

# Die Kraft der Olivenblätter

Bioaktive Pflanzenstoffe aus dem Olivenblatt



## Beschreibung

### Olivenblatt

Der Olivenbaum (*Olea Europaea*) aus der Familie der Ölbaumgewächse (*Oleaceae*) ist eine der ältesten und wichtigsten Kulturpflanzen im Mittelmeerraum. Olivenbäume werden bis zu 2.000 Jahre alt. Aufgrund seiner Vitalität wird er Olivenbaum auch als „Baum des Lebens“ bezeichnet.

Die immergrünen Blätter des Olivenbaumes werden schon seit der Antike wegen ihrer anregenden und heilenden Wirkung geschätzt. Im antiken Ägypten galt das Olivenblatt als ein Symbol des Himmels. Mit der Erforschung seiner bioaktiven Inhaltsstoffe und deren physiologischen Wirkungen hat das Olivenblatt heute einen wichtigen Stellenwert in der modernen Pflanzenheilkunde erlangt.

Olivenblätter zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an bioaktiven Pflanzenstoffen aus. Diese schützen das mehrjährige Olivenblatt vor Schäden durch die intensive UV-Strahlung der Sonne im mediterranen Raum sowie vor dem drohenden Befall durch diverse Schädlinge, Bakterien und Pilze. Zu den wichtigsten Pflanzenstoffen zählen:

- Oleuropein, aus der Gruppe der Polyphenole, als charakteristischer Leitwirkstoff des Olivenblatts
- Phenole wie Hydroxytyrosol, Kaffeesäure und Elenolsäure
- Flavonoide wie Olivin, Rutin, Hesperdin, Quercetin und Squalen

## Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Olivenblatt-Elixier	50,00 ml	**
Olivenblatt-Konzentrat	30 Tropfen	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Heutzutage werden Olivenblätter als Tees, Elixiere und Konzentrate verwendet und leisten einen wertvollen, natürlichen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit.

## Physiologische Funktionen

- **Antioxidativer Zellschutz:** Der Hauptwirkstoff im Olivenblatt Oleuropein ist ein hochwirksames Antioxidans. Im synergistischen Verbund mit den ebenfalls antioxidativ wirkenden Flavonoiden schützt es die Zellen vor vorzeitigen Alterungsprozessen aufgrund von freien Radikalen („Anti Aging“-Effekt).
- **Stärkung des Immunsystems:** Oleuropein besitzt zudem antivirale und immunmodulierende Eigenschaften bei Infekten, Grippe und Mykosen. Es stimuliert auf natürliche Weise das Immunsystem zur Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen. Elenolsäure wiederum entzieht Bakterien, Pilzen und Viren die Lebensgrundlage.
- **Entzündungshemmende Eigenschaften:** Oleuropein und Hydroxytyrosol weisen stark entzündungshemmende Eigenschaften auf. Positive Effekte zeigt die Einnahme von Olivenblatt daher bei Arthritis, rheumatoiden Erkrankungen und chronischen entzündlichen Darmerkrankungen (wie Colitis ulcerosa).
- **Cardioprotektive Eigenschaften:** Oleuropein gilt auch als wichtiger, natürlicher Schutzfaktor bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es normalisiert den Herzrhythmus, den Blutdruck und den Blutfluss durch Verbesserung der Elastizität der Arterien.

rien (vasodilatatorischer und blutdrucksenkender Effekt). Gemeinsam mit Hydroxytyrosol trägt Oleuropein zu einer Reduktion des chronischen Entzündungsgeschehens bei Arteriosklerose bei.

- **Fettstoffwechsel:** Die im Olivenblatt enthaltenen pflanzlichen Gerb- und Bitterstoffe aktivieren die Verdauung. Dies führt zu einer Verbesserung des Fettstoffwechsels mit positiven gesundheitlichen Effekten. Dazu zählt u.a. eine signifikante Senkung des erhöhten LDL Cholesterinspiegels, ohne Beeinflussung des guten HDL Cholesterins.
- **Stabilisierung des Blutzuckerspiegels:** Die Gerb- und Bitterstoffe bremsen den Heißhunger auf Süßes und üben zudem eine normalisierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel aus. Olivenblattpräparate haben sich daher auch zur begleitenden Einnahme bei Diabetes mellitus bewährt.
- **Mentale Leistungsfähigkeit:** Die Pflanzenstoffe aus dem Olivenblatt steigern die Konzentration und wirken anregend bei Müdigkeit, Ermüdung und Burnout. Sie wirken zudem ausgleichend in beruflichen bzw. familiären Belastungssituationen.

## Praxishinweis

- **Anbau und Qualität der Olivenblätter:** Traditionelle biologische Anbaumethoden und eine schonende Verarbeitung frisch geernteter Olivenblätter stellen einen hohen Wirkstoffgehalt ohne Schadstoffe sicher.
- **Darreichungsformen:** Olivenblätter eignen sich in Form von Tees und wohlschmeckenden Olivenblatt-Elixieren für die tägliche Anwendung. Olivenblatt-Konzentrate eignen sich aufgrund ihrer hohen Vitalstoffdichte und Wirksamkeit vor allem für therapeutische Anwendungen, insbesondere in Kombination mit Vitamin C.
- **Reinheit:** Bei der Auswahl der geeigneten Olivenblatt-Präparate ist auf Präparate ohne Zusatz von Fremdstoffen (wie Farbstoffe und synthetische Konservierungsstoffe) wegen der besseren Wirkung und Verträglichkeit zu achten.
- **Vegan:** Olivenblätter eignen sich aufgrund ihres pflanzlichen Ursprungs auch für die vegane und vegetarische Lebensweise.

## Anwendungsempfehlung

### • Zur täglichen Nahrungsergänzung

Täglich 50 ml Olivenblatt-Elixier pur oder mit Wasser verdünnt – vorzugsweise am Morgen auf nüchternen Magen – trinken.

Für Kinder kann die halbe Dosierung verwendet werden.

### • Zur therapeutischen Anwendung

Täglich bis zu 30 Tropfen Olivenblatt-Konzentrat unverdünnt zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Vor dem Schlucken die Bitterstoffe kurz im Mund auf den Schleimhäuten einwirken lassen.

Die optimale Dosierung kann im Einzelfall (etwa in besonderen Belastungssituationen) indikationsbezogen durch die Einnahme zusätzlicher Tropfen individuell angepasst werden.

### • Olivenblatt-Kur

Das Olivenblatt-Konzentrat eignet sich in Kombination mit dem Olivenblatt-Elixier auch hervorragend als kurmäßige Anwendung über 3 bis 4 Wochen.

Während der Kur täglich nach dem Frühstück 150 ml Olivenblatt-Elixier pur oder mit Wasser verdünnt trinken. Zusätzlich 3 mal 20 Tropfen Olivenblatt-Konzentrat über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten einnehmen und kurz im Mund einwirken lassen.

## Anwendungsbereich

1. Erhöhter oxidativer Stress und vorzeitige Alterungsprozesse
2. Dysbiosen, Mykosen, Erkältungskrankheiten und Infektanfälligkeit insbesondere in der kalten Jahreszeit
3. Arthritis, rheumatoide Erkrankungen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen
4. Herz-Kreislaufkrankungen wie Arteriosklerose
5. Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen
6. Körperliche bzw. geistig-seelische Leistungsschwäche, Energielosigkeit und Müdigkeit (Burnout)

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Erhöhter oxidativer Stress siehe Nährstofftipps 10020446 (Olivenblatt-Konzentrat), 10019331 und 10020617 (Antioxidantien-Komplex);
- Dysbiosen, Mykosen, Erkältungskrankheiten und Infektanfälligkeit insbesondere in der kalten Jahreszeit siehe Nährstofftipps 10019185 (Darmbakterien), 10019191 (Darmbakterien), 10020031 (Darmbakterien), 10020036 (Immunkomplex) und 10020063 (Darmbakterien);
- Entzündliche Erkrankungen siehe 10020046 (antiinflammatorischer Nährstoffkomplex), 10019118 (Weihrauch), 10020066 (Curcuma) und 10020096 (Arthritis);
- Herz-Kreislaufkrankungen wie Arteriosklerose siehe Nährstofftipps 10019100, 10019113, 10019192 und 10020679;
- Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen siehe Nährstofftipps 10019101, 10019102 und 10020612 (Alpha Liponsäure);
- Körperliche bzw. geistig-seelische Leistungsschwäche, Energielosigkeit und Müdigkeit (Burn-out) siehe Nährstofftipp 10020078 (Olivenblatt), 10020050 (Coenzym Q10), 10020550 (Coenzym 1 NADH), 10019190 und 10020601 (Vitamin B-Komplex).

## Wechselwirkungen

Im Rahmen der empfohlenen Dosierung sind bisher keine Wechselwirkungen bekannt.

Allerdings sollten Olivenblätter wegen der belebenden Wirkung nicht vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

## Literatur

- 1) Gorzynik-Debicka M, et al (2018). Potential Health Benefits of Olive Oil and Plant Polyphenols. *Int J Mol Sci.* 19(3):686.
- 2) Qabaha K, et al (2018). Oleuropein Is Responsible for the Major Anti-Inflammatory Effects of Olive Leaf Extract. *J Med Food.* 21(3):302-305.
- 3) De Cicco P, et al (2020). Olive Leaf Extract, from *Olea europaea L.*, Reduces Palmitate-Induced Inflammation via Regulation of Murine Macrophages Polarization. *Nutrients.* 2020 Nov 28;12(12):E3663.

- 4) Acar-Tek N, Ağagündüz D (2020). Olive Leaf (*Olea europaea L. folium*): Potential Effects on Glycemia and Lipidemia. *Ann Nutr Metab.* 76(1):10-15.
- 5) Romani A, et al (2019). Health Effects of Phenolic Compounds Found in Extra-Virgin Olive Oil, By-Products, and Leaf of *Olea europaea L.* *Nutrients.* 11(8):1776
- 6) Araki R, et al (2019). Olive leaf tea is beneficial for lipid metabolism in adults with prediabetes: an exploratory randomized controlled trial. *Nutr Res.* 67:60-66.
- 7) Larussa T, et al (2019). Olive Tree Biophenols in Inflammatory Bowel Disease: When Bitter is Better. *Int J Mol Sci.* 20(6):1390.
- 8) Somerville V, et al (2019). The Effect of Olive Leaf Extract on Upper Respiratory Illness in High School Athletes: A Randomised Control Trial. *Nutrients.* 11(2):358.
- 9) Cheurfa M, et al (2019). Hypocholesterolaemic and antioxidant properties of *Olea europaea L.* leaves from Chlef province, Algeria using in vitro, in vivo and in silico approaches. *Food Chem Toxicol.* 123:98-105.
- 10) Ustuner D, et al (2018). Posttreatment Effects of *Olea Europaea L.* Leaf Extract on Carbon Tetrachloride-Induced Liver Injury and Oxidative Stress in Rats. *J Med Food.*;21(9):899-904