

Kraft aus dem Olivenbaum

Sie riechen nach Süden und Sommer, geniessen einen ausgezeichneten Ruf. Oliven und ihr Öl gehören zur gesunden Mittelmeer-Küche. Das **uralte Heilmittel** wird jetzt wieder neu entdeckt – auch das, was in seinen Blättern steckt.

Von Verena Ingold

Knorrig und zäh sind sie, die Olivenbäume. Sie brauchen Kraft, um in der kargen Erde rund ums Mittelmeer zu gedeihen. Und Kraft können sie auch weitergeben an jene, die ihre Früchte essen. Aber nicht nur!



Auch aus den Blättern des Olivenbaums lässt sich ein Extrakt gewinnen, der dem Menschen Gutes tut. «Dieser Extrakt ist sogar besonders gehaltvoll», sagt die Naturärztin Anja Thiele aus Zürich (Bild oben), eine ausgebildete Trainerin für die Olivenbaum-Therapie. «Die Blätter gehören



Auch in der Massage finden Olivenblatt-Produkte Verwendung.

seit Jahrtausenden als Tee und Elixier zum täglichen Speiseplan der mediterranen Völker.»

Schon gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurde aus dem Olivenblatt, der Frucht, der Wurzel und der Rinde der Hauptwirkstoff isoliert, das Oleuropein. Das ist der Stoff, der die Oliven bitter macht und sie bei der Reifung allmählich braun färbt. Man stellte fest, dass sich der Baum mit Hilfe dieses Stoffes gegen Insekten, bakterielle Krankheiten und gegen Viren, Pilze und Parasiten schützt. Forscher fanden später heraus, dass Oleuropein beim Menschen als starkes Antioxidans wirkt. Antioxidantien beugen Arterienverhärtung vor und verhindern insbesondere Schädigungen durch Freie Radikale. Auch der Verlust von Vitamin E im Körper soll dadurch aufgehalten werden. Ein richtiges Anti-Aging-Mittel also. Und ein guter Herzschutz, weil es die Bildung von Blutgerinnseln hemmt.

«Fast ein bisschen süchtig»

Zu den ersten Anwenderinnen des Olivenbaum-Extraktes in der Schweiz gehört die Kosmetikerin Irene Kettner aus Uster ZH. «Ich bin hell begeistert davon», erklärt sie. «Das Olivenblatt-Konzentrat dient der Schönheit und der Gesundheit gleichermaßen. Bei der äusser-



FOTOS: ZVC

Nach uralten Rezepten hergestellt: Kraftspender aus dem Olivenblatt.

BUCH-TIPP

Wollen Sie mehr zum Thema erfahren? Die Autorin Birgit Frohn hat über ihre praktischen Anwendungen für Schönheit, Vitalität und Gesundheit ein ganzes Buch geschrieben. «Olivenbaum Therapie», AT Verlag, Fr. 29.90. Einen Kurzfilm finden Sie unter www.olivenbaumtherapie.com

ren Anwendung im Kosmetik-Bereich kann man wunderbar relaxen. Und von innen können die Elixiere der Verdauung helfen, die Immunkraft stärken und überhaupt Kraft geben. Ausserdem schmecken sie so fein, dass ich schon fast süchtig bin danach.» Ein Schnaps-Gläschen Olivenblatt-Elixier mit Kiwi-Apfel- oder Granatapfel-Geschmack gehört für sie zum Start in den Tag. Gestresste Berufsluete schätzen ihrer Erfahrung nach

dagegen die Tropfen mit Camu Camu, die man nach Bedarf mehrmals täglich zu sich nimmt. Für Leute, die's lieber warm mögen, gib't's auch Tee.

Zur Olivenbaum-Therapie gehört aber mehr als die Einnahme von Elixieren, Tröpfchen oder Tee, sie stellt ein ganzes Pflege- und Gesundheits-Konzept dar und umfasst auch die mediterrane Ernährung, Körper- und Gesichtspackungen, Massagen und andere Anwendungen. Die ersten Therapeutinnen wurden dieses Jahr in der Schweiz ausgebildet.

Anne Stocker, Leiterin einer Massage und Gesundheitspraxis in der Zürcher Altstadt, hat allerdings schon länger Erfahrung gesammelt mit der Olivenbaum-Therapie. Als Hebamme an der Poliklinik des Uni-Spitals gab sie Kolleginnen und Kollegen die Tropfen. «Ein Riesenerfolg!» schwärmt sie. «An einem solchen Ort gibt es ja viel Krankheit, viel Stress, es wird viel gehustet. Es kam vor, dass sich schon eine halbe Stunde, nachdem ich jemandem die Tropfen vom Olivenblatt-Presssaft mit Camu Camu gegeben hatte, eine Wirkung zeigte: Erkältungs-Symptome waren wie weggeblasen! Und meine Kolleginnen fragten mich: «Was hast du mir da bloss für ein Wundermittel gegeben?»»



INFO

Olivenbaum-Produkte aus Mallorca

Bei Alexandra und Thomas Lommel dreht sich alles um Olivenbäume. Auf der Basis von frischem Presssaft der Olivenblätter stellen die beiden auf Mallorca Natur-Pflege- und Gesundheitsprodukte her. Mehr Infos auf www.oliveda.com und über Tel. 041 378 02 00 oder info@oliveda.ch

In der Schweiz sind Oliveda-Produkte in ausgewählten Apotheken (z.B. Bellevue-Apotheke Zürich) erhältlich oder direkt über Beraterinnen. Zum Beispiel: Anja Thiele, Naturheilpraxis Zürich, Tel. 078 716 15 26 oder 079 56 18 75; Irene Kettner, Gemeinschaftspraxis Uster, Tel. 044 311 34 89; Anne Stocker, Tel. 043 343 90 46 oder www.bodyflexx.ch