen bei ihren vielfältigen Aufgaben und fördert ihre Schlagkraft.

Dazu nehmen Sie über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen täglich dreimal zwei Teelöffel Olivenblattextrakt – jeweils zwischen den Mahlzeiten.

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- Infekte gehäuft auftreten (mehr als sechsmal im Jahr) oder länger anhalten als eine Woche.
- die Wundheilung verzögert ist.
- sich das Allgemeinbefinden verschlechtert.

Die Schutztruppen des Körpers

Die körpereigene Abwehr bildet die Verteidigungslinie des Organismus. Dabei handelt es sich nicht um ein einzelnes Organ. Sondern wie in einer richtigen Armee gibt es spezialisierte Einheiten, die auf alle Körpergewebe und Körperflüssigkeiten verteilt sind. Die wichtigsten Truppen im Kampf gegen Eindringlinge sind die Lymphozyten, die Fresszellen (Makrophagen) und die Killerzellen.

Die T-Lymphozyten – das T dabei kommt von Thymusdrüse, weil diese Abwehrzellen hier entwickelt werden – sind gewissermaßen die Ausweiskontrolle. Denn sie tref-

fen die Unterscheidung zwischen »körpereigenen« und »körperfremden« Stoffen. Nach der Ausweiskontrolle geht es zur Einwanderungsbehörde. Hier sitzen die B-Lymphozyten, die sich ganz auf das Erkennen von Fremdlingen spezialisiert haben. Sobald sie ein solches Antigen identifiziert haben, produzieren sie flugs Antikörper. Diese heften sich wie Kletten an den Eindringling und geben den anderen Immunzellen das Signal zum Angriff.

Ist der Verteidigungsfall eingetreten, rücken jedoch nicht alle Schutztruppen zugleich an. Erst einmal versuchen Mikro- und Makrophagen, der Situation Herr zu werden: Sie docken an die Fremdlinge an, umschlingen diese und lösen sie auf. Danach treten die natürlichen Killerzellen auf den Plan und erledigen den Rest. Zudem lösen sie entartete und funktionsuntüchtige Zellen auf. Geht es härter zur Sache, werden B- und T-Lymphozyten aktiviert. Sie können zielgerichteter als das erste Einsatzkommando gegen die Gefahr vorgehen.

Kasten Ende

Schwäche und chronische Müdigkeit

»Es bringt meine verbrauchten Energien zurück.« So hat eine Patientin den Eindruck beschrieben, den sie ein paar Tage nach der Einnahme von Olivenblattextrakt hatte. Dies ist genau die Wirkung des Extrakts. Denn er kann die leer geräumten Energiespeicher tatsächlich wieder auffüllen. Er gibt neue Kraft, regt an und steigert die körperliche und geistige Vitalität. Daher hilft Olivenblattextrakt sehr gut bei Erschöpfungszuständen und Leistungsabfall wie auch bei dem sogenannten Chronischen Müdigkeitssyndrom (CFS).

Viele Menschen, die chronisch erschöpft und ausgebrannt sind, leiden oft auch unter depressiven Verstimmungen. Olivenblattextrakt nimmt, wie sich zeigte, auch die Schatten auf der Seele auf, indem es den Energielevel deutlich anhebt und wieder mehr Antrieb und Motivation verleiht. Damit kehrt auch die Lebensfreude zurück.

Den Kick spüren übrigens auch vollkommen gesunde Menschen. Auch sie berichten über eine gesteigerte Leistungsfähigkeit und ein rundum besseres Wohlbefinden.

Bei Erschöpfung und Schwächezuständen sollten täglich dreimal zwei Teelöffel Olivenblattextrakt genommen werden – jeweils zwischen den Mahlzeiten.

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- ein Schwächezustand über längere Zeit anhält.
- zusätzlich gravierende Symptome wie Herzrhythmusstörungen, Schwindelanfälle oder Gewichtsabnahme auftreten.

Rheumatische Beschwerden

Unter dem Begriff »Rheuma« versteht der Laie eine ganze Reihe von Beschwerden, die jedoch sehr unterschiedlicher Ausprägung und Ursache sind.

Bei einer Arthritis sind eines oder mehrere Gelenke und/oder die Wirbelsäule entzündet. Deshalb wird sie auch »entzündliches Rheuma« genannt. Typisch sind morgendliche Steifheit der Gelenke und Muskeln, länger anhaltende Schwellungen und Rötungen der Gelenke, Schmerzen und sogenannte rheumatoide Knoten. Als Ursache wird heute eine Fehlreaktion des Körpers angesehen, eine sogenannte Autoimmunkrankheit: Durch noch unbekannte Auslöser kommt es zu Entzündung und Abbau der Gelenke.

Wie nicht zuletzt zahlreiche positive Erfahrungen von Patienten belegen, ist Olivenblattextrakt eine wirksame Hilfe bei rheumatoider Arthritis. Er verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, vor allem in den Fingern, an Ellenbogen und am Nacken. Verspannungen der Muskeln und Schmerzen im Bereich der Gelenke lassen deutlich nach. Diese Wirkungen sind allem Anschein nach vor allem auf die entzündungshemmenden Eigenschaften der Olivenblattstoffe zurückzuführen. Wie erwähnt, können Oleuropein und andere Inhaltsstoffe der Olivenblätter entzündlichen Prozessen entgegenwirken (siehe Seite XX). Nehmen Sie bei den beschriebenen Beschwerden täglich dreimal zwei Teelöffel Olivenblattextrakt ein, jeweils zwischen den Mahlzeiten.

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- sich die Beschwerden verschlimmern und Fieber dazukommt.
- die Gelenke sichtbar stark anschwellen.
- die Beschwerden nach einer eitrigen Mandelentzündung auftreten.
- die Beschwerden länger anhalten als 2 Wochen.

Hautbeschwerden

Unsere Haut ist rund um die Uhr im Dienst (siehe Seite XX) und dabei permanent vielen Einflüssen ausgesetzt, die ihr schaden. Wenn der Säureschutzmantel beschädigt wird, zum Beispiel weil die Haut zu stark austrocknet, kann sich unter anderem ein entzündlicher Ausschlag entwickeln: Ist er lokal begrenzt, nennen Mediziner ihn atopisches Ekzem. Meist ist er mit einem starken Juckreiz verbunden. Tritt der Ausschlag plötzlich am ganzen Körper auf, spricht man von einem Exanthem. Durch die Entzündung rötet sich die Haut und schwillt an, verdickt sich und schuppt. An der Hautoberfläche bilden sich kleine Bläschen, die schnell aufplatzen und offene, nässende Stellen hinterlassen.

Trockene Haut aus dem Cremetopf

Öl-Wasser-Emulsionen fördern die Austrocknung der Haut, warnen Experten schon lange. Wer seine Haut täglich mit Bodylotion pflegt, tut ihr keinen Gefallen. Was diese Form der Körperpflege so schädlich macht, sind die Emulgatoren in den Produkten. Wer ohnehin trockene Haut hat, sollte lieber zu Ölen und ölhaltigen Pflegemitteln greifen, raten Hautärzte. Also ein weiteres Argument für die Pflege von innen und außen mit dem Baum des Lebens.

Bei Hautbeschwerden kommen die Wirkstoffe des Olivenblattes besonders positiv zur Geltung und das keineswegs »nur« bei Ekzemen und Ausschlägen, sondern auch bei Schuppenflechte und Neurodermitis. Das liegt vor allem an den bereits erwähnten Stoffen im Olivenblatt, die entzündlichen Prozessen die Basis entziehen. Insofern liegt es nahe, dass Olivenblattextrakt bei allen Haut-

erkrankungen, bei denen Entzündungen mit von der Partie sind, wirksam ist. Hinzu kommt, dass der Extrakt unsere Haut dabei unterstützt, ihren Feuchtigkeitsgehalt auf einem gesunden Level zu halten – und damit auch ihren Säureschutzmantel (siehe Seite XX).

Sehr gute Erfahrungen mit dem Extrakt aus den Blättern des Ölbaumes liegen bei Schuppenflechte und Neurodermitis vor. Beide Erkrankungen haben bekanntermaßen eine erbliche Veranlagung als Ursache. Die genauen Ursachen sind jedoch bislang immer noch offen.

Bei entzündlichen Hautbeschwerden und Infektionen sollten dreimal täglich drei Teelöffel Olivenblattextrakt eingenommen werden – jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten und so lange, bis sich die Beschwerden deutlich gebessert haben.

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- das Ekzem eitert oder gar zusätzlich von Bakterien besiedelt ist.
 - das Ekzem große Hautflächen umfasst oder im Gesicht liegt.
 - die Beschwerden nicht binnen einer Woche abgeklungen sind.
- Ein chronisches Ekzem ist wesentlich schwerer zu behandeln.

Herz- und Kreislaufbeschwerden

Am Herz zeigt sich am besten, wie genial die Konstruktionen der Natur sein können. So ist der Herzmuskel ohne Unterlass in Betrieb und pumpt jedes Mal, wenn er sich zusammenzieht, 70 ml Blut in den Kreislauf. Dabei stellt die Leistungskraft, mit der das Herz arbeitet, alle von Menschenhand entwickelte Technik in den Schatten. Täglich schleust es mehr als sieben Tonnen Blut durch das menschliche Gefäßsystem. Ohne Pause und stets mit doppelt so viel Kraft im Vergleich zu den Oberschenkelmuskeln eines Läufers während eines hundert-Meter-Sprints.

Auch die Gestalt des Herzens besticht durch sein einfaches funktionales Design, hinter dem sich die Herzwände verbergen. Es ist kompakt gebaut und geschickt im Herzbeutel, dem Perikard, aufgehängt. Sein besonderes Muskelgewebe, das Myokard, besitzt die einzigartige Fähigkeit, eigenständig zu arbeiten – unabhängig von der Regie des Gehirns. Dafür stehen ihm hauseigene

Erregungszentren zur Seite, die sogenannten Schrittmacherzellen. Sie lassen den Herzmuskel kontrahieren und damit das Herz schlagen. Rund um die Uhr und ein Leben lang, sofern wir auf unser Herz aufpassen.

Denn lasten hoher Blutdruck, Nikotin, Bewegungsmangel, zu viel LDL-Cholesterin, Stress und dazu vielleicht auch noch Übergewicht auf dem Herzmuskel, kann er das nicht ewig mitmachen. In den Koronarien – den Herzkranzgefäßen, die den Herzmuskel wie einen Netzkranz umschließen – lagern sich über die Jahre Fett und Kalk ab. Bakterien verschlimmern das Ganze, die Gefäße werden hart und eng. Dann spricht der Arzt von koronaren Herzkrankheiten, kurz KHK. Es fließt nicht mehr genug Blut, und der Herzmuskel wird nur noch mangelhaft mit Sauerstoff versorgt.

Auch Störungen der Schlagfrequenz sind häufige Beschwerden, die der Herzmuskel in solchen Fällen verursacht. Zu Recht, schließlich wurde er über viele Jahre hinweg nicht beachtet und entsprechend schlecht behandelt.

Wenn das Herz aus dem Takt kommt

Bei Herzrhythmusstörungen ist der Herzschlag entweder beschleunigt – dann spricht der Mediziner von einer Tachykardie – oder verlangsamt, dann liegt Bradykardie vor. Ein unregelmäßiger Herzschlag wird als Arrhythmie bezeichnet. Diese Störungen des Herzschlags äußern sich in Herzklopfen, Herzstolpern oder -rasen.

Kommen wir zum Blutdruck. Wissen Sie, wie hoch Ihr Blutdruck ist? Sollten Sie, denn er ist quasi ein Teil Ihrer Lebensversicherung. Durch regelmäßige Kontrollen des Blutdrucks können Sie Ihre Gesundheit wirksam schützen, bevor es Ihnen so geht, wie inzwischen jedem fünften Erwachsenen in den westlichen Industrieländern, der an Bluthochdruck leidet und sich damit in große Gefahr bringt.

Was dem Blut Druck macht

Durch unermüdliches Zusammenziehen und Erschlaffen des Herzmuskels entsteht der Blutdruck. Innerhalb des

Herzens hat der Lebenssaft noch recht wenig Atü. Erst wenn er aus der linken Herzkammer in den Körper gepumpt wird, erhöht sich sein Druck auf rund 120 mmHg – der sogenannte systolische Druck. Zwischen den einzelnen Herzschlägen fließt das Blut dann durch die winzig kleinen Blutgefäße, die Kapillaren. Dabei sinkt der Wert auf etwa 80 mmHg – der diastolische Druck. Und das ist gut so, denn mit diesem Druck dringt das Blut und mit ihm der Sauerstoff bis in die letzten Körperzellen vor. Steigt der Druck aber systolisch auf 160 mmHg und diastolisch auf 95 mmHg, tut das zwar erstmal nicht weh, bedeutet für das Herz und die Gefäße jedoch einen immensen Stress. Dies wäre der direkte Weg zum Herzinfarkt.

Die Herzschutzengel

Wie die obigen Zeilen nur kurz vor Augen geführt haben, ist unser Lebensmotor von vielfältigen Risiken bedroht. Deshalb sollten wir ihn gut schützen – unter anderem durch eine bewusste Lebensweise, gesunde Ernährung und ausreichend Entspannung. Die Olivenbaumtherapie ist geradezu ideal, um die Herzgesundheit lange zu erhalten; ganz besonders, weil Olivenblattextrakt wahre Herzschutzengel für uns bereithält. Seine Wirkstoffe

- verbessern die Elastizität der Gefäße und den Blutfluss.
- weiten die Blutgefäße.
- fördern die Durchblutung.
- verbessern die Sauerstoffversorgung in den Zellen, vor allem in den Herzmuskelzellen.
- senken einen zu hohen Blutdruck.
- regulieren den Herzschlag und beugen damit Rhythmusstörungen vor.
- halten das Blut flüssig und schützen vor Blutgerinnseln.
- verbessern das Verhältnis der Blutfette.

All diese Wirkungen tragen in ihrer Summe zum Schutz des Herzens bei. Olivenblattextrakt kann auf diese Weise Erkrankungen von Herz und Kreislauf wirksam vorbeugen und bestehende

Leiden heilen helfen – ganz natürlich, zuverlässig und frei von Nebenwirkungen.

Nehmen Sie zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Herz- und Kreislaufbeschwerden dreimal täglich 3 Teelöffel Extrakt, jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten.

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- die Beschwerden in einer Form auftreten, die Sie bislang noch nicht kannten.
- sich bereits vorhandene Beschwerden verschlimmern.
- Sie alltägliche Tätigkeiten nicht mehr wie früher gewohnt verrichten können.
- Herzrhythmusstörungen länger anhalten.
- körperliche Schwäche, Schwindel, Atemnot, Schmerzen im linken Arm und der linken Brusthälfte sowie hinter dem Brustbein auftreten.

Aus der Praxis

Ein Patient von Dr. Thomas Kropp sollte wegen Gefäßverengungen in den Beinen in die Klinik eingewiesen werden. Kropp empfahl spontan Olivenblattextrakt. Bereits nach drei Wochen der Einnahme des Extrakts linderten sich seine Beschwerden, sodass die Operation des Patienten nicht mehr nötig war – seine Gefäße hatten sich deutlich erweitert.

Diabetes mellitus

Über unseren Blutzuckerspiegel wacht das Hormon Insulin. Sobald Sie etwas essen, steigt Ihr Zucker im Blut. Dies ist das Signal für die Bauchspeicheldrüse, ihr Insulin auszustoßen, damit der Zucker auch dahin kommt, wo er hingehört: in die Mitochondrien der 70 Billionen Zellen unseres Körpers, die ihn zur Energiegewinnung brauchen.

Die eine ungeheuer wichtige Aufgabe des Insulins besteht darin, für die Verwertung von Zucker zu sorgen. Die andere Eigenschaft des Bauchspeicheldrüsenhormons ist weniger erfreulich:

Insulin bringt nicht nur Glukose zu den Zellen, sondern auch Fett in die Fettzellen. Und dort hält es das Fett fest – das ist das gewichtige Problem. Ein hoher Insulinspiegel sperrt das Fett gewissermaßen in den Fettzellen ein und verhindert, dass es im Stoffwechsel verbrannt werden kann. Denn solange Insulin im Blut ist, kann sein Gegenspieler Glukagon nicht aktiv werden. Dieser baut Fett ab – während Insulin jene Enzyme, die Fett in die Fettzellen bringen, aktiviert und gleichzeitig die Enzyme hemmt, die Fett vernichten.

Wer sein Insulin mit viel Süßem und Weißmehl ins Blut lockt, kann kein Fett abbauen, sondern nimmt zu. Was schwer auf der Waage lastet, ist vielfach das Insulin – genauer, die Resistenz des Körpers gegen dieses Hormon. Denn ist Insulin kraft zuckerreicher Nahrung permanent im Blut gegenwärtig, werden die Zellen irgendwann immun gegen seine Botschaft: Sie werden insulinresistent. In Folge zeigt das Insulin immer weniger Wirkung. Um den Zucker im Blut abzubauen, kurbelt die Bauchspeicheldrüse ihren Hormonausschuss weiter an, was jedoch nichts hilft, denn das Insulinsignal wird weiterhin nicht wahrgenommen. Eine Kettenreaktion setzt ein, in deren Folge unsere hausgemachten Volksleiden entstehen – unter anderem Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Typ-2-Diabetes, ein stetig zunehmendes Volksleiden, das es gar nicht geben müsste. Denn Typ-2-Diabetes, die im Gegensatz zur Typ-1-Diabetes nicht auf einem Insulinmangel, sondern auf einer Insulinresistenz beruht, ist hausgemacht. Sie ist ernährungsbedingt – wie so vieles andere, woran unsere Gesellschaft krankt.

Aber auch dagegen ist ein Baum gewachsen: Der Olivenbaum, in dessen Blättern Stoffe stecken, die den Blutzucker senken. Das fand der spanische Forscher Gonzales als Erster im Jahr 1992 heraus: Er stellte bei seinen Untersuchungen fest, dass Olivenblattextrakt und speziell das Oleuropein den Gehalt an Zucker im Blut herabsetzen kann. Viele weitere Forschungsergebnisse bestätigten zwischenzeitlich die Beobachtung des Wissenschaftlers. Heute gilt es als gesichert, dass Diabetiker deutlich weniger Insulin benötigen, wenn sie zugleich Olivenblattextrakt einnehmen – täglich morgens und abends je vier Teelöffel Extrakt auf nüchternen Magen.

Fettstoffwechselstörungen

An vielen Stellen ist es bereits erwähnt worden: Olivenblattextrakt senkt den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin und erhöht im Gegenzug das gute HDL-Cholesterin. Damit kann das Verhältnis der Blutfette zueinander optimiert werden.

Bei erhöhten LDL-Cholesterinwerten nehmen Sie zweimal täglich morgens und abends einen Teelöffel Extrakt auf nüchternen Magen ein.

Übergewicht

Dank des sehr hohen Gehalts an Bitterstoffen kurbelt Olivenblattextrakt den Stoffwechsel so richtig an: eine ideale Unterstützung im Kampf gegen überschüssige Pfunde; besonders in Kombination mit Olivenöl, das von allen Fetten das verdaulichste ist.

Um Sie auf dem Weg zum Idealgewicht zu unterstützen, nehmen Sie dreimal täglich 3 Teelöffel Extrakt jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten über mindestens drei Monate ein.

Schwache Libido

Der Frust mit der Lust greift immer mehr um sich – bei Männern ebenso wie bei Frauen. Hier lohnt sich ein Versuch mit Olivenblattextrakt. Denn es gilt seit der Antike als wirksames Aphrodisiakum, was angesichts der Inhaltsstoffe gut nachvollziehbar ist. Positive Erfahrungsberichte sprechen ebenso für den Extrakt als Kick für die Libido.

Empfohlen werden dreimal täglich 3 Teelöffel Extrakt, jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten und für mindestens zwei Monate.

Ferne Krankheiten ganz nah

Mit Olivenblättern wurden bereits in der Kolonialzeit zahllose Menschen von der Malaria geheilt (siehe Seite XX). 1906 wurde entdeckt, dass Olivenblattextrakt besser wirkt als Chinin – eines der damals wie heute gängigen Medikamente gegen die gefürchtete Fieberkrankheit. Malaria ist auch heute noch oder wieder ein Thema: Die Zahl der Fälle steigt weltweit. Keineswegs nur in tropischen Breiten, sondern auch bei uns. Die Globalisierung be-

schert eben auch Krankheitserreger und Infektionen aus fernen Gefilden, zumal viele Malaria-Infizierte zu Beginn unerkant bleiben.

Eine weitere, eigentlich exotische Krankheit wird ebenso zunehmend zum weltweiten Problem: das Denguefieber, dessen Erreger von Moskitos übertragen wird und das in der Hälfte der Fälle tödlich endet. Ursprünglich tritt diese schwere Fiebererkrankung in den tropischen Regionen Asiens und in der Karibik auf. Inzwischen hat sich ihr Verbreitungsgebiet jedoch leider um einiges erweitert. Ein Tribut, den Fernreisen sowie Handels- und Geschäftsbeziehungen rund um den Globus fordern.

Sowohl beim Denguefieber wie bei Malaria wird fieberhaft nach Medikamenten geforscht, die den beiden Krankheiten ihren Schrecken nehmen sollen – bislang ohne Erfolg. Nicht nur deshalb besinnen sich viele Wissenschaftler auf altbewährte Heilmittel wie das Olivenblattextrakt. Seine Wirkstoffe bieten ein aussichtsreiches Potenzial im Kampf gegen die tropischen Infektionskrankheiten. Die Forschungen der kommenden Jahre werden zeigen, ob Olivenblätter möglicherweise bald einen weltweiten Siegeszug als wirksame Arzneimittel gegen Malaria und andere tropische Krankheiten antreten werden.

Wann und wie viel?

Im Anschluss folgt nun ein Überblick, wie Olivenblattextrakt bei einigen ausgewählten Indikationen angewendet werden sollte. Die genannten Dosierungen sind alle vielfach erprobt.

- Atemwegsbeschwerden
täglich alle 4–5 Stunden 1–3 TL
- Bluthochdruck
3-mal täglich 1–4 TL 30 Minuten vor den Mahlzeiten
- Chronische Erschöpfung
täglich 3-mal 1–2 TL zwischen den Mahlzeiten
- Diabetes Typ 2
täglich 2–5 TL nüchtern morgens und abends
- Durchblutungsstörungen
3-mal täglich 1–4 TL 30 Minuten vor den Mahlzeiten

- Entzündliche Hautbeschwerden
3-mal täglich 2–4 TL, 30 Minuten vor den Mahlzeiten
- Erhöhte Infektanfälligkeit
täglich 3-mal 1–2 TL zwischen den Mahlzeiten
- Erhöhte LDL-Cholesterinwerte
3-mal täglich 1 TL nüchtern
- Fieber
täglich alle 4–5 Stunden 1–3 TL
- Grippale Infekte
täglich alle 4–5 Stunden 1–3 TL
- Herpes simplex und genitalis
täglich alle 4–5 Stunden 1–3 TL
- Herzrhythmusstörungen
3-mal täglich 1–4 TL 30 Minuten vor den Mahlzeiten
- Herzschwäche
3-mal täglich 1–4 TL 30 Minuten vor den Mahlzeiten
- Infektionen des Harntraktes
täglich einmal 2–3 TL vor einer Mahlzeit und 1–2 TL vor dem Schlafengehen
- Nasenneben- und Stirnhöhlentzündung
täglich alle 4–5 Stunden 1–3 TL
- Nervenschmerzen
täglich 3-mal 1/2 TL zwischen den Mahlzeiten
- Pilzerkrankungen
täglich einmal 2–3 TL vor einer Mahlzeit und 1–2 TL vor dem Schlafengehen
- Rheumatoide Arthritis
3-mal täglich 2–3 TL zwischen den Mahlzeiten
- Schwaches Immunsystem
täglich 3-mal 1–2 TL zwischen den Mahlzeiten

Zu Risiken und Nebenwirkungen

... gibt es beim Olivenblattextrakt im Grunde nichts zu erwähnen. Er ist sehr gut verträglich und hat keine Nebenwirkungen. Eines kann sich allerdings einstellen: Eine sogenannte »die-off-Reaktion«, auch bekannt als »Herxheimer-Jarisch-Reaktion«. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine Unverträglichkeit oder Ne-

benwirkung im klassischen Sinn, sondern um eine Entgiftungsreaktion. Sie kann – wenn auch nur selten – bei Menschen auftreten, die sehr stark mit Schadstoffen oder Krankheitserregern belastet sind.

Die »die-off-Reaktion« zeigt sich in der Regel sehr rasch nach Beginn der Einnahme von Olivenblattextrakt. Es kommt dann zu einer vorübergehenden Verschlechterung der Beschwerden – ähnlich wie bei der sogenannten Erstverschlimmerung im Zuge homöopathischer Behandlungen. Mitunter treten auch neue Symptome auf wie Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen und grippeähnliche Beschwerden.

Was sich hinter diesen Unannehmlichkeiten verbirgt, ist eine vollkommen normale Reaktion des Körpers auf die Vernichtung der Krankheitskeime und Schadstoffe. Diese wird durch Olivenblattextrakt in Gang gesetzt und beschleunigt – was ja mit dem gewünschten Therapieeffekt gehört. Ist der Körper wie erwähnt stark mit Keimen und schädlichen Stoffen belastet, kann es durch die Entgiftung zu den beschriebenen Reaktionen kommen. Sie verschwinden jedoch schnell und dann ist für die Heilung der Weg geebnet.

Genau genommen ist diese Reaktion des Körpers auf seine Reinigung durchaus zu begrüßen. Um die Sache zu erleichtern, sollte beim Auftreten einer »die-off-Reaktion« die Dosis des Olivenblattextrakts reduziert werden, bis die Beschwerden besser werden. Darüber hinaus sollten Sie Ihren Körper bei der Entgiftung unterstützen, unter anderem indem Sie viel stilles Wasser trinken. Auch ein Tee aus Olivenblättern oder Brennnesselsaft hilft bei der Ausscheidung von schädlichen Stoffen aus dem Körper.

Elixier für innen und außen

»Zwei Flüssigkeiten sind es, die dem menschlichen Körper angenehm sind, innerlich der Wein und äußerlich das Olivenöl, die beide von Bäumen stammen, aber das Öl ist notwendiger.«

(Plinius der Ältere, römischer Gelehrter, 24–79)

Seit jeher hat der »Fruchtsaft der Götter« nicht nur seinen festen Platz in der Küche. Ebenso vielfältigen Einsatz fand Olivenöl zur Haut- und Haarpflege: In den antiken Kulturen, ganz besonders bei den alten Griechen und Römern, kam ein beachtlicher Teil des gewonnenen Olivenöls auf die Haut statt auf die Teller.

Man verwendete es zur Reinigung des Körpers und rieb sich vor sowie nach dem Baden großzügig damit ein, um die Durchblutung anzuregen. Die umfangreichen Ölmassagen waren besonders beliebt bei den Athleten des alten Griechenland und Roms. Sie schätzten Olivenölmassagen, um ihre Muskeln vor den Wettkämpfen zu erwärmen und geschmeidig zu machen. Darüber hinaus gewährleistete die Ölschicht auf der Haut einen nachhaltigen Schutz vor Sonne und Wind.

Heute ist wissenschaftlich bestätigt, was man im antiken Hellas, in Rom und rund ums Mittelmeer schon lange wusste: Olivenöl ist ein wahres Elixier für Haut und Haar. Denn zum einen sind seine einfach ungesättigten Fettsäuren unserem Hautfett sehr ähnlich. Dadurch wird Olivenöl von der Haut gut aufgenommen, dringt bis in die tieferen Hautschichten vor und bindet dort die Feuchtigkeit. Zum anderen schwimmt im »flüssigen Gold« eine beachtliche Menge des »Schönheitsvitamins« E sowie andere wichtige Substanzen, die die Haut gesund erhalten.

So ist Olivenöl geradezu ideal zur Körperpflege. Zudem wirkt es desinfizierend, fördert die Wundheilung und ist deshalb hervorragend zur Pflege entzündeter und wunder Hautpartien geeignet. Davon profitieren in den Mittelmeerländern seit undenklichen Zeiten zarte Babypopos.

Diese wunderbaren Eigenschaften beschränken sich natürlich nicht nur auf das Öl aus den Früchten des Olivenbaumes. In seinen Blättern stecken in weitaus höherer Konzentration jene Stoffe, die unsere Haut pflegen und schützen, sie elastisch und gesund halten. Und jung dazu: Labortests haben gezeigt, dass insbesondere Oleuropein die Bildung elastischer Fasern in der Haut anregen kann. Diese straffende Wirkung wird in der Anti-Aging-Pflege gerne genutzt. Weitere Untersuchungen belegen, dass Olivenblattextrakt ein enorm hohes Schutzpotenzial für die Haut birgt. Neben der ausgeprägten antimikrobiellen Wirkung ist der

Extrakt auch dank seiner antioxidativen Eigenschaften prädestiniert für kosmetische Anwendungen. Nicht umsonst kommt er seit der Antike zum natürlichen Anti-Aging-Einsatz und ist heute Grundlage einer neuen Kosmetik geworden.

Was für innen das Beste ist

»... ist auch für außen das Beste«, findet Thomas Lommel. So sind auch die Produkte konzipiert, die in der Olivenbaumtherapie zur äußerlichen Anwendung kommen – ganz gemäß ihren ganzheitlichen Prinzipien einer umfassenden Gesundheits- und Schönheitspflege.

Da Olivenöl und Olivenblätter im mediterranen Raum schon seit ewigen Zeiten die Basis für die Pflege von Haut und Haaren sind, ergab es sich ganz zwangsläufig, dass Lommel und sein Team inzwischen auch Kosmetik entwickeln. Der Weg dahin war allerdings steinig.

Nach vielen schlechten Erfahrungen mit Laboren in ganz Europa entschloss er sich, das Extrakt selbst herzustellen – unter eigener Regie in der Küche. »Wir haben das Extrakt so gemischt, wie wir uns das selbst gedacht haben«, erinnert sich Lommel. Was damals ganz intuitiv kreiert wurde, hat sich bestens bewährt. Ausgehend von dem ersten Prototyp wurden inzwischen viele weitere Zubereitungen mit Olivenblattextrakt entwickelt. Dabei war es Lommel sehr wichtig, die ganze Lebenskraft des Olivenbaumes in die Kosmetika zu transportieren. Um das zu erreichen, darf nicht fehlen, was sich im natürlichen Umfeld des Baumes befindet: Die Kräuter und Pflanzen, die rund um den Olivenbaum wachsen, tragen ganz entscheidend zu den beeindruckenden Fähigkeiten des Extrakts bei. Aus diesem Grund wird der Olivenblattextrakt in den Pflegeprodukten ganz gezielt mit jenen Pflanzen kombiniert, die zu ihm passen und ihn gut ergänzen. Die entsprechenden Gefährten aus der Flora zu finden, erfordert einiges an Kenntnissen und Erfahrung. Lommel und sein Team holen sich dazu Anregungen aus alten Rezepturen der Klostermedizin und der mediterranen Volksheilkunde. Ob die Kreationen gelungen sind, pendeln Lommel und seine Mitarbeiter aus. Denn je nachdem, ob beispielsweise mehr oder weniger Seefenchel enthalten ist, fallen die

Ergebnisse, die bei den Bovis-Einheiten gemessen werden, sehr unterschiedlich aus. Um das Optimum zu erreichen, muss man sich laut Lommel langsam »heranpendeln«.

Saft statt Wasser

In alle diese Kosmetika kommt übrigens kein Wasser, sondern frischer Presssaft aus dem Olivenblatt – was die Zubereitungen noch wertvoller macht. Und weltweit einzigartig dazu. Andere naturkosmetische Produkte enthalten in der Regel immer Wasser als Basis.

Multifunktionales Schichtwerk

Bevor die Anwendungen der Olivenbaumtherapie im Einzelnen vorgestellt werden, soll Ihnen ein kleiner anatomischer Exkurs Aufbau und Funktionen unseres größten Organs skizzieren. Dieses umfasst eine Fläche von 1,5 bis 2 m² und beansprucht ein Sechstel des Körpergewichts für sich. Die Haut unterteilt sich in mehrere Schichten, die über zahllose Blut- und Lymphgefäße sowie Nervenstränge miteinander verbunden sind.

Die Oberhaut, Epidermis, schützt den Körper vor Austrocknung, Krankheitskeimen und anderen schädigenden Einflüssen und ist zuständig für die Aufnahme und Ausscheidung von Stoffen. Die Epidermis erneuert sich fortlaufend selbst. In ihrer unteren Schicht, der Basalschicht, entstehen ständig neue Zellen, die binnen einer Turn-over-Zeit von vier Wochen zur Hautoberfläche wandern und dort die Hornschicht bilden.

An die Epidermis schließt sich die Lederhaut, Corium genannt, an, die aus festem Bindegewebe besteht. Sie ist das Stützgerüst der Haut mit ihrem Netzwerk aus Kollagenfasern und elastischen Fasern. Erstere speichern Wasser und sind für die mechanische Stabilität verantwortlich, letztere für Festigkeit und Elastizität. Die Charakteristika jugendlicher Haut, Glätte und Straffheit, gehen auf das Konto der elastischen und kollagenen Fasern. In ihrem netzartigen Gefüge liegen Haarwurzeln, Talg- und Schweißdrüsen, Lymph- und Blutgefäße sowie Nervenfasern, die Reize wie Druck, Schmerz und Temperatur empfangen und an das Gehirn übermitteln.

Die dritte Hautschicht ist die Unterhaut, unser Fettdepot. In der Subcutis liegen zahllose Fettzellen in lockerem Bindegewebe eingebettet. In ihnen sind rund zwei Drittel des Körperfetts gespeichert, das uns vor Temperaturschwankungen und Erschütterungen schützt und zudem als Energiereserve dient.

Hauteigene Schutzhülle

Die Haut produziert ihre eigene Pflegeemulsion, den sogenannten Säureschutzmantel. Es handelt sich hierbei um einen Film aus Fettsäuren und Feuchtigkeit, der auf der obersten Hautschicht aufliegt, diese geschmeidig hält und zugleich als »Bakterienschanke« der Abwehr von Infektionen dient. Zu häufiges Waschen, aggressive Seifen und Waschlotionen können den Schutzmantel jedoch angreifen und seinen pH-Wert – ideal ist ein pH-Wert von 5,7 – so verändern, dass er die Haut nicht mehr vor schädlichen Substanzen bewahren kann.

Von Kopf bis Fuß auf den Olivenbaum eingestellt

Im Kanon der Olivenbaumtherapie sind zahlreiche Körper- und Gesichtspackungen, Massagen und andere speziell entwickelte Anwendungen vertreten. Dabei kommen neben den Olivenblättern auch die Früchte, die Oliven und ihr Öl sowie deren Kerne, Olivenbutter und -wachs zum Einsatz. Weitere Zutaten sind Heilpflanzen, die im natürlichen Umfeld des Olivenbaumes wachsen. Eine ideale Kombination, mit der sich die gesundheitlichen Kräfte noch potenzieren.

Zur Gesichts- und Körperbehandlung wenden Olivenbaum-Therapeuten fein aufeinander abgestimmte Zubereitungen an. Bei einer Druckmassage kommen handangerührte Massageöle und Essenzen nach Rezepten aus dem alten Rom auf die Haut, beim Körperpeeling handgefertigte Pasten aus Olivenblattpulver und mediterranen Kräutern wie Rosmarin und Lavendel.

Ein wahrer Jungbrunnen ist der Körperwickel. Dabei wird man von den Schultern bis zu den Füßen mit einem Püree aus Oliven bedeckt und dann in Thermoplastfolie nebst Woldecke

warm eingehüllt. Was für den Anti-Aging-Effekt sorgt, ist das Olivenpüree, das eine 50-mal so hohe antioxidative Wirkung besitzt wie Vitamin C.

Zum Auftakt jeder Behandlung gibt es stets eine Fußwaschung, ein antikes Ritual, das tief entspannt und eine gute Einstimmung auf die anschließende Behandlung ist. Perfekt abgerundet wird die Fußwaschung durch ein Peeling der Füße mit Olivenkerngranulat und eine Einreibung mit Ölen oder Essenzen aus Minze, Zitrone und anderen Kräutern. Zur Vorbereitung auf Massagen, Wickel und andere Ganzkörperbehandlungen sind auch Bäder ideal. Tauchen Sie ein in uralte Mixturen aus Olivenblättern, Melisse, Salbei, Orangenöl und Molke.

Für die Anwendung zuhause gibt es fertige Zubereitungen: Cremes, Masken, Reinigungsmilch, Öle und Ölbäder, Körperserum, Peelings und einiges mehr.

Gesichtsbehandlungen

Diese Anwendungen, die stets auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt sind, kombinieren reinigende und pflegende Zubereitungen mit speziell entwickelten Massagetechniken. Danach erstrahlt die Haut frisch und wie neu.

Die kurze Variante

- Zu Beginn gibt es eine Rückenmassage mit einem belebenden oder entspannenden Körperöl – je nach Wunsch. Nach fünf Minuten wird das Öl mit einem feucht-warmen Tuch von der Haut entfernt und anschließend eine nährnde Körperlotion aufgetragen.
- Nun werden Augen und Lippen mit Reinigungsmilch und Gesichtswasser gereinigt.
- Im Anschluss kommen das restliche Gesicht, Hals und Nacken an die Reihe. Sie werden ebenfalls mit Reinigungsmilch sanft abgerieben. Die Reste der Milch nehmen feuchte Wattepad auf.
- Jetzt folgt ein Peeling. Die Masse wird mit kreisenden Bewegungen sanft auf Gesicht und Hals aufgetragen. Bei empfindlicher Haut sollte dabei nur mit ganz geringem Druck vorgegangen werden. Nach rund zwei Minuten wird das Peeling mit

einem Schwämmchen oder feuchten Wattepad wieder entfernt und das Gesicht noch einmal mit Gesichtswasser gereinigt.

- Nach dem Reinigen und Klären folgt eine Maske mit pflegenden und aufbauenden Substanzen. Die Creme wird mit einem flauschigen Pinsel auf die Haut aufgetragen. Dies ist der angenehmste Part der Gesichtsbehandlung, denn während die Maske einwirkt, gibt es eine wohltuende Massage der Kopfhaut. Ist die Einwirkungszeit vorbei, wird die Maske mit einem Schwämmchen oder feuchten Wattepad abgenommen.
- Den Abschluss bilden ein Serum und eine Tagescreme, die nacheinander mit leichtem Klopfen aufgetragen werden.

Für fettige und Mischhaut

- Den Auftakt macht auch hier eine Rückenmassage mit einem belebenden oder entspannenden Körperöl – je nach Wunsch. Nach fünf Minuten wird das Öl mit einem feucht-warmen Tuch von der Haut entfernt und anschließend eine nährnde Körperlotion aufgetragen.
- Danach werden erst Augen und Lippen mit Reinigungsmilch und Gesichtswasser gereinigt.
- Anschließend kommen das restliche Gesicht, Hals und Nacken an die Reihe. Sie werden ebenfalls mit Reinigungsmilch sanft gereinigt. Die Reste der Milch nehmen feuchte Wattepad auf.
- Nun folgt wieder ein Peeling. Die Masse wird mit kreisenden Bewegungen sanft auf Gesicht und Hals aufgetragen. Bei empfindlicher Haut sollte dabei nur mit ganz geringem Druck vorgegangen werden. Nach rund zwei Minuten wird das Peeling mit einem Schwämmchen oder feuchten Wattepad wieder entfernt und das Gesicht noch einmal mit Gesichtswasser gereinigt.
- Nach dem Peeling wird die Haut ausgereinigt.
- Das Ausreinigen ist mitunter, je nach Hautbeschaffenheit, etwas strapaziös. Deshalb kommt nun eine Massage, die das Ziehen und Drücken schnell vergessen lässt. Mit einer speziellen Massagecreme werden Gesicht, Hals und Dekolleté betupft und sanft massiert. Zum Schluss wird die Creme mit einem Schwämmchen oder feuchten Wattepad entfernt.

- Anschließend gibt es eine Maske – entweder mit einem Mus aus Oliven oder einer streichfähigen Zubereitung aus Olivenblättern. Die Maske wirkt zehn Minuten ein und wird dann mit Watte pads abgenommen.
- Wie auch bei der kurzen Gesichtsbehandlung werden abschließend Serum und Tagescreme aufgetragen.

Für trockene und sensible Haut

- Zu Beginn gibt es auch hier eine Rückenmassage mit einem belebenden oder entspannenden Körperöl – je nach Wunsch. Nach fünf Minuten wird das Öl mit einem feucht-warmen Tuch von der Haut entfernt und anschließend eine nährende Körperlotion aufgetragen.
- Jetzt werden erst Augen und Lippen mit Reinigungsmilch und Gesichtswasser gereinigt. Dann kommen das restliche Gesicht, Hals und Nacken an die Reihe. Sie werden ebenfalls mit Reinigungsmilch sanft gereinigt. Die Reste der Milch nehmen feuchte Watte pads auf.
- Nun ist das Peeling dran. Die Masse wird mit kreisenden Bewegungen sanft auf Gesicht und Hals aufgetragen. Bei empfindlicher Haut sollte dabei nur mit ganz geringem Druck vorgegangen werden. Nach rund zwei Minuten wird das Peeling mit einem Schwämmchen oder feuchten Watte pads wieder entfernt und das Gesicht noch einmal mit Gesichtswasser gereinigt.
- Gesicht, Hals und Dekolleté werden im Folgenden sanft massiert. Zum Schluss wird die Haut mit einem Schwämmchen oder feuchten Watte pads gereinigt.
- Je nach individuellem Hauttyp folgt nun eine reinigende oder aufbauende Maske. Während diese einwirkt, gibt es noch einmal ein Verwöhnprogramm: eine Massage der Kopfhaut. Die Maske wird dann mit feuchten Watte pads von der Haut abgenommen.
- Zum Abschluss der Behandlung werden Serum und Tagescreme nacheinander mit sanftem Klopfen aufgetragen.

Für reife Haut

- Wieder gibt es zu Beginn der Behandlung eine Rückenmassage mit einem belebenden oder entspannenden Körperöl – je nach

Wunsch. Nach fünf Minuten wird das Öl mit einem feucht-warmen Tuch von der Haut entfernt und anschließend eine nährende Körperlotion aufgetragen.

- Danach werden erst Augen und Lippen mit Reinigungsmilch und Gesichtswasser gereinigt. Dann kommen das restliche Gesicht, Hals und Nacken an die Reihe. Sie werden ebenfalls mit Reinigungsmilch sanft abgereinigt. Die Reste der Milch nehmen feuchte Watte pads auf.
 - Nun kommt ein Peeling. Die Masse wird mit kreisenden Bewegungen sanft auf Gesicht und Hals aufgetragen. Bei empfindlicher Haut sollte dabei nur mit ganz geringem Druck vorgegangen werden. Nach rund zwei Minuten wird das Peeling mit einem Schwämmchen oder feuchten Watte pads wieder entfernt und das Gesicht noch einmal mit Gesichtswasser gereinigt.
 - Zur Entspannung und zum Glätten der Haut folgt jetzt eine Massage an Gesicht, Hals und Dekolleté.
- Die Massagecreme wird anschließend mit einem Schwämmchen oder feuchten Watte pads entfernt.
- Nun geht es in die Maske – gleich dreimal hintereinander. Als Erstes gibt es eine Maske mit Olivenmus oder Olivenblättern. Dann kommt eine reinigende Crememaske und zum Abschluss eine straffende Maske. Während die Masken jeweils einwirken, erfolgen eine entspannende Kopfmassage, ein Handpeeling und danach eine Massage der Hände.
 - Abschließend werden Serum, Tagescreme oder Regenerationsscreme aufgetragen.

Olivenblätter in der Babypflege

Extrakte aus Olivenblättern finden sich neuerdings auch in Produkten zur Pflege der Kleinsten: Ein bekannter Produzent mischt in seine Kosmetika neben anderen natürlichen Wirkstoffen auch Olivenblattextrakt. Seine guten Eigenschaften sprechen sich eben schnell herum. Zukünftig wird man dem Extrakt sicherlich in vielen Zubereitungen zur Pflege von Haut und Haaren begegnen.

Massagen

In der Olivenbaumtherapie kommen rhythmische Druckmassagen zur Anwendung. Sie entspannen und entlasten den gestressten Körper – wie nach einem ausgiebigen Workout. Die Massageöle und Essenzen sind speziell auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet: Sie werden jeweils frisch per Hand nach Rezepten der alten Römer angerührt.

Einfache Massage

- Den Auftakt bildet wie bei jeder Behandlung die Fußwaschung.
- Dann wird je nach individuellem Befinden der gesamte Körper massiert.

Stempelmassage

Die Stempelmassage ist etwas ganz Besonderes: Der gesamte Körper wird mit synchron geführten Kräuterstempeln massiert. Das löst Verspannungen, aktiviert und vitalisiert rundum – wie nicht nur der Blick in den Spiegel zeigt. Zur Stempelmassage, die ursprünglich aus dem ostasiatischen Raum kommt, werden kleine Stoffsäckchen mit 16 verschiedenen Kräutern gefüllt, die alle aus mediterranen Regionen stammen. Um die Wirkstoffe aus den Stempeln zu lösen, werden diese vor der Behandlung über heißem Wasserdampf erwärmt, was die Massage noch angenehmer macht.

- Zunächst gibt es wie immer eine Fußwaschung.
- Dann wird der Körper zuerst mit zwei großen und anschließend mit zwei kleinen Stempeln massiert.

Schuppen ade

Extrakte aus den Blättern des Olivenbaumes finden auch Einsatz in Antischuppenmitteln. Schließlich wirken sie dem Wachstum von Hefen und Schimmelpilzen entgegen. Diese Kleinstlebewesen tragen maßgeblich zur Entstehung von Kopfschuppen bei. Werden sie dezimiert, führt das automatisch zur Verminderung der Schuppenbildung. Olivenblattextrakte hinterlassen nach Anwendung auf der Kopfhaut kein klebriges Gefühl, auch die Haare lassen sich hinterher gut frisieren.

Peelings

Das mediterrane Körperpeeling belebt Körper und Geist und gibt neue Energien. Dabei werden handgefertigte Pasten aus pulverisierten Olivenblättern, mediterranen Kräutern und Blüten mit leichten oder kräftigen Massagebewegungen auf den Körper aufgetragen. Dann wird geduscht und der gesamte Körper mit essenziellen Körperölen eingerieben – das gibt der nun tief gereinigten und geklärten Haut einen geradezu magischen Glanz und lässt sie richtig strahlen. Vor dem Peeling wird jeweils eine Fußwaschung (siehe Seite XX) durchgeführt.

Entspannend oder belebend?

Je nach gewünschtem Effekt werden die Peelings mit unterschiedlichen Pasten gemacht. Soll die Behandlung neue Energien spenden, kommt eine Mischung aus pulverisierten Oliven- und Rosmarinblättern sowie Olivenöl zum Einsatz. Nach dem Duschen wird ein anregendes Körperöl aufgetragen.

Ist eher Entspannung gefragt, wird das Peeling mit einer Mischung aus Lavendel- und Olivenblattpulver, angerührt mit Olivenöl, durchgeführt. Das Körperöl wirkt zusätzlich entspannend. Soll das Peeling vor allem entgiften und entschlacken, werden die pulverisierten Olivenblätter allein, mit Olivenöl angerührt, verwendet. Um einen verjüngenden Effekt zu erreichen, kommt in die Paste neben pulverisierten Olivenblättern ein Pulver aus Hibiskusblüten.

Körperwickel

Diese Behandlung ist eine richtige Zeremonie: Der gesamte Körper wird in Tücher und 16 verschiedene mediterrane Kräuter, Olivenblätter und Olivenöl gehüllt. Das verfeinert das Hautbild und stimuliert alle Sinne. Zugleich belebt der Körperwickel, gibt Energie und vitalisiert die Haut am ganzen Körper spürbar.

- Zum Auftakt gibt es eine Fußwaschung.
- Danach wird der Körper mit einer leichten trockenen Bürstenmassage auf die Behandlung vorbereitet.
- Nun geht es ans Wickeln: Auf die Haut wird zunächst eine Paste aus Olivenblattpulver, Olivenöl und anderen Kräutern aufgetragen. Dann kommt der ganze Körper in eine Thermo-

plastfolie, die schön wärmt. Auf Wunsch kann noch eine Wärmedecke zusätzlich aufgelegt werden.

- Der Wickel wirkt bis zu dreißig Minuten ein. Währenddessen kann eine Gesichts-, Kopf- oder Fußmassage durchgeführt werden.
- Nun wird ausgewickelt, geduscht und abschließend eine Körpercreme aufgetragen.

Wie auch bei den Peelings sind die Pasten bei den Körperwickeln unterschiedlich zusammengesetzt – je nach gewünschter Wirkung. Zur Regeneration wird Olivenmus, auf Körpertemperatur erwärmt, aufgetragen. Ist ein Anti-Aging-Effekt gefragt, kommen neben Olivenblattpulver und Olivenöl pulverisierte Hibiskusblüten und Seefenchel zum Einsatz. Ganz speziell gegen Cellulitis wurde eine Paste aus Olivenblatt- und Hibiskusblütenpulver, Karde-Serum und Olivenöl konzipiert.

Bäder

Eintauchen und abschalten: Vollbäder sind wunderbare Rituale. Umso mehr, wenn sie mit pflegenden und vitalisierenden Zusätzen versehen sind. In der Olivenbaumtherapie kommen Zubereitungen nach uralten Rezepten ins Badewasser: unter anderem mit Melisse, Lavendel, Salbei, Orangenöl oder Molke und nicht zu vergessen Olivenblättern.

Fußwaschung

Dieses alte Ritual aus antiken Zeiten stellt den Auftakt jeder Behandlung in der Olivenbaumtherapie dar. Die Basis bilden nährende und pflegende Essenzen aus Olivenblatt, Minze, Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren. Zum Abschluss werden die Füße mit einer Creme aus Feigen-, Lavendel- und Zitronenessenz massiert.

- Der Klient legt sich rücklings auf eine Massagebank. Die Unterschenkel werden mit einer Nackenrolle oder Handtüchern abgestützt, damit eine Fußschale unter die Füße gestellt werden kann.
- Dann werden die Füße nacheinander mit erwärmtem Olivenkerngranulat massiert und dabei gepeelt.

- Im Anschluss lässt man etwa vierzig Grad warmes Wasser langsam über die Füße rinnen. Danach werden die Füße abgetrocknet und eingecremt.

Wertvolle Kosmoceuticals

Alle Produkte der Olivenbaumtherapie schöpfen aus der unendlichen Kraft des Baums der Bäume. Sie sind stets reine Handarbeit, werden von Hand angerührt und von Hand abgefüllt. Neben Olivenblattextrakt und zahlreichen anderen Pflanzen haben die Kosmetika den frischen Presssaft der Blätter als Basis und nicht Wasser, wie es sonst – auch bei Naturkosmetika – üblich ist. Das macht die Olivenbaumprodukte, wie schon erwähnt, bislang weltweit einzigartig.

Auch deshalb sind diese Pflegemittel so wertvoll, die Kosmoceuticals, die auf überlieferter Weisheit beruhen und heute wieder für unsere Schönheit und Jugendlichkeit zur Verfügung stehen.

Tagescreme

Olivenblatt und Olivenöl beruhigen die Haut und stärken die natürliche Widerstandskraft. Salbei wirkt ersten Zeichen der Hautalterung entgegen, Rosmarin belebt und spendet der Haut das optimale Energiedepot für den Tag.

Regenerationscreme

Olivenblatt und Olivenöl beruhigen die Haut und regenerieren sie auf natürliche Weise. Das sanft wirkende Öl der Avocado unterstützt die Neubildung der Hautzellen und versorgt sie mit der notwendigen Feuchtigkeit. Die Regenerationscreme ist auch gut als Nachtcreme geeignet.

24-Stunden-Aktivcreme

Diese erfrischende Creme wirkt gegen erste Anzeichen von Müdigkeit. Sie stärkt und vitalisiert und verhilft der Haut zu einer frischen Ausstrahlung. Die Haut wird geglättet und optimal mit Feuchtigkeit versorgt. Olivenöl und Olivenblatt beruhigen, Jojoba-Öl sorgt für lang anhaltende Tiefenpflege.

Gesichtsserum

Das Gesichtsserum sorgt für eine geschmeidige und samtig weiche Haut: Bereits nach der ersten Anwendung ist die Haut fühlbar weicher und der Teint ebenmäßiger. Bei regelmäßiger Anwendung wird das Hautbild langfristig verbessert. Die Haut wird optimal mit Feuchtigkeit versorgt und erstrahlt voller Vitalität.

Gesichtswasser

Das Gesichtswasser entfernt gründlich die Rückstände der Reinigungsmilch und bereitet die Haut auf die anschließende Pflege vor. Salbei und Kamille beruhigen die Haut, Melisse und Malve verfeinern die Poren und damit das Hautbild.

Gesichts-Peeling

Dieses Peeling reinigt die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté bis in die Tiefe. Olivenkerngranulat befreit sie von abgestorbenen Hautschüppchen. Die Haut wird zart und geschmeidig, das Hautbild verfeinert sich.

Aufbauende Maske

Diese Maske stärkt die natürlichen Abwehrkräfte, regt die Erneuerung der Zellen an und verlangsamt den Alterungsprozess der Haut. Die Gesichtszüge wirken straffer und klarer, Fältchen werden sichtbar gemildert. Die Haut erhält ihre Spannkraft zurück und sieht frischer aus.

Reinigende Maske

Sie reinigt die Haut, bringt Unreinheiten zum Abklingen und klärt den Teint. Die Poren werden verkleinert und das Hautbild damit verfeinert. Die Reinigungsmaske gibt der Haut ein frisches und strahlendes Aussehen.

Reinigungsmilch

Die Öle des Oliven- und Mandelbaumes reinigen sanft, spenden der Haut Feuchtigkeit und bewahren das natürliche Gleichgewicht der Haut. Die Emulsion befreit die Haut sanft von Makeup-Resten, überschüssigem Hautfett und Verunreinigungen.

Dusch-Peeling

Dieses Peeling enthält geriebene Olivenkerne, was die Mikrozirkulation der Haut aktiviert und ihren Stoffwechsel verbessert. Es befreit die Haut gründlich von abgestorbenen Zellen, glättet sie und unterstützt die Wirkung nachfolgender Pflegemaßnahmen. Nach der Anwendung fühlt sich die Haut deutlich weicher und glatter an.

Belebendes Körperöl

Dieses Öl unterstützt den natürlichen Säureschutzmantel der Haut dank seiner feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffe. Nach der Anwendung ist die Haut erfrischt, geschmeidig und mit Feuchtigkeit versorgt. Das Öl verleiht darüber hinaus ein Gefühl herrlicher Frische, Minze- und Limettenöl lassen Müdigkeit und Alltagsstress vergessen.

Entspannendes Körperöl

Dieses Öl ist speziell auf die Bedürfnisse anspruchsvoller Haut abgestimmt. Es macht die Haut elastischer, glättet aufgerauhte Hautstellen und entspannt. Der gesamte Körper wird regeneriert und intensiv verwöhnt.

Handcreme

Diese Creme schützt die beanspruchte Haut der Hände vor vorzeitiger Alterung, mildert Altersflecken und pflegt die Nägel. Die Hände wirken sichtbar jünger, sind gepflegter und weicher.

Körpercreme

Mit reinem Olivenblattkonzentrat und nativem Olivenöl unterstützt die Creme den Aufbau der kollagenen Fasern – Basis für die Festigkeit und Elastizität der Haut. Sie schützt die Haut vor dem Angriff freier Radikale, einer der Hauptursachen für vorzeitige Alterungsprozesse. Aprikosenkernöl, Jojoba- und Mandelöl machen die Körpercreme zum täglichen Wohlfühlprogramm für die Haut: Schon unmittelbar nach der Anwendung fühlt sich die Haut weicher und geschmeidiger an. Tag für Tag wirkt sie straffer und glatter.

Fußcreme

Dieser Balsam sorgt für umgehende Entspannung der Füße. Er enthält aktivierende Wirkstoffe, welche die Durchblutung anregen und erfrischen. Zitrone gibt ein starkes Frischegefühl, Olivenblatt und Olivenöl sorgen in Kombination mit Bienenwachs und Feige für die intensive Pflege der beanspruchten Fußhaut.

Körperserum gegen Cellulitis

Aus der Karkade (Hibiskus) stammt ein Stoff, der überschüssiges Fett in den Fettzellen in freie Fettsäuren und Glycerin verwandelt. Diese gelangen in den Blutkreislauf und werden der Ausscheidung zugeführt. Ein Extrakt aus Efeublättern unterstützt den Abtransport. In Kombination mit Weizenkeimöl und Vitamin E verbessern sich die Elastizität und Spannkraft der Haut bereits nach wenigen Wochen.

Molke-Olivenpulver

Das Bad mit Oliven und Molke ist eine ideale Ergänzung zur täglichen Körperpflege: Olivenblatt und Olivenöl pflegen in Ergänzung mit Molke die Haut samtweich und geben ihr ihre Spannkraft zurück. Melisse und Lavendel entspannen und bringen Körper, Seele und Geist wieder in Einklang.

Ölbad

Das Ölbad entspannt durch seine aromatischen Öle. Stress wird abgebaut und die Haut auf sanfte Weise gereinigt und reichhaltig gepflegt.

Altbewährte Rezepturen

Zum Ausklang noch einige Hausmittel, die in der mediterranen Volksmedizin schon über viele Generationen hinweg einen festen Platz zur Pflege von Haut und Haaren haben. Einige davon sind auch in unseren Breiten gut bekannt.

Olivenöl pur

Eine Gesichtereinigung mit purem Olivenöl pflegt und nährt die Haut bereits bei der Anwendung: Während Sie das Öl sanft in die

Haut einmassieren, nimmt es tief sitzende Schmutz- und Staubpartikel und Schlackenstoffe auf und führt Ihrer Haut zugleich wertvolle Wirkstoffe zu.

Entfernen von Make-up

Tränken Sie einen Wattebausch mit Olivenöl und betupfen damit vorsichtig die Augenpartien. Anschließend mit warmem Wasser nachspülen.

Kusszart

Gegen aufgesprungene Lippen durch Wind und Kälte hilft das wiederholte Einreiben mit einigen Tropfen Olivenöl. Das empfiehlt sich übrigens auch zur Vorbeugung, wenn Sie sich bei schlechter und kalter Witterung längere Zeit im Freien aufhalten.

Glättet Fältchen

Massieren Sie Ihr Gesicht dreimal in der Woche ganz sanft mit einer Mischung aus einem Esslöffel Olivenöl und einem Esslöffel frisch gepresstem Saft einer ungespritzten Zitrone. Die pflegende Wirkung des Olivenöls wird von der glättenden und straffenden Wirkung des Zitronensafts unterstützt.

Für müde Füße

Eine Einreibung mit Olivenöl und Zitronensaft macht angestrengte Füße wieder fit – ideal nach langen Stadtpaziergängen und ausgedehnten Einkaufszügen: Nehmen Sie zunächst ein warmes Fußbad und massieren Sie anschließend Ihre Füße etwa zehn Minuten mit einer Mischung aus einem Esslöffel Olivenöl und einem halben Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft.

Strahlendes Lächeln

Folgende Maßnahme macht die Zähne weiß und entfernt die Spuren von Kaffee, Tee, Rotwein und Nikotin: Tauchen Sie einen Finger in Olivenöl und reiben damit Ihre Zähne ein. Darüber hinaus sollten Sie Ihr Zahnfleisch regelmäßig mit Olivenöl massieren – das kräftigt es und stärkt seine Widerstandskraft.

Für glänzendes und fülliges Haar

Mischen Sie je nach Haarlänge zwei bis vier Esslöffel Olivenöl mit einem Ei. Verteilen Sie die Mischung gleichmäßig auf dem Haar und massieren sie gut ein. Mit einem Handtuch bedeckt zwanzig bis dreißig Minuten einwirken lassen. Dann mit lauwarmem Wasser gut ausspülen und das Haar mit einem Shampoo waschen.

Sissis legendäre Ölbäder

Von Kaiserin Elisabeth von Österreich – ihre Untertanen nannten sie liebevoll Sissi – ist uns eine etwas eigenwillige Pflegemethode überliefert: Sie schätzte regelmäßige Bäder in erwärmtem Olivenöl, um sich ihre perfekte, ohnehin schon überschlanke, Figur zu erhalten. Laut den Aufzeichnungen ihrer Kammerzofe waren diese Schönheitsanwendungen nicht ungefährlich, denn die Regentin hielt unerschütterlich an der Überzeugung fest, dass das Bad die in ihren Augen überflüssigen Pfunde nur dann zum Purzeln bringen würde, wenn das Olivenöl richtig warm war: je heißer, desto besser für die Linie. Dies ist jedoch nur als Anekdote am Rande und keinesfalls zur Nachahmung gedacht.

Bei akuten Neurodermitis-Schüben

In solchen Fällen hilft oft eine ganz einfache Maßnahme: Betupfen Sie die betroffenen Hautstellen mit etwas Olivenöl. Gut ist auch, wenn Sie Ihrem Badewasser oder Waschwasser stets einen ordentlichen Schuss Olivenöl begeben. Das beruhigt die bei Neurodermitis meist extrem rissige, trockene Haut.

Lindert Wadenkrämpfe

Massieren Sie die Waden kräftig mit Olivenöl, bis die Beschwerden nachlassen.

Gepflegte Fingernägel

Regelmäßiges Massieren mit Olivenöl hält die Fingernägel schön glänzend und gesund.

»Ölzieh-Kur«

Last but not least: die Ölzieh-Kur. Sie darf im Reigen der Hausmittel mit Olivenöl natürlich nicht fehlen. Dabei geht es schlicht um das Spülen des Mundraumes mit Olivenöl, regelmäßig morgens. Über einen längeren Zeitraum hinweg durchgeführt, ist diese Maßnahme ideal zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers. Denn das Öl löst Stoffwechselschlacken und Giftstoffe, die sich über Nacht in den Mund- und Rachenschleimhäuten angesammelt haben, nimmt sie auf und leitet sie aus dem Körper aus.

Nehmen Sie morgens einen Schluck Olivenöl in den Mund, ziehen dieses zwischen den Zähnen hin und her und spülen den ganzen Mundraum damit. Dann ausspucken und noch einmal mit frischem Öl wiederholen. Wichtig ist, dass Sie das Öl nicht zu lange im Mund behalten, damit die gelösten Schlacken- und Giftstoffe nicht wieder in den Körper zurückgelangen. Wie gut diese Behandlung wirkt, zeigt sich schon bei der ersten Anwendung. Denn wenn Sie mit dem Olivenöl eine Weile gespült und »gezogen« haben, werden Sie feststellen, dass es einen bitteren, unangenehmen Geschmack bekommt; zudem wird es trübe und etwas dunkler. Dies liegt daran, dass das Öl nunmehr mit Schad- und Schlackenstoffen angereichert ist – ein gutes Zeichen, dass es seine Wirkung getan hat. Wie wohl die Entgiftung und Entschlackung durch das »Ölziehen« dem Körper tut, macht sich ebenfalls recht schnell bemerkbar: Die Haut wird straffer, glatter und sieht wesentlich jünger aus, die Verdauung funktioniert besser. Sie fühlen sich frischer und aktiver, und Ihre Abwehrkräfte sind stärker.

Spezial-Mundöl

Alternativ zu purem Olivenöl empfiehlt sich das regelmäßige Spülen mit einem Mundöl. Es ist mit Olivenblattextrakt angereichert wurde – wie alle anderen Olivenbaumprodukte. Die Anwendung ist die gleiche wie bei dem oben beschriebenen normalen Olivenöl.

Olivenbaumtherapie in traumhafter Umgebung

Auf Mallorca eröffnet im Sommer 2008 das erste Medical-Spa, in dem die Olivenbaumtherapie erlebt werden kann.

Das Hotel Son Brull ist ein ehemaliges Kloster und Mitglied der »Relais et Châteaux«. Es ist umringt von tausendjährigen Olivenbäumen auf dreißig Hektar Land, auf denen eigene Bioprodukte angebaut und im hoteleigenen Sterne-Restaurant zubereitet werden. Dieses wundervolle Ambiente bietet den perfekten Rahmen für die Olivenbaumtherapie.

In Kooperation mit Oliveda bietet das Son Brull als weltweit erstes Hotel die Möglichkeit, die Olivenbaumtherapie im Rahmen mehrwöchiger Kuren anzuwenden: abnehmen und entschlacken, dem natürlichen Alterungsprozess auf natürliche Weise entgegenwirken und sein Wohlbefinden steigern – und bei all dem seine eigene Mitte wiederfinden.

Das Son Brull liegt im Landesinneren, eine halbe Autostunde von der Hauptstadt Palma und dem Flughafen in Pollenca entfernt. Die Adresse und weitere Informationen finden Sie im Anhang auf Seite XX.



Das flüssige Gold

Homer hatte das Olivenöl einst zu Recht als »flüssiges Gold« bezeichnet. Seine Kostbarkeit hat es sich über die Epochen stets erhalten. Seit einigen Jahrzehnten erlebt Olivenöl nun eine bemerkenswerte Renaissance. Nach der langen Vorherrschaft von Margarine und Butter, Palmin und Livio wird Olivenöl sowohl von den Verbrauchern als auch von der modernen Wissenschaft wiederentdeckt – aufgrund jener potenter Eigenschaften, die ihm seit jeher den Status verliehen, zugleich wertvolle Nahrung und wirksame Medizin zu sein.

Heilkraft aus der Sonne

Die Kräfte der südlichen Sonne und des alten Kulturbodens in den Olivenhainen hinterlassen ihre Spuren im »König unter den Ölen«. Seine Vorzüge rühmen Feinschmecker wie auch Wissenschaftler, und zwar nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als umfassend wirksame Medizin. Nicht umsonst sagt man dem Olivenöl bis heute in mediterranen Regionen nach, dass es die Lebenskraft erhalte. Dass dem so ist, belegen die zahlreichen Studien über das Öl aus den Früchten des Olivenbaumes.

Was das »flüssige Gold« zu einem solchen Gesundbrunnen macht, ist seine Zusammensetzung. Die Natur schenkt uns mit

Olivenöl eine gelungene Komposition wertvoller Zutaten: reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren, ein hoher Gehalt an Vitamin E, Eiweiß, Mineralien und Spurenelementen sowie eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe. Diese rücken, wie Sie gelesen haben, aufgrund ihrer positiven Wirkungen immer mehr in den Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses (siehe Seite XX). Darüber hinaus ist Olivenöl sehr leicht verdaulich und eignet sich von daher so gut wie kein anderes Fett für Diäten.

Weniger ist mehr: einfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind extrem wichtig für unsere Gesundheit. Doch auch die einfach ungesättigten haben es in sich. Sie halten die Blutgefäße geschmeidig, erhöhen das vorteilhafte HDL-Cholesterin und senken im Gegenzug das schädliche LDL-Cholesterin.

Aus diesem Grund wird heute empfohlen, bei der Zusammenstellung des Speiseplans auch auf genügend Fette mit einfach ungesättigten Fettsäuren zu achten. Olivenöl ist insofern bestens geeignet, weil Sie mit seinem Verzehr Ihre Aufnahme an einfach ungesättigten Fettsäuren erhöhen und gehen zugleich sicher gehen können, ausreichend mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen. Das Öl der Oliven enthält nämlich rund siebenzig Prozent der einfach ungesättigten Fettsäure namens Ölsäure.

Olivenöl kann vor Krebs schützen

Dänische Forscher der Universität Kopenhagen belegten in einer Studie mit 182 Männern, dass Olivenöl Zellschäden vorbeugt, die zu einer Krebserkrankung führen können – dazu genügen bereits täglich 25 Milliliter Olivenöl über zwei Wochen hinweg. Dass die ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl, besonders die Ölsäure, wirksam gegen Krebs sein könnten, hatten Forscher schon lange vermutet. Nicht umsonst erkrankten Nordeuropäer häufiger an Krebs als jene EU-Bürger, bei denen Olivenöl täglich auf dem Speiseplan steht.

Wirksamer Begleitschutz

Zur gesundheitsfördernden Wirkung von Olivenöl tragen neben den Fettsäuren wie erwähnt auch andere Stoffe bei. Einer der wichtigsten ist Oleuropein, das Sie bereits kennengelernt haben (siehe Seite XX). Daneben besitzt das flüssige Gold einen hohen Anteil am vielseitigen Vitamin E. Dieses stabilisiert die Zellmembran, ist ein sehr gutes Antioxidans und schützt damit die Zellen vor dem Angriff freier Radikale. Darüber hinaus fördert Vitamin E die Fruchtbarkeit und hält Haut wie Haare gesund und schön. Im Olivenöl schwimmen auch die beiden ebenfalls fettlöslichen Vitamine A und D. Ersteres ist ein Antikrebsmittel, an der Bildung des Sehpurpurs beteiligt und stärkt die Abwehrkräfte. Ferner dient Vitamin A dem Aufbau der Haut, der Schleimhaut und des Knorpelgewebes, sorgt für schöne Haut, gesundes Haar und kräftige Nägel. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor und ist unerlässlich zum Aufbau von Knochen und Knorpeln.

Im Olivenöl ist auch Karotin enthalten, die Vorstufe von Vitamin A und ein wichtiger sekundärer Pflanzenstoff (siehe Seite XX). Unter anderem kann Karotin das Fortschreiten von Krebserkrankungen verzögern, als auch den Krebsmechanismus selbst blockieren.

Was Olivenöl so gesund für die Blutgefäße und damit letztlich für unser Herz macht, sind aber vor allem die Polyphenole. Spanische Wissenschaftler an der Universität von Cordoba haben herausgefunden, warum: Die Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass unsere Blutgefäße dehnbar bleiben und sich so gut an Veränderungen des Blutflusses anpassen können. Das ist besonders wichtig für Menschen mit zu hohen Blutdruckwerten. Wenn die Gefäßwände nicht oder nur schwach auf Änderungen im Blutdurchfluss reagieren, gilt das als frühes Warnsignal für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Wie die Forscher in Cordoba feststellten, erhöht Olivenöl mit seinem hohen Phenolgehalt die Anpassungsfähigkeit der Gefäßwände an Schwankungen der Blutmenge deutlich. Bei phenolarmen Ölen blieb dieser positive Effekt hingegen aus. Andere Fette, vor allem solche mit vielen gesättigten Fettsäuren, beeinträchtigen die Dehnbarkeit der Blutgefäße sogar. Der Gehalt an

Polyphenolen ist damit ebenso ein wesentliches Qualitätsmerkmal für die Güte eines Olivenöls (siehe Seite XX).

Mineralstoffe und Spurenelemente stecken natürlich auch im Öl der Öle; unter anderem Kalium, das für die Weiterleitung von Nervenimpulsen an die Muskeln und für die Ausscheidung von Wasser und Gewebeflüssigkeit wichtig ist. Der nächste Stoff im Bunde ist Kalzium, Baustoff für Zähne und Knochen und unerlässlich für die Blutgerinnung, die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln sowie für die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Weiterhin findet sich das »Anti-Stress-Mineral« Magnesium im Olivenöl, das vor den schädlichen Effekten von Stress schützt und für die Bildung von Antikörpern sowie die Aufrechterhaltung der Muskel- und Nervenreizbarkeit zuständig ist.

Olivenöl hält uns gesund und

- schützt Herz und Kreislauf
- verdünnt das Blut
- senkt den Blutdruck
- erhöht das »gute« HDL- und senkt das »schlechte« LDL-Cholesterin
- beugt Übergewicht vor
- schützt als Antioxidans vor freien Radikalen
- wirkt antibakteriell
- regt die Verdauung an und führt auf milde Weise ab
- schützt die Magenschleimhaut und reduziert überschüssige Magensäure
- stärkt und schont die Leber
- schützt Gehirn und Nerven vor verfrühter Alterung
- fördert die Knochendichte noch im Erwachsenenalter und beugt so Osteoporose (Knochenschwund) vor
- lindert Gelenkschmerzen und wirkt antirheumatisch
- wirkt entzündungshemmend

Vom Baum in die Flasche

Die Zeit der Olivenernte beginnt im Mittelmeerraum im Oktober und zieht sich bis in den Dezember hinein – das genaue Erntedatum ist von Jahr zu Jahr, von Anbauregion zu Anbauregion und von Olivensorte zu Olivensorte unterschiedlich. Auch die Anzahl der Sonnenschein- und Regentage bestimmt über den Zeitpunkt, wann die Oliven reif zur Ernte sind.

Meist aber ist an Weihnachten das *Olio nuovo*, das langersehnte neue Öl da. Auf geröstetem Weißbrot genossen ist es eine mediterrane Spezialität zur Weihnachtszeit.

Die alte Tradition des Pflückens

In den meisten Anbauregionen werden die Oliven noch wie vor Tausenden von Jahren geerntet – nämlich von Hand. Das ist auch gut so, denn das beste Olivenöl ist und bleibt jenes aus handverlesenen Oliven.

Die Ernte ist der aufwendigste Teil des Olivenanbaus. Selbst ein noch so guter Pflücker schafft pro Stunde nur neun bis zehn Kilo Oliven, wobei man für einen Liter Öl je nach Ölgehalt vier bis neun Kilo Früchte benötigt. So kommt es, dass die Ernte zu fünfzig Prozent den Verkaufspreis des Olivenöls ausmacht. Falls Sie sich fragen, weshalb hochwertiges Olivenöl so teuer ist, führen Sie sich vor Augen, wie viel harte Arbeit in jedem einzelnen Liter Öl steckt.

Neben viel Zeit ist für die Olivenernte einiges an Erfahrung und Fingerspitzengefühl gefragt, denn Oliven sind äußerst druckempfindliche Früchte. Werden sie zu fest angefasst und beschädigt, bekommt das Fruchtfleisch Kontakt mit Sauerstoff. Das setzt die Oxidation der Fettsäuren in den Oliven in Gang und damit leidet die Qualität des Öls.

Was man darüber hinaus zur Ernte braucht, ist gutes Wetter. Regnen sollte es während der Erntezeit auf keinen Fall. Auf Feuchtigkeit reagieren Oliven nämlich in wahrsten Sinn sauer: Dann wird nämlich der natürliche Abbauprozess beschleunigt, was den Gehalt an freien Fettsäuren in den Oliven erhöht.

Nie so gut wie am ersten Tag

Apropos Gehalt an freien Fettsäuren: Er ist auch der Grund, warum zwischen der Ernte und dem Pressen so wenig Zeit wie möglich verstreichen sollte. Denn je länger Oliven lagern, desto mehr freie Fettsäuren entwickeln sie, und dies ist der Qualität des Öls enorm abträglich. Für erstklassiges Öl werden die Oliven deshalb auch an dem Tag verarbeitet, an dem sie geerntet werden.

Das frisch gepresste, junge Olivenöl ist unbestritten das Beste. Denn nie ist das flüssige Gold so gut und vor allem so wertvoll für die Gesundheit wie gleich nach dem Pressen.

Der beste Zeitpunkt

Die Qualität eines Öls hängt auch sehr davon ab, wann die Oliven geerntet werden. Öl von unreifen Früchten, den grünen Oliven, unterscheidet sich deutlich von Öl, das aus reifen Oliven, den schwarzen, gepresst wurde. Die erstklassigen Öle stammen von grünen, noch unreifen Oliven. Sie sind wesentlich fruchtiger und frischer im Geschmack und duften oftmals nach frisch geschnittenem Gras. Im Abgang haben diese Öle eine typische Schärfe.

Öle aus reifen Oliven schmecken weniger fruchtig und scharf. Zudem haben sie einen geringeren Phenolgehalt und enthalten mehr Öl. Denn je länger die Oliven am Baum reifen, desto größer wird ihr Gehalt an Öl und freien Fettsäuren.

Weshalb dennoch reife Oliven zur Ölherstellung verwendet werden, liegt ganz einfach daran, dass die Ausbeute bei vollreifen Früchten bedeutend höher ist: In den grünen Oliven stecken rund 15 Prozent Ölanteile, in den schwarzen dagegen bis zu 25 Prozent.

Waschen, mahlen, pressen

Aus Kisten oder Körben wandern die Oliven in die Ölmühle, wo sie sorgfältig gewaschen und von Blattwerk befreit werden. Nun geht es zur Sache.

Anders als früher wird heute allerdings kaum noch »gekollet«. Soll heißen, die Oliven kamen in den sogenannten Kollergang, eine Art riesige Schüssel mit zwei rotierenden Mahlsteinen, in der sie eine halbe Stunde lang bei maximal dreißig Grad zu einem zähen Brei zerquetscht wurden.

Inzwischen kommen hochmoderne hydraulische Pressen zum Einsatz, die bei höchstens 27 Grad arbeiten. Dabei werden die Oliven ohne Luftzufuhr und schnell verarbeitet. Generell lautet die Devise beim Pressen, dass so wenig Sauerstoff wie möglich an die gemahlenden Oliven gelangen soll. Damit können Oxidations- und Fermentationsprozesse gering gehalten werden, die die Qualität des Öls mindern würden.

Nach dem Pressen wird sofort filtriert, um das Öl von zersetzenden Enzymen zu befreien. Das fertige Öl kommt anschließend in Edelstahl-, Glas- oder Keramikbehälter, wo es unter Luftabschluss, kühl und dunkel gelagert wird.

Die bunte Welt der Öle

Die vielen verschiedenen Olivenarten, die einzelnen Anbauregionen, die Wahl des Erntezeitpunktes – aus all diesen Faktoren ergibt sich eine große Vielfalt an Ölen. Kein einziges anderes Öl bietet eine solche Auswahl wie das Olivenöl: Über 700 Olivenarten sind bekannt, manche Experten gehen sogar von mehr als Tausend aus.

Welches Öl man bevorzugt, ist eine Frage des Geschmacks. Um diesen zu testen, geben manche Olivenölkenner einige Tropfen auf die Handflächen, reiben sie aneinander und erschnuppeln das Aroma vom Handballen. Professioneller, weil aussagekräftiger, ist die Verkostung des Öls aus Weingläsern. Dabei lassen sich sowohl die Farbe, der Duft und der Geschmack des Olivenöls besser beurteilen.

Die Qualität entscheidet

Bei der Beurteilung eines Olivenöls ist die Qualität das Entscheidende. Sie ist alles andere als Geschmackssache. Über die Güte des »flüssigen Goldes« bestimmt vor allem der Gehalt an freien Fettsäuren. Je niedriger dieser ist, desto besser ist das Olivenöl – dieses ist der unbestechliche Indikator für die Frische und Unversehrtheit der Oliven. Der Gehalt an freien Fettsäuren entscheidet deshalb darüber, in welcher Güteklasse sich ein Olivenöl einreihen darf.

Die erste und beste Kategorie sind Olivenöle, die einwandfrei in Geschmack, Geruch und Farbe sind. Sie müssen unter Bedin-

gungen gewonnen sein, die das Öl nicht verfälschen, und dürfen außer Waschen und Filtern keinem anderen Prozess unterzogen werden. Sind alle diese Kriterien erfüllt, bekommt ein Olivenöl die Bezeichnung nativ – von lateinisch *nativus*, natürlich.

Angesichts der Erkenntnisse über den großen gesundheitlichen Nutzen der Phenole (siehe Seite XX) ist heutzutage der Gehalt an freien Fettsäuren nicht mehr das einzig entscheidende Kriterium für die Qualität eines Öls. Der Phenolgehalt ist ebenso wichtig. Denn die Pflanzenstoffe verleihen dem Öl seine antioxidative Wirkung und weisen ebenso auf die Verwendung unreifer Oliven und eine schonende Verarbeitung hin.

Native Olivenöle

Natives Olivenöl extra

Diese drei Worte stehen für hochwertigstes, naturreines Olivenöl von einwandfreiem Geschmack – kalt gepresst und ohne chemische Zusätze. Nur dieses Öl darf sich »jungfräulich« nennen: auf italienisch »Olio extra vergine di oliva« und auf französisch »Huile d’olive vierge extra«. Der Anteil an freien Fettsäuren darf höchstens 0,8 Gramm je hundert Gramm Öl betragen.

Natives Olivenöl

Übersteigt der Säuregehalt die 0,8-Prozentmarke, kann das betreffende Öl nur noch unter der Bezeichnung »Natives Olivenöl« in den Handel kommen. Native Olivenöle, italienisch »Olio vergine di oliva« und französisch »Huile d’olive vierge«, dürfen allerdings auch nicht mehr als zwei Gramm freie Fettsäuren je hundert Gramm Öl aufweisen.

Auf Rang zwei

In den Regalen der Geschäfte stehen des Weiteren noch raffinierte Olivenöle, die so manche »tote Öle« nennen. Sie müssen erhitzt werden, da sie wegen zu hoher Säurewerte nicht einwandfrei in Geschmack und Geruch sind. Der Säuregehalt raffinierter Öle darf 0,5 Gramm je hundert Gramm Öl nicht übersteigen.

Neben diesen Kategorien gibt es das Tresteröl, das aus beim Pressen übriggebliebenen Olivenresten hergestellt und zur Ge-

schmacksverbesserung mit etwas nativem Öl gemischt wird. Es muss als Tresteröl gekennzeichnet sein und darf maximal einen Säuregehalt von 1,5 Gramm je hundert Gramm Öl haben.

Olivenöl-Qualitäten

Olivenöl extra

Französisch: Huile d'olive vierge extra

Italienisch: Olio extra vergine di oliva

Spanisch: Aceite de oliva virgen extra

Natives Olivenöl

Französisch: Huile d'olive vierge

Italienisch: Olio vergine di oliva

Spanisch: Aceite de oliva virgen

Olivenöl pur

Französisch: Huile d'olive pure

Italienisch: Olio di oliva

Spanisch: Aceite de oliva

Raffiniertes Olivenöl

Französisch: Huile d'olive raffinée

Italienisch: Olio di oliva raffinato

Spanisch: Aceite de oliva refinata

Qualität hat ihren Preis

Natürliche Produkte, die unter großem Aufwand hergestellt und einem hohen Anspruch gerecht werden, haben ihren Preis. Das gilt auch für hochwertiges Olivenöl, das meist teurer ist als andere pflanzlichen Öle. Schließlich ist die Produktion eines Olivenöls der besten Kategorie weit aufwendiger als die Herstellung von hochwertigem Wein – und kostspielig dazu. Ein kleines Rechenexempel aus dem Jahr 2004 für einen mittleren Betrieb mit 3300 Olivenbäumen im toskanischen Hügelgebiet illustriert das: Bevor der Produzent auch nur eine einzige Olive ernten kann, muss er allein für den Unterhalt seiner 3300 Bäume schon Euro 32 000,-

aufwenden. Geht man von einem mittleren Ertrag von einem Liter Öl pro Baum aus, schlagen die festen Kosten mit fast zehn Euro pro Liter zu Buche.

Hinzu kommen fünf Euro pro Liter für Ernte und Pressung. Die Gesamtkosten für die Produktion eines Liters toskanischen Olivenöls Extra vergine betragen damit rund 15 Euro. Eine Halbliterflasche echtes Olivenöl Extra vergine dürfte beim Qualitätsproduzenten nicht weniger als 10 bis 15 Euro und im Fachgeschäft nicht weniger als 20 Euro kosten. Olivenöl, das beispielsweise in Supermärkten unter drei Euro angeboten wird, kann deshalb nicht qualitativ hochwertig sein.

Sparen Sie also nicht am falschen Ort, indem Sie ein Öl minderer Qualität kaufen. Denn der finanzielle Mehraufwand für ein Olivenöl der obersten Güteklasse ist gut angelegt – dem Gaumen und der Gesundheit zuliebe.

Achten Sie beim Einkauf auch auf das Verfallsdatum. In der Regel liegt dieses zwei Jahre nach dem Zeitpunkt der Herstellung. Damit wissen Sie, wie alt, oder besser ausgedrückt, wie reif das Olivenöl ist. Ein weiterer Blick auf den Herstellungsnachweis auf dem Etikett lohnt sich: »produziert und abgefüllt in« bedeutet, dass das Öl auch tatsächlich aus dem Ort stammt, der auf dem Etikett angegeben ist. Dagegen benennt »produziert und abgefüllt für« nicht unbedingt die eigentliche Herkunft des Öls, sondern lediglich den Vertreiber.

Am sichersten sind Sie natürlich, wenn Sie Olivenöl direkt von der Ölmühle kaufen. Ansonsten sollten Sie in Fachgeschäfte, Fein- oder Naturkostläden gehen. Auch immer mehr Weinhändler haben gutes Olivenöl im Sortiment.

Vom Umgang mit Olivenöl

Damit Ihr »flüssiges Gold« so lange wie möglich in bester Qualität erhalten bleibt, sollten Sie es auch wie etwas Kostbares behandeln und entsprechend sorgfältig lagern. Das bedeutet, es stets gut verschlossen an einem dunklen Ort und »kellerkühl«, also bei einer Temperatur zwischen zehn und 16 Grad Celsius, aufzubewahren. Wichtig ist eine dunkel gefärbte Flasche, denn Licht und Sonneneinstrahlung schaden Olivenöl.

Thomas Lommel empfiehlt, sich einen Kanister frisches erstklassiges Öl von einem vertrauenswürdigen Händler zu holen – möglichst um die Weihnachtszeit, denn dann sind die frischen, neuen Öle da. Kaufen Sie am besten die Ration für ein Jahr, also neun Liter pro Kopf. Das klingt vielleicht zunächst nach viel, macht aber nicht mehr als zwei Esslöffel am Tag aus.

Lommel rät, das Öl nach dem Öffnen des Kanisters gleich in dunkle Glasflaschen abzufüllen, die luftdicht zu verschließen sind. Denn jedes Mal, wenn Öl aus dem Kanister ausgeschenkt wird, kommt Sauerstoff hinein. Und das schadet der Qualität Ihres Öls sehr schnell.

Wichtig beim Kochen

Olivenöl ist dank seiner ungesättigten Fettsäuren sehr hitzestabil. Es eignet sich damit nicht nur zum Kochen, sondern auch zum Frittieren und Braten. Der Siedepunkt von Olivenöl – der Augenblick, an dem es zu rauchen beginnt – liegt mit 210 bis 220 Grad Celsius wesentlich höher als bei den meisten anderen Fetten. Diesen Rauchpunkt sollten Sie jedoch unbedingt vermeiden. Meist werden beim Kochen zwar ohnehin nur Temperaturen zwischen 140 und 150 Grad Celsius erreicht, doch um sicherzugehen, empfiehlt es sich, zuerst das Kochgeschirr heiß zu machen und erst dann das Öl dazuzugeben (siehe Seite XX).

Aus mediterranen Küchen

»Was immer der Vater einer Krankheit gewesen ist, die Mutter war eine schlechte Ernährung.«

(altchinesisches Sprichwort)

Dass Nahrungsmittel unsere Heilmittel und Heilmittel unsere Nahrungsmittel sein können, wusste man bereits in der Antike. Diese Erkenntnis, die immer mehr ins Zentrum des wissenschaftlichen Interesses rückt, ist also im Grunde nicht neu.

Die Empfehlungen der hippokratischen Schriften an damalige Zeitgenossen haben inzwischen hinreichend Bestätigung gefunden: Essen macht uns nicht nur satt und versorgt uns mit Nährstoffen, sondern beeinflusst maßgeblich unser gesamtes Befinden. Immer deutlicher zeigt sich, wie eng Ernährung und Wohlbefinden zusammenhängen. »Was wir essen, hat einen größeren Einfluss auf unseren langfristigen Gesundheitszustand als alle anderen Maßnahmen«, zu diesem Fazit kam eine US-Studie zwar schon vor einigen Jahren, an Aktualität hat diese Erkenntnis jedoch an nichts eingebüßt. Immerhin sind 64 Prozent der Todesfälle in Deutschland die Folge ernährungsbedingter Krankheiten – sie wären damit potenziell vermeidbar gewesen. Doch obwohl wir Menschen in den westlichen Industrieländern niemals zuvor in unserer Geschichte eine so freie und große Auswahl an Lebensmitteln hatten, sind wir schlecht versorgt. Wir essen oft zu viel und dann auch noch das Falsche. Nicht von ungefähr hängt eine falsche Ernährung ursächlich mit vielen Krankheiten zusammen, wie beispielsweise bei 30 bis 40 Prozent aller Krebserkrankungen.

Dabei ist gesund essen nicht schwierig oder teuer und geht

auch nicht auf Kosten des guten Geschmacks. Eine der besten Möglichkeiten, im gesundheitlichen wie kulinarischen Sinn, rundum gesund zu genießen, bietet die traditionelle mediterrane Ernährung. Deshalb ist die Mittelmeerküche auch ein wesentlicher Bestandteil der Olivenbaumtherapie – nicht zuletzt auch wegen ihres Prinzips der Ganzheitlichkeit.

Konzept gesunden Genießens

»Deine Nahrung soll deine Arznei sein.«

(aus den hippokratischen Schriften, um 350 v. Chr.)

Das Geheimnis der mediterranen Küche liegt im optimalen Zusammenspiel der vielen Zutaten. Zwar spielt Olivenöl eine zentrale Rolle in der Küche der Mittelmeerländer – kaum ein Gericht ohne zumindest einen Spritzer dieser wertvollen Zutat. Doch in Sachen Ernährung ist selten nur ein Faktor ausschlaggebend für die Gesundheit, vielmehr kommt es auf das Miteinander verschiedener Komponenten an.

Die Mischung macht´s

Das Gesunde an der Küche in den Mittelmeerländern ist die gelungene Mischung der Zutaten, die Ernährungswissenschaftler geradezu in Verzückung versetzt. Denn die traditionelle mediterrane Ernährung serviert neben reichlich Olivenöl eine große Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln wie Brot und Teigwaren, Gemüse, Salat, Obst und Nüsse. Frisch und je nach Saison und Region machen sie den Löwenanteil dessen aus, was täglich auf den Tisch kommt. Fisch wird mehrmals wöchentlich, Fleisch und Wurst dagegen nur selten gegessen. Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse gibt es täglich, jedoch in mäßigen Mengen. Diese Dosierung gilt auch für Wein, den man regelmäßig, jedoch vorwiegend zu den Mahlzeiten zu sich nimmt (siehe Seite XX).

Aus dieser Zusammenstellung des Speiseplans ergibt sich eine ideale Nährstoffbilanz: Mediterran essen bedeutet wenig gesättigte Fettsäuren, Transfette, Cholesterin, Salz und weißen Zucker

Im Gegenzug gibt es viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, besonders Ölsäure und Omega-3-Fettsäuren. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ebenfalls positiv ist der hohe Gehalt an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen; ganz zu schweigen von den vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.

Dabei nicht zu vernachlässigen ist, dass mediterrane Ernährung mit wenig Kalorien zu Buche schlägt. Wie sich nicht nur anhand vieler Untersuchungen zeigte, ist die Küche der Mittelmeerlande eine wirksame Unterstützung im Kampf gegen überflüssige Pfunde. Das gilt auch für hartnäckiges Übergewicht; mehr dazu auf Seite XX. Dass Pasta dick macht, ist also ein Irrglaube – übrigens ebenso wie das hartnäckige Gerücht, dass essen am späteren

Abend sich negativ auf der Waage auswirkt. Was sich auf den Rippen ablagert, darüber entscheidet nicht die Uhrzeit. Es zählt einzig und allein die Menge der aufgenommenen Kalorien. Ob das Quantum schon bis zum Nachmittag verspeist ist oder erst am Abend, ist dem Körper einerlei. Natürlich gilt es aufzupassen, dass man spät abends nichts mehr isst, was schwer verdaulich ist und einem möglicherweise den Schlaf raubt. Rohkost und Salate sind solche Kandidaten, ebenso wie Käse und ein fetter Braten.

Eine bunte Palette

»Mediterrane Ernährung heißt nicht Pizza«, so der bekannte Ernährungsexperte Prof. Rafael Adam. Vielmehr ist damit die traditionelle Ernährungsweise in Südeuropa, insbesondere in Süditalien und Griechenland gemeint. Dieses facettenreiche Miteinander der Nahrungsmittel zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Pflanzliche Lebensmittel machen den Hauptbestandteil der täglichen Ernährung aus: Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren und andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse; möglichst naturbelassen und frisch, je nach Saison und Region serviert.
- Olivenöl ist die Hauptfettquelle.
- Fisch und Geflügel gibt es mehrmals pro Woche, aber in mäßigen Mengen.
- Fleisch, vor allem rotes Fleisch, wird nur selten und in geringen Mengen serviert.
- Milch und Milchprodukte, vor allem Joghurt und Käse, kommen täglich in mäßigen Mengen auf den Tisch.
- Wein wird gerne regelmäßig getrunken, jedoch stets zu den Mahlzeiten und in mäßigen Mengen.
- Weitere »Zutaten«: regelmäßige Bewegung und ein allgemein gesundheitsbewusster Lebensstil

((Abb. Chart Prof. Adam Nahrungspyramide))

Genuss für die Gesundheit

Der große Vorteil der mediterranen Ernährung liegt, abgesehen von ihren positiven Wirkungen auf die Gesundheit, vor allem

darin, dass sie so lecker schmeckt. Gesundes Essen ist für viele oft gleichbedeutend mit einem Mangel an Genuss und Wohlgeschmack. Angesichts knackiger Gemüse und Früchte, die nach Sonne schmecken, bei köstlicher Pasta und Fisch und einem Glas Rotwein wird jedoch kaum jemand an Diät denken. Die mediterrane Kost ist damit das beste Beispiel dafür, dass Lebensfreude und Genuss mit großem gesundheitlichen Wert Hand in Hand gehen können.

Weltweit in die Töpfe geguckt

Internationale Langzeitstudien vergleichen seit vielen Jahren die Ernährungsweisen verschiedener Nationen. Was sich den wissenschaftlichen Topfguckern dabei offenbart, erlaubt interessante Rückschlüsse: Im Blick auf Europas Teller erweisen sich besonders die Länder rund um das Mittelmeer als vorbildlich. Denn in den Ländern, in denen die traditionelle mediterrane Küche gepflegt wird, sind die Menschen gesünder.

Sonniges Gemüt

Die südländische Mentalität hat zwar weniger mit Essen an sich zu tun, spielt aber dennoch eine wichtige Rolle im Alltag. Das süße Leben – einerlei ob *dolce vita* oder *savoir vivre* – ist, wie hinreichend erwiesen, eine große Unterstützung bei der Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Zur positiven Lebenseinstellung addiert sich die Geselligkeit. Im Süden wird meist in größerer Runde, mit der ganzen Familie oder im Kreis von Freunden getafelt. Der so wichtige soziale Kontakt wird also auch und besonders bei den täglichen Mahlzeiten gepflegt.

Das richtige Fettnäpfchen

Olivenöl spielt in der mediterranen Ernährung zweifelsohne eine Schlüsselrolle. Was seit vielen Jahrhunderten in den Küchen rund um das Mittelmeer praktiziert wird, hat sich inzwischen als eine der besten Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit erwiesen. Denn Fett ist nicht gleich Fett: Wer in das richtige Fettnäpfchen

tritt, kann sich gezielt gegen Gesundheitsrisiken wappnen. Die Forschungen der letzten Jahre lassen keinen Zweifel mehr daran, wie entscheidend es ist, welche Fette wir zu uns nehmen. Entsprechend hatte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Fettauswahl bereits 2002 in ihrem Bericht zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen eine herausragende Bedeutung zugemessen.

Fett ist nicht gleich Fett

Fett ist in den letzten Jahrzehnten gehörig in Misskredit geraten. Die Belege für die schädlichen Auswirkungen zu hoher Blutfette wie auch die These »Fett macht fett« ließen Fett in einem immer schlechteren Licht erscheinen. Eine Ernährung so fettarm wie möglich, cholesterinbewusst sowieso und dazu *fatburning* beim Waldlauf wurde geradezu zur Bürgerpflicht ausgerufen und Fett zum Stiefkind der Nation.

Diese Tatsache kann getrost als wenig gewinnbringend bezeichnet werden. Denn die Zahl der Übergewichtigen, Infarktpatienten und Diabetiker steigt hierzulande wie auch in anderen Industrienationen weiter an. Dieses Paradox brachte einen der Eckpfeiler der Ernährungswissenschaft ins Wanken und zeigt, dass man sich an den Früchten der Erkenntnis mitunter auch überessen kann. Denn die Fettmenge ist weniger entscheidend für die Gesundheit als bislang vermutet. Worauf es vielmehr ankommt, ist die Fettart, die Sie sich aufs Brot streichen und über den Salat gießen. Die richtige Zusammenstellung der Nahrungsfette wirkt den klassischen Gesundheitsgefahren unserer Zeit nämlich gezielt entgegen. Ernährungsexperten sind sich inzwischen einig, dass Fett nicht per se schädlich ist. Dafür, dass »fettarm« nicht unbedingt ein Gütesiegel ist, spricht auch, dass gerade in den mediterranen Ländern, in denen traditionell fettreich gegessen wird, die Zahl der Herz-Kreislauf-Kranken gering ist. So erfreuen sich beispielsweise die Bewohner der griechischen Insel Kreta, die immerhin 42,8 Prozent ihrer Kalorienzufuhr durch Fett (überwiegend Olivenöl) decken, der besten Gesundheit in der gesamten Europäischen Union. Dies ist das Ergebnis einer Untersuchung der Europäischen Kommission. Im hohen Norden dagegen,

beispielsweise in Finnland, gehen über die Hälfte aller Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück, während dies auf Kreta lediglich fünf Prozent sind – die niedrigste Rate im europäischen Vergleich.

Fette sind Leben

Fette sind ebenso wie Kohlenhydrate und Eiweiße unerlässliche Nährstoffe. Ohne sie läuft nichts in unserem Organismus. Fette haben ein umfangreiches Leistungsspektrum, weswegen wir keinesfalls auf ihre Mitarbeit im multiplen Geschehen der körperlichen Abläufe verzichten können. Die Räderwerke des Körpers müssen gut geölt werden – allerdings mit dem richtigen Öl. Denn abhängig davon, ob sie gesättigte, einfach ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren liefern, haben Fette erheblich unterschiedliche Wirkungen.

Im Spiel um die Gesundheit erweisen sich einige Fette als ganz besondere Joker. Die besten Karten haben Sie mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Hand.

Die Sättigung entscheidet

Fette haben unterschiedliche Wirkungen im Körper, über die lange Ketten von Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen, die Fettsäuren, bestimmen. Es gibt drei Arten von Fetten: gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fette. Das entscheidende Kriterium bei der Fettwahl sollte die Sättigung der Fettsäuren sein.

• *Gesättigte Fettsäuren*

Die sparen Sie sich künftig besser. Die gesättigten Fettsäuren, die vor allem in tierischen Fetten stecken, bergen enorme Risiken. Sie erhöhen das schädliche LDL-Cholesterin im Blut und damit die Gefahr für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch der Fettstoffwechsel gerät bei der Zufuhr von zu viel gesättigten Fettsäuren aus den Fugen. Die Folge sind Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus.

• *Einfach ungesättigte Fettsäuren*

Das sind die »guten« Fette: Einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure im Olivenöl verringern das »schlechte« LDL-Cholesterin. Sie schützen Herz und Blutgefäße, beugen Arteriosklerose vor und halten den Stoffwechsel im Gleichgewicht, vor allem auch den im Gehirn.

• *Mehrfach ungesättigte Fettsäuren*

Sie haben im Vergleich zu den einfach ungesättigten Fettsäuren mehrere Bruchstellen in ihren Kohlenstoffketten, weshalb unser Körper sie auch am einfachsten verarbeiten und sofort nutzen kann. Auch werden sie nicht in den Fettzellen gelagert und sorgen damit nicht für mehr Pölscherchen. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind gleichfalls wie Medizin für unseren Körper. Sie beugen zahlreichen Erkrankungen vor und korrigieren schlechte Blutfettwerte, indem sie das schädliche LDL-Cholesterin senken und das wertvolle HDL-Cholesterin erhöhen.

Kasten Ende

Die zwei Gesichter von Cholesterin

Wie andere Fette benötigt unser Körper auch Cholesterin – unter anderem zum Aufbau von Hormonen, Geweben und zur Herstellung von Gallensäure. Daher wird Cholesterin zu einem gewissen Teil auch in hauseigener Produktion gebildet. Der Grund, weshalb eine cholesterinreduzierte Kost den Pegel im Blut oft ansteigen lässt, ist ein ganz natürlicher Regelmechanismus: Indem der Körper seine Eigenproduktion ankurbelt, reagiert er auf die erniedrigte Zufuhr von Cholesterin. Das Problem ist, dass das Fettmolekül zwei Gesichter hat – was uns gesund erhält, gefährdet uns auch. Dieser Widerspruch erklärt sich damit, dass es Cholesterin in verschiedener Verpackung gibt. Da die Moleküle schlecht wasserlöslich sind, sorgen Verpackungen aus Eiweiß dafür, dass sie einfacher im Blut transportiert werden können – die so genannten Lipoproteine. Diese unterscheiden sich in ihrer Dichte voneinander. Von

besonderer Bedeutung für uns sind die Eiweißhüllen niedriger Dichte (*low density lipoproteins*) kurz LDL, und jene mit hoher Dichte (*high density lipoproteins*), HDL. Zwei Kürzel, die Sie sich gut merken sollten. Denn sie bestimmen über die Gesundheit unserer Blutgefäße: HDL fördert sie, während LDL ihr schadet.

LDL-Cholesterin trägt auf direktem Weg zur Entstehung von Arteriosklerose bei. Schwimmt zu viel davon im Blut, können sich in den Wänden der Blutgefäße gefährliche Ablagerungen bilden. Diese entstehen, wenn Fresszellen – so genannte Makrophagen – die überschüssigen LDL aus dem Blut aufnehmen. Sind diese Aufräumtrupps irgendwann mit Cholesterin überladen, bleiben sie in den Gefäßwänden liegen. Dann wird es gefährlich – nicht selten tödlich. Denn mit der Zeit sammeln sich immer mehr übersättigte Fresszellen an und engen das Blutgefäß nach und nach ein. Das gefährdet die Blutversorgung und kann, sobald ein Blutgerinnsel die Arterie vollständig verschließt, zum gefürchteten Herzinfarkt führen.

HDL dagegen ist Cholesterin in seiner nützlichen Verpackung. Es schützt die Blutgefäße, indem es seine abgelagerten schädlichen LDL-Geschwister an sich bindet und zur Leber transportiert. Dort angekommen, wird LDL in Gallensäuren umgewandelt und schließlich über den Darm ausgeschieden. Von den HDL-»Gefäßstaubsaugern« sollten mithin möglichst viele im Blut zur Verfügung stehen.

Finger weg von Transfetten

Eine brisante Gefahr für unsere Gesundheit stellen auch Transfette dar. Sie stecken vor allem in industriell hergestellten Lebensmitteln, wo sie durch das Härten von Pflanzenölen entstehen. Was unser Körper aus ihnen produziert, ist gesundheitlich höchst bedenklich. Unter anderem erhöhen Transfette das Risiko für Herzerkrankungen maßgeblich und gelten inzwischen als Mitversacher von Arteriosklerose. Angesichts dieser gefährlichen Wirkungen muss demnächst auch auf den Verpackungen von Lebensmitteln der Gehalt an Transfetten angegeben sein.

Am besten ist es, generell Produkte zu meiden, die viele Transfette enthalten. Dazu gehört allen voran Margarine, vorgefer-

tigte Pizza, Knabbergebäck wie vor allem Chips sowie Süßwaren. Spitzenreiter sind jedoch frittierte Speisen, besonders Pommes frites.

Gesunde Vielfalt

Wie erwähnt, macht nicht allein das Olivenöl die Mittelmeerküche so gesund. Die guten Noten im Gesundheitszeugnis verdankt die traditionelle mediterrane Kost noch vielen anderen Mitstreitern; zum Beispiel den sekundären Pflanzenstoffen, die potente Eigenschaften, unter anderem bei der Vorbeugung zahlreicher Beschwerden besitzen (siehe Seite XX). Aufgrund ihres reichlichen Angebotes an pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Früchten und Gemüse liefert die mediterrane Küche sekundäre Pflanzenstoffe in einer großen Vielfalt. Weitere Schützenhilfe bei der Erhaltung und Förderung der Gesundheit geben die Antioxidantien. Sie lindern die schädliche Wirkung von oxidativem Stress und können die Prognose verschiedener Erkrankungen, darunter beispielsweise koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Bauchspeicheldrüsenentzündung und auch bestimmte Krebsformen, deutlich verbessern. Zu den besten Antioxidantien gehören Vitamin E und C, die beiden Spurenelemente Selen und Zink, Betacarotin und das Coenzym Q 10, ein wichtiger Katalysator für unseren Stoffwechsel. Alle diese Stoffe serviert Ihnen die mediterrane Kost – und noch viel mehr, wie Ihnen die folgenden Seiten zeigen werden.

Fisch und Meeresfrüchte

In der mediterranen Küche kommen Schuppen- und Schalentiere regelmäßig auf den Tisch, was sehr gut so ist. Denn ob aus salzigen Gewässern oder aus Flüssen, Teichen und Seen: Fisch ist eines unserer wertvollsten Nahrungsmittel. Unter den Schuppen stecken zum einen zahlreiche wichtige Vitamine wie A, D und die der B-Gruppe, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zum anderen versorgen uns Süß- wie Salzwasserfische mit leicht verdaulichem Eiweiß. Und, wie die Wissenschaft in den letzten Jahren erkannt hat, ist Fischfett mit das Beste, was wir unserem Körper zuführen können. Deshalb empfehlen Ernährungsmediziner zweimal pro Woche Fisch. Wer sich fettarm ernähren will, kann auf Mager-

fische zurückgreifen. Doch auch fettreichere Fische sollten Sie regelmäßig zubereiten. Denn sie liefern reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, allen voran Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind essenzielle Nährstoffe für unseren Körper, ebenso unerlässlich wie Vitamin C. Weltweite Studien untermauern das immense Potenzial dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren bewahren uns vor Erkrankungen, vor allem vor Erkrankungen von Herz und Gefäßen. Schließlich senken sie den Blutdruck, erhöhen das »gute« HDL-Cholesterin im Blut und verdünnen das Blut, steigern somit den Blutfluss und tragen zur Auflösung von Blutgerinnseln bei. Doch Fisch hat noch mehr zu bieten, besonders Seefische wie Thunfisch, Seelachs und Schellfisch: Sie sind die besten natürlichen Jodquellen. Bekommt der Körper dauerhaft zu wenig von dem Spurenelement Jod, gerät neben der Stimmung auch die Funktion der Schilddrüse aus dem Gleichgewicht.

Obst

»An apple a day keeps the doctor away.« In alten Volkswisheiten liegt oft viel Wahres. Dass ein Apfel am Tag den Arzt fernhält, hat längst seine wissenschaftliche Bestätigung gefunden: in Obst, und besonders in Äpfeln, steckt eine Menge wichtiger Stoffe für unsere Gesundheit.

Die Früchte im Obstkorb liefern uns mit Frucht- und Traubenzucker leicht verdauliche Kohlenhydrate für den schnellen Energieschub. Ballaststoffe, wie beispielsweise das Pektin, kurbeln die Verdauung an und helfen, Darmkrebs vorzubeugen und einen erhöhten Blutfettspiegel zu senken. Die vielen Vitamine, besonders Vitamin C, und sekundären Pflanzenstoffe wie Betacarotin, Kumarine und Flavonoide, schützen vor den schädlichen Wirkungen freier Radikale und stärken das Immunsystem.

Kein unnützer Ballast

Ballaststoffe liefern zwar keine Energie, sind aber alles andere als nutzlos: Sie kurbeln die Darmtätigkeit an, verhindern damit Verstopfung auf natürlichem Weg und beugen Hämorrhoiden vor. Die unverdaulichen Pflanzenstoffe

können auch vor Darmkrebs schützen, indem sie krebserregende Stoffe binden und sie aus dem Darm transportieren. Ballaststoffe haben des Weiteren einen positiven Einfluss auf die Zusammensetzung der Blutfette und beugen zu hohem Blutzucker vor. Ernährungswissenschaftler empfehlen pro Tag mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, davon rund die Hälfte aus Getreideprodukten.

Gemüse

In Blättern, Knollen und Stengeln steckt geballte Heilkraft. Welches enorme gesundheitliche Potenzial in unseren Gemüsegärten heranwächst, hat die Wissenschaft inzwischen hinlänglich erforscht: Gemüse, Salate und Pilze versorgen uns mit allem, was wir brauchen, um fit und gesund zu bleiben. Vitamine und Mineralstoffe en gros, dazu reichlich Ballaststoffe und Antioxidantien, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken und gegen Krebs schützen können. Nicht zu vergessen die sekundären Pflanzenstoffe, die immer mehr ins Interesse der Forschung rücken. Denn sekundär, im Sinne von zweitrangig, sind sie keineswegs – weder für Pflanzen noch für uns (siehe Seite XX).

Nun stellt sich die berechtigte Frage, wie uns die guten Gemüsestoffe erhalten bleiben und möglichst unversehrt auf unsere Teller kommen. Dafür, dass Vitamine und Mineralstoffe nicht im Abfluss landen, können Sie beim Zubereiten einiges tun. Das Wichtigste dabei ist der Faktor Zeit: nicht lange lagern und schnell verarbeiten. Nur kurz waschen, erst kurz vor dem Zubereiten klein schneiden und dann nicht zu lange garen. Am besten ist dämpfen über kochendem Wasser – dafür gibt es spezielle Siebeinsätze für den Topf – und blanchieren.

Rot hält gesund

Die »Liebesäpfel« verdienen unter den vielen Gemüsearten ganz besondere Beachtung. Denn in ihnen steckt etwas, was sich im Zuge jüngster Forschungen als enorm zuträglich für unsere Gesundheit entpuppt hat: Lycopin, der Stoff, der Tomaten rot färbt.

Der Farbstoff ist ein extrem starkes Antioxidans, das außerordentlich wirksam vor den schädlichen Effekten freier Radikale schützt. Damit kann Lycopin einer ganzen Reihe von Erkrankungen vorbeugen helfen. Allen voran dem Prostatakarzinom, der bei Männern häufigsten Krebsart. Untersuchungen haben ergeben, dass Prostatakrebs bei Männern, die viel Lycopin zu sich nehmen, deutlich weniger auftritt: Zweimal pro Woche eine Portion Tomatensauce senkt das Risiko für die Vorsteherdrüse um beachtliche 30 Prozent.

Der Tomatenstoff kann aber auch vor Herzerkrankungen schützen: Je mehr Lycopin, desto weniger koronare Herzkrankheiten, wie sich in der so genannten Euramic-Studie von 1997 zeigte. In einem multidisziplinären Projekt, treffend Lycocard genannt, soll nun in den kommenden fünf Jahren erforscht werden, wie Lycopin wirkt und Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugt.

Last but not least das Wichtigste: Die Wirkung des Farbstoffs entfaltet sich vor allem, wenn die Tomaten stark zerkleinert sind. Möchten Sie also mehr Lycopin zu sich nehmen, sollten Sie sich also keine ganzen oder geschnittenen Tomaten wie etwa im Salat auftischen, sondern pürierte Tomaten. Ideale Lycopin-Spender sind Tomatensaft und -sauce. Ab und an darf es, trotz des hohen Zuckergehaltes, auch Ketchup sein.

Getreide und seine Produkte

Körner und ihre Bestandteile halten nicht nur satt, sondern auch gesund. Zunächst stecken unter der Getreideschale reichlich Energiespender, sprich Kohlenhydrate. Darüber hinaus liefert uns Getreide wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Darunter die »Nerven-Vitamine« B1 und B6, Kalzium und Zink, Eisen und Magnesium. Getreide besitzt zudem einen hohen Anteil an Ballaststoffen, die unerlässlich für eine gut funktionierende Verdauung und einen gesunden Darm sind. Studien haben bereits vor Jahren eindeutig gezeigt, dass der regelmäßige und reichliche

Genuss von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln chronischen Darmleiden bis hin zum Darmkrebs vorbeugen kann. Denn sie halten die Darmflora gesund und erhöhen das Stuhlvolumen beträchtlich. Doch auch anderen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Krankheiten können die Ballaststoffe in Pasta und Risotto wirksam vorbeugen.

Nüsse

Der hohe Fettgehalt und demzufolge die vielen Kalorien haben Nüssen einen schlechten Ruf eingebracht. Nun sind die knackigen Kraftpakete tatsächlich keine Leichtgewichte: Eine halbe Tüte Haselnüsse (100 g) enthält mit 630 Kalorien den Energiegehalt einer ganzen Hauptmahlzeit. Doch Nüsse sind besser als ihr Ruf. Unter ihrer Schale verbergen sich potente Fitmacher: allerlei hochwertige Nährstoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe sowie eine Reihe gesunder Fette. In Walnüssen stecken beispielsweise mehrfach ungesättigte Fettsäuren in großer Menge unter der Schale.

Warum man am Mittelmeer so gesund is(s)t

»Da flehen die Menschen die Götter um Gesundheit an und wissen nicht, dass sie selbst die Macht darüber besitzen.«

(Demokrit, 400 v. Chr.)

Das enorme Potenzial der traditionellen Mittelmeerküche rückt immer stärker in den Mittelpunkt der internationalen Forschung. Die Ergebnisse zahlreicher Studien belegen, dass das, was in den Mittelmeerländern auf den Tisch kommt, geradezu Medizin ist. Denn Olivenöl und die mediterrane Ernährung spielen eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung gegen vielerlei Beschwerden. Ebenso können sie dazu beitragen, so manche bereits bestehende Erkrankung zu bessern.

Angesichts ihrer umfassenden gesundheitsfördernden Eigenschaften gilt die mediterrane Küche heute weltweit als eine gute Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem sie Risi-

kofaktoren wie beispielsweise erhöhte Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Übergewicht günstig beeinflusst. Darüber hinaus wird die Mittelmeerküche zur Vermeidung von Beschwerden im Verdauungssystem, wie beispielsweise Verstopfung und Gallensteinen empfohlen. Ebenso gilt es inzwischen als gesichert, dass die mediterrane Ernährung vielen Krebserkrankungen entgegenwirkt.

Blick auf Europas Teller

Indizien für den hohen gesundheitlichen Wert der traditionellen Küche der Mittelmeerländer fand die Forschung bereits vor einigen Jahrzehnten. Den ersten wissenschaftlichen Blick auf die Teller warf eine Untersuchung der Rockefeller Foundation, die im Jahr 1949 auf Bitten der griechischen Regierung durchgeführt wurde. Es handelte sich hierbei um eine umfangreiche Bestandsaufnahme, die die Ernährungsgewohnheiten von über 700 Familien detailliert unter die Lupe nahm. Die Ergebnisse zeigten, dass die Kalorienzufuhr im Vergleich zu den Vereinigten Staaten geringer war. Doch anders als in den USA nahmen die Griechen mehr Fette zu sich – die richtigen, wie man heute weiß: einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure aus Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und pflanzlichen Quellen. Auch heute decken die Bewohner der griechischen Insel Kreta ihren Energiebedarf zu 27 Prozent mit einfach ungesättigten Fettsäuren. Die Deutschen bringen es dagegen ebenso wie andere westliche Nationen nur auf 10 Prozent.

Neben den Unterschieden in der Auswahl und Menge der Fette war in den 50er Jahren aufgefallen, dass auf Kreta europaweit die wenigsten Herzinfarkte auftraten. Zu diesem Fazit kam die berühmte Sieben-Länder-Studie, in der 10 000 Männer zwischen 40 und 59 Jahren über einen Zeitraum von 10 Jahren hinweg beobachtet wurden. Bei den Finnen erlagen 992 einem Infarkt, auf Kreta nur 9 – ein Unterschied von 100 zu 1.

Weitere Recherchen um das Jahr 1960 ergaben, dass die Menschen auf Kreta und auch im restlichen Griechenland sowie in Süditalien weltweit die höchste Lebenserwartung besaßen – einzig die Japaner lebten länger. Darüber hinaus hatten die Griechen und

Abb. Chart zur Sieben-Länder-Studie

Südtaliener die niedrigste Herzinfarktrate und eine sehr niedrige Krebsrate. Was angesichts der damals in diesen Regionen noch recht begrenzten medizinischen Versorgung noch beachtlicher war.

Im Licht der Wissenschaft

Die Befunde aus diesen ersten Untersuchungen über die mediterrane Ernährung erregten natürlich einiges Aufsehen in Forscherkreisen. Zumal eine Studie in den 60er Jahren ergeben hatte, dass bei Herzinfarktpatienten unter traditioneller Mittelmeerkost mit reichlich Olivenöl das Risiko für einen erneuten Infarkt deutlich abnimmt: Dies war der Startschuss für zahlreiche weitere Erhebungen zum gesundheitlichen Wert der Mittelmeerkost.

Nachfolgend einige Schlaglichter dazu.

- 1984 wurde in der »Nurses' Health Study« bei 76 283 Krankenschwestern in den USA der Verzehr von Omega-3-Fettsäuren ermittelt und in den darauffolgenden Jahren die Auswirkungen überprüft. Bei den Teilnehmerinnen mit der höchsten Zufuhr dieser gesunden Fette fand sich ein deutlich geringeres Risiko für Todesfälle durch Herzkrankheiten.
- Die »Lyon Heart Study« verglich von 1988 bis 1996 die Auswirkungen der Mittelmeerkost mit jenen der üblichen Ernährung in den westlichen Industrieländern. Die über 600 Teilnehmer der Untersuchung hatten alle im Vorfeld einen Herzinfarkt erlitten. Nach drei Jahren war das Sterberisiko unter den Teilnehmern, die sich mit mediterraner Küche ernährten, um satte 60 Prozent gesunken.
- Die »Lyon-Diet-Heart-Study« erbrachte anschließend im Jahr 1999 den Beleg, dass eine mediterrane Ernährung Herzinfarkte und Todesfälle aufgrund koronarer Herzkrankheiten deutlich vermindert. Im Vergleich zur üblichen Kost in unseren Breiten war das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder ein anderes sogenanntes kardiovaskuläres Ereignis um mehr als die Hälfte gesunken.
- In der HALE-Studie, die von 1988 bis 2000 mit über 2300 europäischen Senioren im Alter zwischen 70 und 90 Jahren durchgeführt wurde, zeigte sich, dass ein »gesunder Lebensstil« die

Sterblichkeit um bis zu 65 Prozent reduzieren kann. Mit »gesund« war neben nicht rauchen, mäßigem Alkoholgenuss sowie ausreichender körperlicher Aktivität auch mediterrane Ernährung gemeint.

- Die GISSI-Studie, die 2002 in Italien durchgeführt wurde, untersuchte gezielt die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren, unter anderem aus Kaltwasserfischen wie Lachs. Die potenten Fettsäuren brachten eine starke Minderung des Risikos für Herzinfarkte und senkten die Sterberate insgesamt. Die Ergebnisse waren so eindeutig, dass die Studie abgebrochen wurde, da man die Vorteile der Kontrollgruppe nicht mehr vorenthalten wollte.

Besser als Low fat

Mediterrane Ernährung mit reichlich Olivenöl hat einen wesentlich besseren Effekt als *Low-fat*-Diäten. Das zeigte die sogenannte Predimed-Studie, die 2007 in Spanien durchgeführt wurde. An der großen Untersuchung nahmen 9000 Personen teil, die alle ein hohes Risiko für Herzerkrankungen hatten – unter anderem Übergewichtige, Raucher, Diabetiker und Patienten mit Bluthochdruck. Die ersten Ergebnisse aus Spanien sprechen eine deutliche Sprache: Bei mediterraner Ernährung sank das Risiko für einen Herzinfarkt und andere Erkrankungen des Herzmuskels um beachtliche 50 Prozent. Das schafft keine noch so strenge *Low-fat*-Diät.

Offiziell empfohlen

Im April 1997 fanden in Rom Ernährungsexperten aus acht europäischen Ländern zu einer Konsensus-Konferenz zusammen, um anhand wissenschaftlicher Befunde den gesundheitlichen Wert der mediterranen Ernährung einzuordnen. Dabei kam man überein, die traditionelle Mittelmeerkost in den Maßnahmenkatalog zur Gesundheitspflege aufzunehmen – insbesondere, um koronare Herzkrankheiten und Krebserkrankungen vorzubeugen. Anfang 2000 wurde der römische Beschluss im Zuge der »International Conference on the Mediterranean Diet« ein weiteres Mal bekräftigt.

Statt Fettsenker

Die mediterrane Ernährung trägt äußerst wirksam dazu bei, den Cholesterinspiegel im Blut im Gleichgewicht zu halten. Studien zeigen, dass die Blutcholesterinwerte in den Mittelmeerländern deutlich besser sind als in anderen Ländern. Das kommt nicht von ungefähr, denn durch die mediterrane Ernährung und Olivenöl lassen sich sowohl zu hohe LDL- wie auch Gesamtcholesterinwerte senken. Damit haben Sie einen der besten Trümpfe gegen koronare Herzkrankheiten sowie gegen Arterienverkalkung in der Hand, denn erhöhte LDL-Werte sind einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung dieser Erkrankungen.

Die einfach ungesättigte Ölsäure im Olivenöl besitzt neben der Fähigkeit, für ein günstiges Verhältnis zwischen LDL und HDL zu sorgen, die Voraussetzung, das LDL-Cholesterin zu »entschärfen«, so dass es weniger schädlich für die Arterien ist. Die Ölsäure setzt die Oxidationsempfindlichkeit von LDL herab und verhindert damit seine chemische Umwandlung, sodass es sich ablagern kann. Olivenöl kann also aufgrund seines hohen Gehaltes an einfach ungesättigten Fettsäuren vor einer Oxidation des LDL-Cholesterins schützen; seine antioxidativ wirksamen Bestandteile wie unter anderem Vitamin E verstärken diesen Effekt zusätzlich. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können die Widerstandsfähigkeit des LDL-Cholesterin gegenüber Oxidation nicht in diesem Umfang erhöhen.

Die im Jahr 2007 veröffentlichten Ergebnisse einer Untersuchung, in der ein Schweizer Mediziner mehrere Studien zusammengefasst betrachtete, bestätigt die gute Wirkung der Mittelmeerkost auf die Cholesterinwerte: Sie zeigte, dass Fettsenker, die sogenannten Statine, und die am häufigsten verordneten Medikamente der westlichen Welt weniger bringen als die mediterrane Ernährung.

Hausgemachte Zeitbombe

Inzwischen müssten wir es wirklich wissen: Überall stoßen wir auf Kalorientabellen, in den Medien wird aufgeklärt wie noch nie, und das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung ist so groß wie nie zuvor. Und dennoch wer-

den wir nicht gesünder, ganz im Gegenteil. Den Löwenanteil an dieser negativen Bilanz hat die Ernährung. DieQUITUNG für jahrzehntelange Ernährungssünden sind die epidemisch auftretenden Beschwerden von Bluthochdruck über Übergewicht bis zu Typ-2-Diabetes – alles Symptome des metabolischen Syndroms. Diese wichtigste ernährungsbedingte Erkrankung stellt quasi eine Zeitbombe dar. Was sie so gefährlich macht, ist ihr leises Ticken: Unmerklich und über Jahre hinweg nagt sie an der Gesundheit, bis sich ihre fatalen Kräfte in einer gewaltigen Detonation entladen. Oft ganz plötzlich, von einem Moment auf den anderen. Etwa 170 000 Menschen sterben jährlich akut an Herzinfarkt und Schlaganfall.

Herzschutzmittel

In Ländern, in denen traditionell viel Olivenöl verwendet und mediterran gegessen wird, ist die Rate an Erkrankungen von Herz und Kreislauf deutlich niedriger als in anderen Regionen. Dies zeigen zahlreiche Studien in den letzten Jahrzehnten, in denen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Herzkrankheiten beleuchtet wurden.

In den USA, wo Olivenöl lange Zeit keine so bedeutende Rolle spielte wie in Südeuropa, wusste man bereits 1977 um den immensen Herzschutzfaktor von Olivenöl. Professor Angel Keys von der Universität Minnesota bestätigte damals nach langjährigen Studien die große Wirksamkeit der Mittelmeerkost zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, allen voran Herzinfarkt und Arteriosklerose. Zu diesem Ergebnis kam er übrigens als erster moderner Mediziner. Professor Keys gilt gewissermaßen als Pionier hinsichtlich der Erforschung der mediterranen Ernährung und ihrer gesundheitlichen Vorteile.

Auch viele andere, erst kürzlich durchgeführte Untersuchungen zeigen, dass eine Reduzierung gesättigter zugunsten der Erhöhung einfach ungesättigter Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in die Knie zwingt. Dadurch werden vor allem die LDL-Werte im Blut sowie ein erhöhter Blutdruck gesenkt –

wie wir mittlerweile wissen, mit die gefährlichsten Angreifer auf die Gesundheit unseres Herzens.

Doch nicht nur die einfach ungesättigte, hauptsächlich aus Olivenöl stammende Ölsäure sorgt für die gute Gesundheit der Herzmuskel rund um das Mittelmeer. Auch andere Inhaltsstoffe der mediterranen Kost wie etwa antioxidativ wirksame Vitamine schützen Herz und Kreislauf. Deshalb empfehlen heute internationale Richtlinien zur Vorbeugung gegen KHK eine Ernährung, die jener der Mittelmeerkost entspricht.

Wie die Mittelmeerküche Ihr Herz schützt

- Senkt hohen Blutdruck: Die mediterrane Ernährung wirkt sich sehr positiv bei Bluthochdruck aus. Dabei kommt vor allem den einfach ungesättigten Fettsäuren eine große Bedeutung zu.
- Wirkt dank Omega-3-Fettsäuren und Ölsäure entzündungshemmend. KHK gelten heute als akut chronisch-entzündliche Prozesse.
- Setzt den Gehalt an Homocystein, ein gefährlicher Stoff fürs Herz, im Blut herab
- Reduziert die Oxidation des schädlichen LDL-Cholesterin und damit das Risiko für das Herz
- Sorgt für weniger Herzrhythmusstörungen
- Verbessert die Beweglichkeit der Gefäße
- Senkt das Risiko für Thrombosen
- Stabilisiert die Plaques (schädliche Ablagerungen an den Gefäßwänden)

Hilfe im Kampf gegen Krebs

Über eines ist man sich heute in wissenschaftlichen Kreisen einig: Zwischen der Ernährung und dem Auftreten von Krebserkrankungen bestehen enge Zusammenhänge. 35 Prozent aller Krebserkrankungen in Europa, so der Ernährungsexperte Professor Rafael Adam, sind auf eine falsche Ernährung zurückzuführen. Deshalb kann eine bestimmte Kost auch eine Reihe dieser gefährlichen Krankheiten verhindern helfen.

Wie gut, zeigen vor allem die Ergebnisse der inzwischen geradezu legendären EPIC-Studie, die 1992 an den Start ging. EPIC steht für »European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition«. Anliegen dieses wissenschaftlichen »Rundumschlages« war es, gesicherte Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten und Krebs sowie anderen chronischen Erkrankungen zu gewinnen. Beteiligt sind zehn europäische Länder mit 519 000 Personen – von Nordschweden bis nach Sizilien und von Westspanien bis in den äußersten Osten Deutschlands. Eines der wichtigsten Ziele von EPIC war es unter anderem zu klären, wie sich bestimmte Fettarten auf die Krankheitsraten auswirken.

Abb. Chart

Krebsfälle, die durch Mittelmeerkost zu verhindern wären (1999 Robert-Koch-Institut)

Die Daten aus der EPIC-Studie waren eindeutig: Durch die mediterrane Ernährung wird das Krebsrisiko insgesamt deutlich gesenkt. Entsprechend lauten auch die Empfehlungen internationaler Gesundheitsorganisationen wie der WHO, »Europa gegen Krebs« oder der »American Cancer Society«.

Besonders Frauen profitieren von der traditionellen Mittelmeerkost. Denn die Brustkrebshäufigkeit ist bei Frauen in den Mittelmeerländern um fünfzig bis sechzig Prozent geringer als beispielsweise bei US-Amerikanerinnen. Bisherige Untersuchungen lassen darauf schließen, dass es die Ölsäure aus Olivenöl ist, die das Brustkrebsrisiko so bemerkenswert herabsetzt.

Wie Sie die Mittelmeerküche vor Krebs schützt

- Liefert wenig tierische Fette. Diese erhöhen das Risiko für Magen-, Dickdarm-, Brust- und Eierstockkrebs. In Ländern mit mediterraner Ernährungsweise tritt etwa Dickdarmkrebs weniger häufig auf als in den nordeuropäischen Ländern.
- Hat als Hauptfettquelle Olivenöl: Dessen regelmäßiger Verzehr senkt das Risiko für Tumorerkrankungen.
- Ist reich an Obst und Gemüse, die wissenschaftlich verbürgt vielseitige »Schutzengel« gegen Krebs sind, vor allem gegen Tumore der Verdauungsorgane, der Atemwege und gegen hormonbedingte Krebsarten wie Gebärmutter-, Prostata- und Brustkrebs.
- Ist reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Studien ergaben, dass vor allem Getreideprodukte vor Dickdarm-, Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs schützen.
- Hilft, Übergewicht zu vermeiden: Überflüssige Kilos sind ein Risikofaktor für Brust-, Prostata-, Gebärmutter- und Gallenblasenkrebs.

Strategie gegen die Diabetes-Epidemie

Die Zahl der Diabetiker steigt und steigt. Nach jüngsten Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden 2025 welt-

weit 300 Millionen Menschen von der Zuckerkrankheit, wie Diabetes mellitus umgangssprachlich genannt wird, betroffen sein. Allein in Deutschland wird die Zahl der Diabetiker auf sieben Millionen ansteigen. Doch schon heute ist Diabetes eine Volkskrankheit; wohlgermerkt hier ist Typ-2-Diabetes gemeint, nicht Diabetes Typ 1. Typ 2 ist die Variante der Zuckerkrankheit, die eindeutig ernährungsbedingt ist. Deshalb tritt sie auch so oft bei älteren Menschen auf.

Die Häufigkeit von Diabetes Typ 2 kann durch eine gesunde Lebensweise aber um 58 Prozent gesenkt werden – das ist doch ermutigend und anhand zahlreicher Untersuchungen in den letzten Jahren wissenschaftlich verbürgt.

Neben ausreichend Bewegung steht die richtige Ernährung im Mittelpunkt der Strategie gegen die Diabetes-Epidemie. Wie sich zeigt, ist die mediterrane Küche der Joker: Sie senkt das Risiko, an Diabetes vom Typ 2 zu erkranken, ganz deutlich. Denn was rund um das Mittelmeer auf den Tisch kommt, erfüllt alle Anforderungen, die eine Diabeteskost erfüllen muss: viel Gemüse und Getreide, Kohlenhydrate überwiegend in Form von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, wenig tierische Fette und reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl. Wenn Sie zugleich Ihr Körpergewicht unter Kontrolle haben – hierbei leistet Ihnen die Mittelmeerkost tatkräftigen Beistand –, hilft sie, der Zuckerkrankheit vorzubeugen.

Lässt die Kilos purzeln

Wer viele komplexe Kohlenhydrate, vor allem in Gestalt ballaststoffreicher Nahrungsmittel, isst, wiegt weniger beziehungsweise nimmt weniger an Gewicht zu. Denn eine kohlenhydratreiche Ernährungsweise, wie sie im Mittelmeerraum üblich ist, hat einen geringeren Energiegehalt – liefert also weniger Kalorien – als eine Ernährung mit vielen gesättigten Fettsäuren und sorgt für eine optimale Energieaufnahme.

Die Mittelmeerkost mit ihrem geringen Anteil an tierischen Fetten ist also bestens dazu geeignet, unliebsamen Pölsterchen zu Leibe zu rücken und den Zeiger der Waage langfristig wieder nach links wandern zu lassen.

Gesunde Atemwege

US-Forscher veröffentlichten im Jahr 2007 Befunde, nach denen die mediterrane Ernährung die Gesundheit der Atemwege und der Lunge wirksam schützt – besser als so manches Medikament. Denn das Risiko für chronische Erkrankungen dieser Organe wird durch die Mittelmeerküche glatt halbiert. An dieser Stelle sollten vor allem Raucher aufpassen, da deren Atemwege bekanntermaßen besonders gefährdet sind.

Schutz vor Alzheimer

Die mediterrane Küche kann offensichtlich auch dazu beitragen, das Risiko für die Alzheimerkrankheit massiv zu senken. Das haben US-Wissenschaftler aus Minneapolis anhand der Ergebnisse einer Studie mit 2200 Teilnehmern im Jahr 2006 festgestellt.

»Zipperlein« ade

Auch gegen rheumatische Erkrankungen empfiehlt es sich, mediterran zu essen. Das hat vor allem darin seinen Grund, dass die Mittelmeerküche wenig Arachidonsäure enthält. Diese Säure steckt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln und ist in hohem Maße für die entzündlichen Prozesse bei rheumatischen Beschwerden verantwortlich.

Resümee

Hier noch einmal auf einen Blick, was die mediterrane Ernährung so gesund macht.

- Reichlich ungesättigte Fettsäuren, besonders Omega-3-Fettsäuren sowie Ölsäure aus Olivenöl
- Viele sekundäre Pflanzenstoffe
- Eine große Menge an Antioxidantien
- Viele komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe
- Hoher Anteil an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen
- Wenig gesättigte Fettsäuren und Transfette
- Wenig Salz und weißer Zucker
- Geringere Energiedichte, soll heißen weniger Kalorien

Schluckweise Gesundheit

Die heilkräftigen Wirkungen von Wein waren bereits vor vielen Jahrhunderten bekannt und sehr geschätzt. Heute ist dieses alte Wissen seitens der Wissenschaft hinreichend bestätigt: Trauben in ihrer »geistig-flüssigen« Form haben ein großes Spektrum an Eigenschaften, die der Gesundheit zuträglich sind.

Bekanntermaßen wirkt Wein als starkes Antiseptikum, denn er hemmt das Wachstum von Bakterien und anderen schädlichen Keimen. Wie gut er sich aber auch zum Schutz von Herz und Blutgefäßen sowie zur Vorbeugung einiger anderer Krankheiten eignet, zeigte sich erst in den letzten Jahrzehnten.

Das französische Paradoxon

Bei der zu Beginn der 90er Jahre durchgeführten MONICA-Studie der WHO sahen sich die Forscher mit einem erstaunlichen Phänomen konfrontiert: Koronare Herzerkrankungen waren in Südfrankreich um einiges seltener als in anderen Ländern. Was als »french paradoxon« benannt wurde, erstaunte insofern, als man gerade in dieser Region das Savoir-vivre besonders pflegt. Es wird gut und fettreich gegessen, gerne Wein getrunken und vergleichsweise viel geraucht. Als des Rätsels Lösung entpuppte sich alsbald der Rotwein: Vor allem er hält die Herzen im Midi so gesund.

Arznei im Glas

Seit dem Jahr 2000 besteht Konsens in der Medizin, dass Alkohol auch gesundheitliche Vorteile bietet. Wie aus vielen Studien ersichtlich, senkt die geringe bis moderate Aufnahme von Wein und anderen alkoholischen Getränken das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Schlaganfall um mehr als ein Drittel. Täglich 30 Gramm Alkohol, das entspricht beispielsweise 0,4 Liter Riesling, reduziert das Infarktrisiko um 25 Prozent, wie Wissenschaftler 1999 herausgefunden haben. Darüber hinaus schützt Alkohol wirksam vor Verengungen der Blutgefäße.

Nun stellt sich logischerweise die Frage, ob denn Wein gesünder ist als andere Alkoholika. An der Antwort wird bislang noch in den wissenschaftlichen Kreisen gearbeitet. Was gegen den Rebsaft als bestes Gesundheitselixier spricht, ist die Beobachtung, dass Weintrinker oftmals noch andere gesunde Lebensgewohnheiten haben, die zum Schutz der Gesundheit beitragen. Ein gewichtiges Argument für den Wein ist die Tatsache, dass er Phenole und andere nicht-alkoholische Stoffe enthält, die eine besonders starke antioxidative Wirkung haben.

Wie Wein Sie gesund hält

- Verbessert den Fettstoffwechsel, denn er reduziert LDL-Cholesterin und erhöht dafür HDL-Cholesterin
- Mindert die Gerinnungsneigung des Blutes und senkt so die Gefahr für Thrombosen
- Fördert die Auflösung von gefährlichen Gerinnseln im Blut (Fibrinolyse)
- Erweitert und entspannt die Blutgefäße
- Verbessert den Blutfluss und fördert die Durchblutung
- Beugt Gefäßverkrampfungen unter Stress vor
- Mindert die Entzündungsneigung
- Senkt den Blutzucker
- Verbessert den Zuckerstoffwechsel und senkt damit das Risiko für Diabetes Typ 2

Viele der eben genannten Wirkungen gehen auf die Polyphenole, sekundäre Pflanzenstoffe in den Trauben, zurück. Sie schwimmen keineswegs nur im Wein, sondern auch im Traubensaft.

Entsprechend der Vielzahl an positiven Effekten hat die »American Heart Association« unter anderem den guten Roten auf die Liste der Präventivmaßnahmen gesetzt und damit Genuss zur Therapie deklariert. Einzuziehen ist diese »Medizin« am besten nur zu den Mahlzeiten und in moderater Dosis.

Regelmäßig, aber mäßig

Bereits den antiken Hippokratikern galt der Rebsaft nur »sinnvoll und in rechtem Maße verwandt« als zuträglich. Denn bei allen

guten Kräften, die Wein in sich birgt: Im Übermaß getrunken führt er zu gesundheitlichen Schäden. Schließlich macht die Dosis das Gift, wie auch einst der berühmte Heilkundige der Renaissance, Paracelsus, seine Zeitgenossen warnte.

Hinsichtlich der empfehlenswerten Dosierung wird heute – jeweils möglichst zu den Mahlzeiten – Männern zu $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Liter Wein täglich geraten. Frauen wird die Hälfte davon am Tag empfohlen. Denn, wie ein italienisches Sprichwort mahnt: »Wer nach Tisch trinkt, der ist ein Säufer.« Wichtig ist auch der Kontext, in dem man Alkohol konsumiert. Während in Italien und Frankreich eher bei gesellschaftlichen Anlässen getrunken wird, findet sich in Deutschland und vor allem in den skandinavischen Ländern eher der »einsame Trinker«. Diese Spezies profitiert, wie inzwischen bekannt, weitaus weniger von den guten Wirkungen des Weins.

Nach Adam Riese

Um das richtige Quantum zum angeratenen »moderaten Konsum« zu finden, müssen Sie den Alkoholgehalt Ihres Getränks kennen. Dann lässt sich gut umrechnen. Ein Beispiel: Ein Liter Rieslingwein mit 10 Prozent Alkoholgehalt enthält 100 ml reinen Alkohol. Nun wiegt ein ml Alkohol 0,8 Gramm – demnach bringen die 100 ml 80 Gramm auf die Waage. In einer 0,75-Liter-Flasche dieses Rieslings schwimmen folglich 60 Gramm Alkohol. Trinken Sie davon ein Glas, in der Regel sind das 0,2 Liter, haben Sie damit 16 Gramm Alkohol zu sich genommen.

Generell gilt: Je geringer der Alkoholgehalt, desto mehr darf getrunken werden, um beim »moderaten Konsum« zu bleiben.

Die Olivenbaum-Diät

Die beste Ernährungsweise der westlichen Welt ist die Mittelmeerkost. Sie ist die Basis der Olivenbaum-Diät. Wie Sie bereits gelesen haben, ist die mediterrane Ernährung alles andere als eine »Diät«. Denn was traditionell rund ums Mittelmeer auf den Tisch

kommt, hat mit Verzicht und Askese rein gar nichts zu tun. Eher das Gegenteil ist der Fall, weshalb man mediterrane Gerichte täglich wieder mit Genuss isst. Das ist das Tolle daran. Schließlich geht es darum, eine gesunde Ernährung möglichst ein Leben lang beizubehalten, was zunehmend schwerer fällt, je mehr der Genuss zu kurz kommt.

Kurz vorweg

Die klassische mediterrane Ernährungspyramide (siehe Seite XX) bezieht sich auf den körperlich hart arbeitenden Bergbauern auf Kreta. Um sie auf den durchschnittlichen Westeuropäer anwenden zu können, sind aufgrund des meist niedrigeren Kalorienbedarfs einige Änderungen erforderlich.

Nun sind wir alle anders – auch was unseren Kalorienbedarf angeht. Viele Diäten scheren alle Menschen über einen Kamm. Um das zu vermeiden, soll an dieser Stelle vorab eine zwar sehr grobe, aber überaus sinnvolle Einteilung gemacht werden: Gehören Sie zur Gruppe der körperlich Aktiven oder eher zur Gruppe der Bürohengste?

Der körperlich Aktive

Sie sind ständig auf den Beinen, haben einen hohen Stoffwechsel und keine Gewichtsprobleme. Möglicherweise sind Sie sogar eher untergewichtig, fühlen sich schnell ausgepowert und haben das Gefühl, durch Stress zu schnell zu altern. Entsprechend möchten Sie mehr Energie haben, sich vitaler fühlen, aber nicht unbedingt abnehmen. Wenn Sie sich zu dieser Gruppe zählen, sollten Ihre Mahlzeiten kohlenhydratbetont sein. Das heißt, Sie können mit ruhigem Gewissen den Anteil an Vollkornbrot, Spaghetti, Reis und anderen Kohlenhydraten erhöhen, wenn Sie noch Hunger verspüren. Komplexe Kohlenhydrate geben den Muskeln die notwendige Energie, um lange und ausdauernd arbeiten zu können. Auch Obst und Gemüse enthalten wichtige komplexe Kohlenhydrate. Doch sie liefern nicht so viele Kalorien, was deshalb mehr den Bürohengsten zugute kommt.

Der Bürohengst

Sie haben eine vorwiegend sitzende Tätigkeit und leiden eher an Bewegungsmangel. Sie arbeiten viel mit dem Computer, am Telefon und verbringen relativ viel Zeit vor dem Fernseher oder beim Lesen. Sie fühlen sich oft abgeschlagen und leiden eventuell auch unter Übergewicht.

Ordnen Sie sich in dieser Gruppe ein, sollten Sie darauf achten, Ihre Gerichte zur Hälfte aus Früchten und Gemüse zusammenzustellen. Stellt sich Hungergefühl ein, essen Sie Obst oder Gemüse und nicht Brot, Reis oder Nudeln. Obst und Gemüse enthält wenig Kalorien und hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu senken oder zu halten, auch wenn Sie einen niedrigen Kalorienverbrauch haben.

Anti aging, better living

Durch die Olivenbaum-Diät werden Sie sich bereits nach wenigen Wochen jünger fühlen. Denn die mediterranen »Beauty-Lebensmittel« haben auch auf Haut, Haare und Nägel eine unglaubliche Wirkung: Die Olivenbaum-Diät liefert all jene Antioxidantien, die dem vorzeitigen Altern entgegenwirken (siehe Seite XX). Außer jünger auszusehen und sich auch so zu fühlen, werden Sie zusätzlich noch lästige Kilos los. Die Olivenbaum-Diät ist so konzipiert, dass man pro Tag rund 500 Kilokalorien weniger aufnimmt, als man verbraucht. Auch unter Berücksichtigung der erwähnten individuellen Unterschiede lässt sich der tägliche Kalorienbedarf eines Erwachsenen zwischen 1800 und 2200 Kilokalorien ansetzen. Die Olivenbaum-Diät liefert täglich zwischen 1400 und 1670 Kilokalorien.

Ein weiterer positiver Effekt der Diät ist der Zugewinn an Leistungsfähigkeit – körperlich wie geistig.

Zu guter Letzt profitiert auch unser Herz. Wie geschildert haben die mediterrane Ernährung und vor allem Olivenöl und die Olivenblattextrakte eine überaus gute Wirkung auf das Herz. Die Olivenbaum-Diät ist damit eine hervorragende Vorsorgemaßnahme gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten wie etwa Bluthochdruck, aber auch Diabetes.

Mit den 14 Tagen, die nachfolgend beschrieben sind, legen Sie den Grundstein für ein gesünderes Leben. Je länger Sie die Kur durchführen, desto besser werden Sie sich fühlen.

Beachten Sie unbedingt

- Ausreichend Trinken: mindestens zwei Liter pro Tag müssen es sein. Mehr schadet nicht, weniger sehr wohl. Die Flüssigkeit kann zum Beispiel in Form von Kräuter- oder Olivenblatt-Tees aufgenommen werden oder aber als Mineralwasser, mit oder ohne Kohlensäure.
- Rotwein zum Essen: 2 bis 3 Gläser (0,2 Liter je Glas) pro Tag für den Mann, 1 bis 2 Gläser (0,2 Liter je Glas) für die Frau ist der Maßstab, an den Sie sich halten sollten.
- 3-Stunden-Regel: Die Olivenbaum-Diät ist so aufgebaut, dass Sie frühestens alle 3 Stunden, aber spätestens alle 4 Stunden essen sollten. Dazwischen gibt es nichts, nur ungesüßten Kräuter- oder Olivenblätter-Tee oder aber Wasser. An diese Regel sollten Sie sich unbedingt halten, dann gelingt es leicht, den allfälligen Heißhungerattacken zu entkommen.
- Frühstück: Wenn Sie eher eine »Süße« oder ein »Süßer« sind, versuchen Sie mal geröstetes Brot mit Olivenöl und etwas Honig beträufelt. Sie können die deftigeren Frühstücksvorschläge auch durch die Frucht-Joghurt-Haferflocken-Variante ersetzen.
- Bei den Zwischenmahlzeiten, eine nach dem Frühstück und eine am Nachmittag, können Sie beliebig aussuchen, je abwechslungsreicher desto besser. Hier einige Anregungen: eine halbe Handvoll Mandeln mit Trockenfrüchten, ein Apfel und eine Banane, eine Schüssel geschnittener Erdbeeren mit gutem Olivenöl, eine Schüssel Weintrauben oder drei Scheiben frische Ananas mit Olivenöl. Oder aber ein Shake aus 200 ml Magermilch, einer Handvoll Beeren und einem Spritzer Olivenöl.
- Olivenöl ist bei der Olivenbaum-Diät natürlich die erste Wahl: Wann immer Sie braten, Salate abschmecken, Pasta, Gemüse, Fisch oder Fleisch servieren, sollte ein ordentlicher Schuss Olivenöl nicht fehlen – dem Genuss wie auch der Gesundheit zu liebe. Anstatt Butter aufs Brot zu schmieren, versuchen Sie es zukünftig mal mit gutem Olivenöl. Dazu rösten Sie das Brot ganz kurz und geben dann Olivenöl und vielleicht eine Prise Meersalz darüber.

- Ausreichend bewegen: Ob mit dem Hund spazieren gehen, mehr Treppen steigen als bisher oder ins Fitness-Center gehen, das liegt ganz in Ihrem Ermessen. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor am Anfang, aber seien Sie konsequent.

Ölgerechtes Kochen

Bevor die einzelnen Rezepte vorgestellt werden, sollen Ihnen die folgenden Seiten noch einige Tipps zum Umgang mit Olivenöl in der Küche vermitteln. Gleich vorweg: Die weit verbreitete These, Olivenöl passe nur in die kalte Küche, vergessen Sie bitte schnell wieder. Ganz im Gegenteil ist das flüssige Gold zum Kochen, Braten, Dünsten und für andere »heiße« Zubereitungsarten besser geeignet als andere Fette. Dazu gilt es, ein paar Grundregeln zu berücksichtigen.

Den Rauchpunkt vermeiden

Erhitzen Sie Olivenöl nie bis zum Siedepunkt. Denn bei Erreichen des kritischen Rauchpunktes ist der ideale Zeitpunkt zum Braten bereits überschritten. Die chemische Zusammensetzung des Öls verändert sich und es laufen die ersten Zersetzungsprozesse ab, bei denen schädliche Stoffe freigesetzt werden. Um den Punkt herauszufinden, an dem das Öl zwar heiß genug ist, aber noch nicht raucht, empfiehlt sich die »Zischprobe«: Halten Sie ein Stück Zwiebel oder eine andere Zutat in das Öl. Wenn es zischt, ist das Öl richtig.

Kein junges Öl erhitzen

Öl, das jünger als ein halbes Jahr ist, sollten Sie generell nicht erhitzen. Denn da die enthaltenen Fruchtfleischanteile noch nicht abgesunken sind, spritzt es zu stark. Nehmen Sie junges Öl für Marinaden und Saucen sowie zum Verfeinern und Nachwürzen fertiger Speisen.

Deckel ab

Erhitzen Sie Olivenöl niemals in geschlossenen Pfannen oder Töpfen, denn dabei besteht die Gefahr, dass es sich entzündet. Dies gilt übrigens für alle Öle.

Wobl temperiert

Olivenöl sollte zimmertemperiert verwendet werden, da es sich dann geschmacklich am schnellsten mit den anderen Zutaten verbindet. Holen Sie die Ölflasche also vor dem Kochen aus der Speisekammer oder füllen Sie die benötigte Menge Öl vor dem Kochen ab. So erwärmt sich nicht das gesamte Olivenöl.

Hitze gefragt

Zum Garen und Braten sollte die Pfanne oder der Topf ausreichend heiß sein, da Ihnen das Bratgut sonst später am Boden festkleben kann. Sobald das Olivenöl um die 170 Grad Celsius erreicht hat, geben Sie das zu garende Fleisch, den Fisch oder das Gemüse hinein und braten es von allen Seiten an. Das heiße Öl wirkt wie eine »Hitzebrücke« und dringt gut in die Poren des Bratgutes ein.

Heißes Ölbad

Achten Sie beim Frittieren mit Olivenöl darauf, dass die Temperatur 190 Grad Celsius nicht übersteigt – am besten sind 180 Grad. Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Öl schon heiß genug ist, tauchen Sie den Stiel eines Holzlöffels ins Öl: Bilden sich Bläschen, ist es heiß genug. Warten Sie mit dem Frittieren auf keinen Fall, bis Rauch aufsteigt.

Unter Öl

Um Nahrungsmittel haltbar zu machen, legte man sie früher in Olivenöl ein. Diese alte Sitte hat sich in den Mittelmeerländern trotz chemischer Konservierungsstoffe bis heute erhalten. Prinzipiell können Sie jede Speise in Öl einlegen, in der Regel sind es jedoch Gemüse, Käse oder Früchte. Wichtig ist, dass die Nahrungsmittel vollständig mit Öl bedeckt sind. Zudem sollten sie vorher gekocht und/oder luftgetrocknet werden, um ihnen Wasser zu entziehen und einer möglichen Schimmelbildung vorzubeugen.

Noch ein paar Tricks

- Wenn Sie eingefrorenes Brot vor dem Aufbacken mit etwas Leitungswasser und Olivenöl beträufeln, bekommt es eine besonders knackige Kruste.
- Beim Kochen aller Pastasorten sollten Sie einen guten Schuss Olivenöl ins Kochwasser geben. Das verhindert, dass sie zusammenkleben.
- Pizzateig wird geschmeidiger, wenn Sie einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Vor dem Belegen sollten Sie den Teig mit Olivenöl bestreichen, damit er nicht durchweicht.
- Während des Erhitzens können Sie Olivenöl etwas frisch gepressten Knoblauch, frische Kräuter oder getrocknete Chillischoten zugeben – das sorgt für einen aromatischen Geschmack. Bevor Sie das Bratgut einlegen, holen Sie die Gewürze mit einer Gabel wieder heraus.
- Frische Kräuter lassen sich gut in Olivenöl konservieren: einfach waschen, gut trocknen, zerkleinern und vollständig mit Olivenöl bedeckt in einem Tongefäß aufbewahren.
- Parmesan am Stück hält sich monatelang frisch, wenn Sie ihn in einem verschlossenen Behälter (Glasdose oder Tupperware) mit Olivenöl bedeckt aufbewahren.

Der Ablauf der Diät

Tag 1: Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind Grundbausteine für eine vitamin- und ballaststoffreiche und damit gesunde Ernährung. Viele Vitamine sind fettlöslich. Das bedeutet, dass sie nur mit etwas Fett, am besten gutem Olivenöl, vom Körper verwertet werden können. Deswegen immer Olivenöl auf Gemüse, aber auch Früchte geben.

Tag 2: Kartoffeln

Kartoffeln bestehen zu fast 80 Prozent aus Wasser und sind sehr wichtige Kohlenhydratspender. 100 Gramm liefern rund 70 Kalorien, Vitamin C, A sowie B1 und B2. Besonders hochwertig sind Kartoffeln, wenn man sie zusammen mit Eiern oder Milchprodukten verzehrt. Die bekannte Tortilla Española enthält Kartoffeln, Eier und reichlich Olivenöl. Dazu noch ein bisschen grünen

Salat und Sie haben eine ausgewogene Mahlzeit ganz im Zeichen der Olivenbaum-Diät. Oder probieren Sie heiße Pellkartoffeln mit ganz jungem frischem Olivenöl und etwas Meersalz, dazu ein Glas Rotwein – ein Gedicht.

Tag 3: Reis

Reis ist ebenfalls ein sehr guter Kohlenhydratlieferant. Bei Vollkornreis ist der Anteil an Ballaststoffen, die für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und eine gute Darmtätigkeit verantwortlich sind, wesentlich höher als bei geschältem weißem Reis. Außerdem sind im Vollkornreis noch alle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, während geschälter Reis nur noch einen kleinen Teil davon besitzt.

Tag 4 bis 7: Vegetarisch

Mal ein paar Tage lang auf Fleisch und Fisch zu verzichten, ist eine spannende Erfahrung. Stattdessen gibt es Gemüse und Obst satt, Nüsse und Samen, Pasta, Reis und Kartoffeln, magere Milchprodukte und Käse. Dazu natürlich immer gutes Olivenöl.

Tag 4: Hülsenfrüchte

Für die vegetarische Ernährung sind Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen, Kichererbsen oder Linsen unabkömmlich. Hülsenfrüchte spielen gemeinsam mit Getreide und Reis eine wichtige Rolle in der Eiweißversorgung: Diese Lebensmittel ergänzen sich so ideal, dass die biologische Wertigkeit tierische Lebensmittel weit übersteigt. Ein weiterer Pluspunkt von Linsen ist ihr hoher Eisengehalt, was insbesondere Vegetarierinnen zu schätzen wissen.

Tag 5: Nüsse

Nüsse sind richtige Alleskönner: Sie enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine – besonders Vitamin E –, Lecithin und Magnesium. Der kleine Wermutstropfen ist, dass Nüsse wegen ihres hohen Anteils an guten Fettsäuren sehr kalorienreich sind. 100 Gramm haben im Schnitt bereits satte 600 Kilokalorien. Eine halbe Handvoll Nüsse liefert jedoch nur etwa 180 Kilokalorien und ist als Zwischenmahlzeit gut geeignet.

Tag 6: Karotten

Betacarotin ist ein sehr wichtiges Antioxidans. Die Vorstufe von Vitamin A kommt vor allem in Orangen und rötlich-gelben Früchten vor und ist fettlöslich. Das wiederum heißt, dass beim Verzehr eine kleine Fettmenge vorhanden sein muss, damit Beta-carotin vom Körper überhaupt aufgenommen werden kann.

Tag 7: Eier

Als Faustregel sollte man sich merken: nicht mehr als drei bis vier Eier pro Woche verzehren. Kleiner Tipp: Nehmen Sie für Omelettes 1 ganzes Ei und 2 Eiweiße extra, das entschärft Ihre Eier Speise beträchtlich. Verfeinern Sie sie dann mit einem Schuss jungem und duftenden Olivenöl.

Tag 8: Fleisch

Fleisch hat zu Unrecht einen schlechten Ruf. Natürlich sind die im Fleisch enthaltenen Fettsäuren zum Großteil gesättigt, doch wer redet denn von Eisbein, Currywurst und Bauchspeck? Ein Hühnerfilet beispielsweise enthält gerade mal fünf Prozent Fett. Auch Schweinefleisch hat, sofern es sich um ein mageres Medailon oder Filet handelt, eine eher positive als negative Wirkung. Denn es ist fettarm, reich an Eisen und enthält wertvolles Eiweiß. Wichtig ist immer auch die Art der Zubereitung: Paniert wird alles zur Kalorien- und Fettfalle, aber gegrillt oder in gutem Olivenöl gebraten mit Gemüsebeilage ist mageres Fleisch ideal. Bei gegrilltem Fleisch sollten sie einen Spritzer Olivenöl obendrauf geben. Das verfeinert den Geschmack und optimiert den Nutzen für die Gesundheit.

Tag 9: Meeresfrüchte

Krusten- und Schalentiere sind nicht gerade die billigsten Lebensmittel, aber dafür unglaublich gesund. Sie enthalten Jod, gesunde Fettsäuren und wenig Fett.

Tag 10: Spinat

Zwar enthält Spinat nicht so viel Eisen, wie man früher dachte. Das sollte Sie jedoch nicht davon abhalten, Spinat zu essen. Denn

er besitzt zweifelsfrei viel Eisen, Kalzium und Folsäure. Kalt als Salat oder gedünstet mit Rosinen und Pinienkernen, jeweils abgeschmeckt mit Olivenöl, ist er eine wahre Gaumenfreude.

Tag 11: Kohlenhydrate

Die meisten Lebensmittel enthalten Mischformen von Kohlenhydraten: Weißbrot enthält mehr einfache Kohlenhydrate, Vollkornbrot mehr komplexe und mehr Ballaststoffe. Auch beim Obst gibt es Unterschiede: Bananen enthalten mehr einfache, saure Äpfel mehr komplexe Kohlenhydrate. Insgesamt kann man sagen, dass Getreide, Reis, Mais, Kartoffeln, Spaghetti, Müsli und natürlich Brot zu den größten Kohlenhydratspendern gehören. Ist man körperlich nicht sehr aktiv, sollte man eher auf Obst und vor allem Gemüse setzen und nicht zu viel von sogenannten Sättigungsbelegen verzehren.

Tag 12: Fisch

Oft kommt die Frage auf, ob fettreicher Fisch gesund ist. Das ist er: Er hat zwar mehr Fett, aber eben sehr gutes wie unter anderem die Omega-3-Fettsäuren. Zweimal pro Woche fettarmen und einmal pro Woche fettreichen Fisch zu essen, ist ein guter Kompromiss und wird auch so von der Ernährungswissenschaft empfohlen. Im Allgemeinen gilt, dass man pro Woche mindestens zwei Portionen Fisch essen sollte; davon einmal fettreicheren wie Lachs oder Hering.

Tag 13: Tomaten

Was wäre die Mittelmeerküche ohne Tomaten. Die gesunden Roten passen in den Salat, aufs Brot, zum Schmorfisch in den Ofen oder als Sauce zu Spaghetti – im Grunde zu einfach allem. Tomaten enthalten sehr viel Wasser und sind mit 17 Kilokalorien auf 100 Gramm sehr kalorienarm. Roh sind sie perfekte Vitamin-C-Lieferanten, gekocht verdreifacht sich ihr Lycopin-Gehalt (siehe Seite XX). Also ruhig auch mal Ketchup essen. Es enthält zwar Zucker, aber kein Fett und viel Lycopin.

Tag 14: Fettarme Zubereitung

Auberginen und Zucchini sind richtige Fettfresser. Wenn man sie in der Pfanne anbrät, ist das Fett flugs aufgesaugt. Hier hilft ein einfacher Trick: Braten Sie Auberginen und Zucchini ganz kurz in zwei Esslöffel Olivenöl an und legen Sie sie in Alufolie mit etwas Rosmarin eingerollt für zwanzig Minuten in den vorgeheizten Backofen. Sie werden staunen, wie schmackhaft und fettarm Sie gekocht haben.

Tag 1

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Frisch gepresster Fruchtsaft
2 Kiwis
1/2 Bund Karotten
2 Orangen
1/2 Zitrone
ausgepresst und mit 1 EL Olivenöl gemischt

Zwischenmahlzeit

3 Scheiben frische Ananas, mit Olivenöl beträufelt

Mittagessen

Mediterrane Gemüsesuppe
Gemüsebrühe aus 500 g mediterranem Gemüse nach Wahl, z. B. Zwiebel, Tomaten, Karotten, Zucchini (keine Kartoffeln!), klein geschnitten, in 3 EL Olivenöl andünsten, mit 1 l Wasser aufgießen, aufkochen und das Gemüse auf kleiner Flamme 20 Minuten weich kochen, evtl. einen Gemüsebrühwürfel dazugeben.
Mit frischem Schnittlauch bestreuen.
1/3 der Suppe am ersten Tag essen, den Rest für Tag 2 und 3 aufbewahren.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 Banane
1 Apfel

Abendessen

Italienische Gemüseplatte
1 Glas frisch gepresster Karottensaft mit 1 EL Olivenöl
1/2 Zucchini, 1/2 Aubergine, 1/2 rote Paprika klein schneiden und in 1 EL Olivenöl anbraten.
Mit frischem Oregano würzen.

1320 kcal/ Tag

Tag 2

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Frisch gepresster Fruchtsaft
1 Apfel
1/2 Bund Karotten,
2 Orangen
1/2 Zitrone
ausgepresst und mit 1 EL Olivenöl gemischt

Zwischenmahlzeit

5 Scheiben Orange, mit Olivenöl beträufelt

Mittagessen

Gemüse-Kartoffel-Eintopf
5 kleine Kartoffeln kochen, schälen und 2 für das Abendessen beiseitelegen.
Den Rest klein schneiden und mit dem zweiten Drittel der Gemüsebrühe vermengen.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 kleine Schale Erdbeeren mit 1 EL Honig und Olivenöl

Abendessen

Tomaten-Gemüse-Kartoffel-Pfanne
1 Tomate mit heißem Wasser überbrühen und häuten, 1 Zucchini und 1/2 Paprika klein schneiden. Alles zusammen in 1 EL Olivenöl andünsten und weich schmoren. Die Hälfte davon für Tag 3 aufbewahren.
2 kleine Kartoffeln vom Mittag dazugeben.
Mit Oregano würzen.

1420 kcal/Tag

Tag 3

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Frisch gepresster Fruchtsaft
1 Grapefruit
1/2 Bund Karotten
2 Orangen
1/2 Zitrone
Ausgepresst und mit 1 EL Olivenöl gemischt

Zwischenmahlzeit

1 Teller Weintrauben

Mittagessen

Gemüsesuppe mit Reis
1 große Tasse Reis kochen, die Hälfte davon zur restlichen Gemüsesuppe geben.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
3 Scheiben Ananas mit Olivenöl

Abendessen

Gemüse-Reis-Pfanne
Restlichen Reis vom Mittag mit dem Tomaten-Paprika-Gemüse vom Vortag

1510 kcal/Tag

Tag 4

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Müli
2 EL Haferflocken
1 kleiner Becher Magerjoghurt
1 kleiner Apfel
5 Erdbeeren
1 EL Honig
1 EL Olivenöl

Zwischenmahlzeit

1/2 Handvoll Mandeln mit Trockenfrüchten

Mittagessen

Mozzarella und Tomate mit Pesto auf Vollkornbrot
2 EL Pinienkerne anrösten. Mit Knoblauch, 3 EL Olivenöl, frischem Basilikum und Salz zu Pesto mixen. Die Hälfte davon auf 1 Scheibe Vollkornbrot streichen und mit 1/2 Kugel Mozzarella und 1 Tomate in Scheiben belegen.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 Banane mit 200 ml Magermilch mixen, evtl. mit 1 EL Honig süßen und Olivenöl dazu

Abendessen

Reis-Linsen-Eintopf mit Gemüse
500 g mediterranes Gemüse klein schneiden, in 2 EL Olivenöl anbraten, mit 1 l Wasser aufkochen, 5 EL Reis und 5 EL gekochte Linsen dazugeben und mitkochen.
Die Hälfte als Abendessen, den Rest für den nächsten Tag aufbewahren.

1560 kcal/ Tag

Tagespläne Woche 1

Tag 5

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungste« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Tomatenbrot
1 kleines Stück frisches Baguette oder 1 Scheibe Bauernbrot
1 EL Olivenöl
1 Tomate
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
2 Scheiben magerer Käse
Olivenöl aufs Brot träufeln, (evtl. Knoblauchzehe daraufreiben), halbe Tomate auf dem Brot ausdrücken, mit Käse und Tomatenscheiben belegen

Zwischenmahlzeit

1/2 Handvoll Mandeln mit Trockenfrüchten

Mittagessen

Linsensuppe vom Vortag
mit 1 Stück Vollkornbrot

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 Apfel klein schneiden, mit 1 Becher Magerjoghurt vermischen, 1 EL Honig und Olivenöl dazu

Abendessen

Gegrilltes mediterranes Gemüse mit Mozzarella
300 g Gemüse nach Wahl (Zucchini, Aubergine, Paprika, Champignons) in 2 EL Olivenöl anbraten, auf einem Teller anrichten.
1/2 Mozzarella darauf zergehen lassen, mit restlichem Pesto dekorieren.

1460 kcal/ Tag

Tag 6

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungste« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Müsli
2 EL Haferflocken
1 kleiner Becher Magerjoghurt
1 Banane
1 kleiner Apfel
1 EL Honig
1 EL Olivenöl

Zwischenmahlzeit

1/2 Handvoll Mandeln mit Trockenfrüchten

Mittagessen

Spanische Tortilla mit grünem Salat
2 Kartoffeln in Scheiben schneiden, in 2 EL Olivenöl anbraten, 1 ganzes Ei und 2 Eiweiß verquirlen, dazugeben und stocken lassen.
Dazu grünen Salat, mit 1 EL Olivenöl und Balsamicoessig angemacht und mit frischen Kräutern gewürzt.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
Ca. 150 g Erdbeeren mit 200 ml Magermilch mixen, evtl. mit 1 EL Honig süßen und Olivenöl dazu

Abendessen

Leichte Karottensuppe mit Vollkorncroûtons
400 g Karotten in 2 EL Olivenöl andünsten und weich kochen. Mit 1/2 l Gemüfefond aufgießen. Pürieren, mit wenig Orangensaft, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Evtl. etwas Crème fraîche dazugeben.
1/2 Vollkornbrot klein würfeln, in 1 EL Olivenöl anrösten und auf die Hälfte der Suppe geben.

1390 kcal/ Tag

Tag 7

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungste« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Tortilla
1 ganzes Ei und 2 Eiweiß verquirlen, 100 g Champignons (nach Wunsch mit etwas Knoblauch) in 2 EL Olivenöl anbraten, Eimasse zugeben und stocken lassen, 1 Scheibe fettarmen Käse darübergerben.
Mit 1 Scheibe Vollkornbrot oder Brötchen servieren.
1 Glas frisch gepressten Orangensaft dazu.

Zwischenmahlzeit

1/2 Handvoll Mandeln mit Trockenfrüchten

Mittagessen

Karottensuppe vom Vortag
Statt Vollkorncroûtons 1 Scheibe Vollkornbrot dazu essen.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
150 g Himbeeren, Waldbeeren oder Erdbeeren mit 1 Becher Magerjoghurt fein mixen, evtl. mit 1 EL Honig süßen und Olivenöl dazu

Abendessen

Griechischer Salat mit Schafskäse
Grüner Salat, Tomatenscheiben Maiskörner oder Kichererbsen, Gurken, Zwiebel, 40 g Schafskäse sowie schwarze und grüne Oliven vermischen, mit 2 EL Olivenöl und Balsamicoessig abschmecken.
Dazu 1 Stück Vollkornbrot oder Baguette.

1560 kcal/ Tag

Tag 8

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Honigbrot
1 Scheibe Vollkornbrot
1 TL Butter
1 EL Honig
1 Schale Erdbeeren
1 Glas frisch gepresster Orangensaft aus 3 Orangen

Zwischenmahlzeit

1 Joghurt, 1 Apfel

Mittagessen

Tagliatelle mit Rahmgemüse
50 g Pasta
100 g Champignons, 100 g Erbsen,
100 g Zucchini
50 ml Rahm
2 EL Parmesan
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
frische Kräuter (Oregano, Basilikum)
Olivenöl zum Abschmecken

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 Banane
½ Handvoll Mandeln und Trockenfrüchte

Abendessen

Hähnchentoast Hawaii
2 Stück Vollkorntoast
Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g)
1 EL Olivenöl
2 Scheiben Ananas
2 Scheiben fettarmer Käse
Curry oder Aioli

1580 kcal/ Tag

Tag 9

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Müsli
2 EL Haferflocken
1 kleiner Becher Magerjoghurt
2 Scheiben Ananas
1 EL Honig

Zwischenmahlzeit

1 Müsliriegel
frisch gepresster Orangensaft aus 3 Orangen

Mittagessen

Gegrillte Garnelen auf Sommersalat
100 g grüner Salat
50 g Mais
100 g Honigmelone
50 g Cherrytomaten
100 g geschälte Garnelen
2 EL Olivenöl
Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
200 ml Magermilch mit 150 g Erdbeeren

Abendessen

Schnittlauchbrot mit gekochtem Schinken
2 Scheiben Vollkornbrot
1 Scheibe gekochter Schinken
1 EL Frischkäse light
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
Tomaten- und Gurkenscheiben

1470 kcal/Tag

Tag 10

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Tortilla
1 ganzes Ei und 2 Eiweiß verquirlen,
50 g getrocknete Tomaten in 1 EL Olivenöl anbraten, Eimasse zugeben und stocken lassen.
Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot oder Brötchen.
1 Glas frisch gepressten Orangensaft dazu.

Zwischenmahlzeit

½ Handvoll Mandeln und Trockenfrüchte

Mittagessen

Rindersuppe mit Gemüse und Suppennudeln
Ca. 130 g mageres Rindfleisch
Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)
1 Rinderbrühwürfel
1 l Wasser
80 g Suppennudeln
Das gekochte Rindfleisch für den Abend aufbewahren.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 Joghurt
1 Banane

Abendessen

Gekochtes Rindfleisch mit Cremespinat und Kartoffeln
120 g Spinat mit 2 EL Rahm zu Cremespinat verarbeiten,
150 g Kartoffeln kochen,
dazu das Rindfleisch vom Mittag

1600 kcal/Tag

Tag 11

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee« für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel, mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken (alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitrone

Frühstück

Schinkenbrot
1 Scheibe Vollkornbrot
1 TL Frischkäse light
1 Scheibe gekochter Schinken
Tomatenscheiben
(oder statt Vollkornbrot: geröstetes Brot mit gutem Olivenöl)
100 g Karotten und 1 Apfel ausgepresst,
mit 1 EL Olivenöl vermischt

Zwischenmahlzeit

2 Scheiben Ananas mit Olivenöl
200 ml Magermilch

Mittagessen

Bocadillo con Queso
1 Baguette (100 g)
2 Salatblätter
2 EL Olivenöl
1 Tomate
2 Scheiben magerer Käse oder ½ Kugel Mozzarella

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
½ Handvoll Mandeln und Trockenfrüchte

Abendessen

Honigmelone mit Serranoschinken
½ kleine Honigmelone, in dicke Spalten geschnitten,
150 g Serranoschinken ohne Fettrand dazu ca. 50 g Oliven und 1 Brötchen

1490 kcal/ Tag

Tagespläne Woche 2

Tag 12

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee«
für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel,
mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken
(alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem
Spritzer Zitrone

Frühstück

Müsli
2 EL Haferflocken
1 kleiner Becher Magerjoghurt
1 kleiner Apfel
1 EL Honig

Zwischenmahlzeit

Müsliriegel
1 Glas Orangensaft

Mittagessen

Sehecht mit grünem Spargel und Reis
150 g Reis kochen (100 g davon für Tag 13
aufbewahren),
300 g Spargel kochen,
150 g Lachsfilet in 2 EL Olivenöl anbraten

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 Vollkornbrot mit Frischkäse und Honig
(alternativ geröstetes Brot mit Olivenöl und
Honig)

Abendessen

Gemüsesticks mit Joghurdip
300 g Gemüse (Zucchini, Paprika dreifarbig,
Karotten usw.), in Stengelchen geschnitten,
1 Becher Magerjoghurt, mit 1 EL Mayonnaise
zu einem Dip verrührt,
dazu 1 Scheibe Vollkornbrot

1540 kcal/ Tag

Tag 13

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee«
für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel,
mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken
(alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem
Spritzer Zitrone

Frühstück

Brötchen mit Ei
1 weich gekochtes Ei
1 TL Butter
1 Brötchen
1 Schale Erdbeeren
1 Glas frisch gepressten Orangensaft

Zwischenmahlzeit

1/2 Handvoll Mandeln und Trockenfrüchte

Mittagessen

Italienische Tomatensuppe
500 g Tomaten mit heißem Wasser überbrühen,
häuten (evtl. Dosentomaten verwenden), in
2 EL Olivenöl andünsten, aufkochen, etwas
Brühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und
Oregano würzen. Evtl. mit 2 EL Crème fraîche
oder Rahm verfeinern.
Die Hälfte davon mit 50 g gekochtem Reis
vom Vortag servieren.

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
200 ml Magermilch mit 1 Banane

Abendessen

Russischer Salat
150 g gekochte Kartoffeln von Tag 11 mit
50 g Erbsen, 50 g gekochten Karotten, 1 Dose
Thunfisch natural (80 g Abtropfgewicht),
2 EL schwarzen Oliven und 2 EL Light-
Mayonnaise vermischen

1530 kcal/ Tag

Tag 14

Vor dem Frühstück

1 l »Olivenbaum Erfrischungstee«
für den Vormittag
Mundölziehkur
3–6 EL Olivenblattextrakt mit Granatapfel,
mit 0,2–0,4 l Wasser verdünnt trinken
(alternativ Olivenblattextrakt mit Camu-Camu)
Wenn möglich 2 EL Olivenöl mit einem
Spritzer Zitrone

Frühstück

Früchtejoghurt
1 Scheibe Ananas
80 g Erdbeeren
1 kleiner Becher Magerjoghurt
1 TL Honig

Zwischenmahlzeit

1 Scheibe geröstetes Vollkornbrot mit Olivenöl,
Gurken- oder Tomatenscheiben und etwas
Meersalz

Mittagessen

Schweinemedallions mit Grillgemüse und
Kartoffeln
120 g Schweinemedallions
100 g Zucchini
100 g Aubergine
150 g gekochte Kartoffeln
3 EL Olivenöl

Zwischenmahlzeit

1 l »Olivenbaum-Wohlfühltee«
3–6 EL Olivenblattextrakt
1 Becher Magerjoghurt, mit 150 g Himbeeren,
Waldbeeren oder Erdbeeren fein mixen und
evtl. mit 1 EL Honig süßen
1 EL Olivenöl

Abendessen

Tomatensuppe mit Reis vom Vortag

1670 kcal/ Tag

Zum Nachschlagen

Literatur

- Vino e Olio in Toscana, hrsg. vom nationalen Agrarkredit-Institut Florenz, Casa Editrice il Fiore, Florenz 1994
- Bosi, Roberto: L'olio Olivenöl, Edition Spangenberg bei Droemer Knaur, München 1995
- Seed, Diane: Die hundert besten Mittelmeerrezepte, AT Verlag Aarau/Schweiz, 1995
- Root, Waverley: Wachtel, Trüffel, Schokolade. Die Enzyklopädie der kulinarischen Köstlichkeiten, btb Verlag 1996
- Scotto, Elisabeth/Forgeur, Brigitte: Olivenöl – Das grüne Gold des Mittelmeers, Edition Spangenberg bei Droemer Knaur, München 1996

Fachliteratur und Studien

- MED Medicine Online, MEDical News, Ausgabe 30, Text 3
- Eurosciences Communication, Hill and Knowlton PR, Studien anlässlich der 6. Kampagne zur Förderung des Olivenölverbrauchs
- Internationale Konsensus-Konferenz Olivenöl und mediterrane Ernährung: Auswirkungen auf die Gesundheit in Europa, 11.04.1997 in Rom
- Symposium Mediterrane Ernährung – wirksame Prophylaxe bei KHK und spezifischen Krebsformen, in: Medica 1997
- Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications after Myocardial Infarction. Final Report of the Lyon Diet Heart Study, in: Circulation 99 (1999) 779–785
- Indo-Mediterranean Diet Heart Study, in: The Lancet 360 (2002) 1455–1461
- Results of the GISSI-Prevenzione trial: Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction, in: The Lancet 354 (1999) 447–455
- Fish consumption, fish oil, omega-3-fatty acids and cardiovascular disease – AHA Scientific Statement, in: Circulation 106 (2002) 2747–2769
- Polyunsaturated fatty acids in the food chain in the United States, in: American Journal of Clinical Nutrition 71 (2000) 1795–1885
- Nurses' Health Study, in: New England Journal of Medicine 343 (2000) 16–22
- The effect of dietary omega-3 fatty acids on coronary atherosclerosis. A randomised, double-blind, placebo-controlled trial, in: Medicine 130 (1999) 554–562

- Effects of changes in fat, fish, and fibre intakes on death and myocardial reinfarction: diet and reinfarction trial (DART), in: The Lancet II (1989) 757–761
- Privitera, James R., M.D.: Olive Leaf Extract. A new/old Healing Bonanza for Mankind. Nutriscreen 1996
- Cruess, W. V., Alsberg C. L.: The bitter glucoside of the olive, in: Journal of American Chemical Society 56 (1934) 2115–2117
- Samuelsson, G.: The blood pressure lowering factor in leaves of Olea Europaea, in: Farmaceutisk Revy, 15 (1951) 229–239
- Veer, W. L. C. et al: A compound isolated from olea europaea, in: Recueil 76 (1957) 839–840
- Petkov, V./Manolov, P.: Pharmacological analysis of the iridoid oleuropein, in: Drug Research 22/9 (1972) 1476–1486
- Zaruelo, A. et al.: Vasodilator effect of olive leaf, in: Planta Medica 57/5 (1991) 417–419
- Hypotension, hypoglycemia and hypouricemia recorded after repeated administration of aqueous leaf extract of Olea europaea, in: Belgian Pharmacology Journal, 49/2 (1994) 101–108
- Visioli, F./Galli, C.: Oleuropein protects low density lipoprotein from oxidation, in: Life Sciences, 55/24 (1994) 1965–1971

Adressen

Olivenbaum-Produkte

- Oliveda Network S. L.
Calle Pere Estruch 9
E-07350 Binissalem
Espana - Baleares
- Oliveda Care S.A.
Calle de la Palma 3
E-07003 Palma de Mallorca
Espana - Baleares
Telefon 0034 971 22 93 05
Fax 0034 971 71 83 21

- info@oliveda.com
thomas.lommel@oliveda.com
www.oliveda.com

Register

Kundenservice Deutschland
Telefon 0800 725 666 64
Fax 0800. 725 666 65

Außerhalb Deutschland/Schweiz
Telefon +49 89 255 57 59 00
Fax +49 89 255 57 59 01

Kundenservice Österreich
Telefon +43 1 2051 0852 00
Fax +43 1 2051 0852 01

Olivenblattextrakte und Produkte daraus werden auch von anderen Herstellern angeboten. Allerdings haben diese eine andere Zusammensetzung und entsprechend mitunter auch andere Wirkungen als die in diesem Buch genannten. Wenn Sie möchten, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach weiteren Olivenblattextrakten. Im Internet finden Sie ebenfalls Bezugsquellen.

Olivenbaumtherapie

Hotel Son Brull
E-07460 Pollenca
Espana - Balears
Telefon 0034 971 53 53 53
Fax 0034 971 53 10 68
info@sonbrull.com
www.sonbrull.com