



# DAS WERT- VOLLSTE AUS DEM OLIVEN BLATT

Olivenblattextrakte helfen der Gefäßgesundheit. Die wertvollen, antioxidativen Polyphenole sind darin noch 300mal höher konzentriert als in Olivenöl und beugen Atherosklerose vor, indem sie der Plaquebildung in der Gefäßinnenhaut entgegenwirken. Aber auch noch darüber hinaus gibt es über sie Erstaunliches und Nützliches zu berichten.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger und Paul Ebert BB.Sc.

Von allen mediterranen Gewächsen ist er das mit dem meisten Flair: Der Olivenbaum. Stattlich steht er da, mitunter verdreht und knorrig, oft schon hunderte Jahre alt. Der Methusalem unter den Mittelmeer-Bewohnern gibt seine Fähigkeit, langsamer zu altern, gerne weiter: Im Mittelmeerraum liegt der Altersdurchschnitt weit über dem europäischen Durchschnitt. Das soll an der berühmten Mittelmeer-Küche liegen, die zu einem bedeutenden Teil aus den Früchten, dem Öl und den Blättern der Olive besteht.

### 3000-MAL MEHR WIRKKRAFT ALS DAS ÖL

Die pharmakologisch aktiven Bestandteile der Olive sind die Polyphenole Hydroxytyrosol und Oleuropein, wobei die Konzentrationen im Olivenblatt 3000-mal höher sind als im Olivenöl. Ihre geballte Kraft schützt den Olivenbaum vorm Altern, indem sie freie Radikale bekämpfen und Oxidation fernhalten, seine Widerstandskraft erhöhen und durch den bitteren Geschmack Erreger und Insekten abwehren. Dabei sind sie so erfolgreich, dass der Olivenbaum 1000 Jahre und älter werden kann – und das unter widrigsten Bedingungen mit wenig Wasser und großer Hitze.

### WAS BEDEUTET DAS FÜR DEN MENSCHEN?

Genau diese schützenden und lebensspendenden Eigenschaften kann auch der Mensch für sich nützen und er tat das auch schon seit er Heilmittel aus der Natur bezieht. Bereits die Ärzte des antiken Griechenlands, wie Hippokrates oder Claudius Galenus von Pergamon, sowie die Ärzte des alten Roms, wie Dioskurides mit seinem umfassenden Kräuterwerk *Materia Medica*, schätzten die Wirkungen von Olivenblättern. Genauso Hildegard von Bingen, die sie als wirksames Mittel bei Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden einsetzte.

### FÜR DEN GANZEN KÖRPER NUTZBAR

Dabei gab es damals noch gar keine Extrakte! Durch die Extraktion werden die Wirkstoffe der Olivenblätter noch einmal verdichtet, wodurch ihre Wirkkraft ein ganz neues, ungeahntes Potential im Kampf gegen Oxidation, Entzündungen und Erreger erreichen, das sich noch dazu in allen Körpersystemen für die Gesundheit nützen lässt.

### OLIVENBLATTEXTRAKT GEGEN ATHEROSKLEROSE

Den größten Effekt haben *Olivenblattextrakte* im Herz-Kreislaufsystem, wo alles von der Olive willkommen ist. Die Gefäße werden vor

Atherosklerose geschützt, indem zugleich Blutfette – also LDL-Cholesterin und Triglyzeride –, Bluthochdruck und winzige Kalkablagerungen im Gewebe oder in den Blutgefäßen reduziert werden. *Olivenblattextrakte* schützen sogar vor durch Serumamyloid A oder Wasserstoffperoxid verursachte DNA-Schäden in den Zellen der Gefäßinnenwände (Endothel) der Koronararterien und verringern sie deutlich. Serumamyloid A fördert dort entzündliche und gefäßanhaftende Reaktionen und spielt so eine ursächliche Rolle bei der Entstehung von Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die besten Effekte erzielt man übrigens in Kombination mit dem roten Reis (ohne Monacolin K), über den wir im nächsten Artikel berichten.



Durch Extraktion werden die Wirkstoffe der Olivenblätter verdichtet, wodurch sie noch 3000mal wirksamer werden für den Kampf gegen Oxidation, Entzündungen und Erreger.

### MASSIV ANTIOXIDATIVE WIRKUNG RETTET GEFÄSSE

Hydroxytyrosol ist selbst ein sehr starkes Antioxidans und fördert zusätzlich noch die Bildung und Aktivität des körpereigenen antioxidativen Enzyms Superoxiddismutase und des wichtigsten Antioxidans in der Zelle, Glutathion. Studien zeigen, dass schon der Konsum von Olivenöl mit einer hohen Konzentration an Hydroxytyrosol die Oxidation von LDL-Cholesterin verhindern kann. Wenn das schon für das Olivenöl nachgewiesen ist, wie effizient muss dann ein Extrakt sein, der 3000-mal konzentrierter ist? Damit wird einem Anhaften von LDL-Cholesterin an den Gefäßwänden vorgebeugt, Entzündungen in den Blutgefäßen und Kalkablagerungen atherosklerotischer Plaques werden drastisch reduziert.

### BLUTDRUCKSENKER UND ACE-HEMMER

Die blutdrucksenkende Wirkung kommt dann als weiterer positiver Faktor hinzu. Wenn LDL-Partikel nicht oxidieren, kommt es weni-

ger leicht zu einer Endotheldysfunktion mit erhöhtem Blutdruck. Die Gefäßinnenhaut (Endothel) bleibt eher intakt und kann das gefäßweiternde und damit blutdrucksenkende Stickstoffmonoxid bereitstellen. Zur Blutdruckregulation werden außerdem das Oleuropein, ein weiterer Wirkstoff aus dem Olivenblatt, und das daraus beim Trocknen entstehende Oleacein verantwortlich gemacht. Gemeinsam erhöhen sie die Durchblutung der Herzkranzgefäße und hemmen das ACE (Angiotensin Converting Enzyme), ein Enzym, das zur krankhaften Blutdruckerhöhung führt.

### SCHÜTZT DIE NIEREN

ACE-Hemmer schützen aber nicht nur das Herz, sondern auch die Niere, weil sie den Gefäßwiderstand reduzieren und in der Niere zu einer Gefäßweiterung führen. Dadurch verlangsamen ACE-Hemmer das Fortschreiten von Folgeerkrankungen der Niere bei Bluthochdruck und Diabetes-Typ-2. Außerdem wirken Olivenblätter harntreibend und können bei leichtem Harnverhalten eingesetzt werden.

### WEHRT ERREGER AB, VERKÜRZT INFEKTE

Oleuropein bekämpft Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Bei Infektionskrankheiten wie Atemwegs-, Harnwegs-, Scheiden- und Hautinfektionen ist es daher von großem Nutzen. Sein antiviraler Effekt macht es beispielsweise zu einem wirksamen Mittel gegen Herpes und Grippe. Nimmt man nur 100mg am Tag ein, verkürzt sich die Erkrankungszeit maßgeblich. Bei Erregern im Darm hilft es der entzündeten Darmschleimhaut sich schneller zu regenerieren.

### FEUERLÖSCHER BEI ENTZÜNDUNGEN

Die entzündungshemmende Eigenschaft geht immer auch Hand in Hand mit der antioxidativen und da *Olivenblattextrakt* so extrem stark antioxidativ wirkt, ist er als Entzündungshemmer ein echter "Feuerlöscher". Bei Rheuma und Arthritis etwa kann das Entzündungsgeschehen in den Gelenken gelindert werden, bei gleichzeitiger Schmerzreduktion, da auch die Sensitivität der Nerven gegenüber Schmerzstimuli herabgesetzt wird.

### ENTGIFTEN JEDE ZELLE UND DRINGEN INS GEHIRN VOR

Hydroxytyrosol ist einer der potentesten natürlichen Radikalfänger, zweimal so effizient wie Coenzym Q10, und im nativen Olivenöl der Stoff, der es überhaupt haltbar macht. Zusammen mit Oleuropein regt er die Zel-



len zur Selbstreinigung an und entgiftet den Körper. Ihre hohe Bioverfügbarkeit und die daraus resultierende Aufnahme von über 90 Prozent gewährleisten, dass der Wirkort auch tatsächlich erreicht wird. Die Extrakte überwinden sogar die Blut-Hirn-Schranke. Nur zwei Prozent aller Medikamente können das. Als starke Antioxidantien schützen Hydroxytyrosol und Oleuropein die Gehirnnerven und helfen zu erhalten, was bis ins hohe Alter wichtig ist: ein gutes Gedächtnis, Konzentration und geistige Gesundheit.

## BITTER FÜR DIE LEBER & MEHR

Nicht nur an den Geschmacksknospen im Mund sitzen Bitterstoffrezeptoren, sondern überall im Körper. Bitterstoffe, wie das Oleuropein, können an vielen Stellen andocken, nicht nur an der Leber, wo – ganz klassisch und altbewährt – der Gallenfluss angeregt und die Fettverdauung verbessert werden. Oleuropein wirkt sich auch wohltuend bei Verdauungsproblemen und Magen-Darm-Beschwerden aus. Dort zeigt es sich reizlindernd und stark krampflösend. Es verbessert generell die Verdauung und wirkt leicht abführend.

## DIABETES, GICHT UND ÜBERGEWICHT

Oliveblattextrakte sind auch vielverspre-

chend bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2. Die Insulinproduktion in den Zellen wird erhöht und der Blutzucker normalisiert. Ein weiterer Effekt ist die Hemmung der Xanthinoxidase, die bei Gicht eine große Rolle spielt. Außerdem wird die Gewichtsabnahme unterstützt und Fettleibigkeit vorgebeugt, da sie Gene steuern, die an der Gewichtszunahme ursächlich beteiligt sind.



Da Oliveblattextrakt so extrem stark antioxidativ wirkt, ist es auch als Entzündungshemmer ein echter "Feuerlöscher".

## OLIVENBLATT WIRKT AUCH AUF GENE

Das ist überhaupt das Faszinierendste an Natursubstanzen, insbesondere an Polyphenolen: Die laufende Forschung erkennt immer häufiger, dass ganz einfache Natursubstanzen Unglaubliches vollbringen können, indem sie Gene beeinflussen, schützen und sogar

wieder richtigstellen, was falsch läuft. Denn genetisch bedingte Störungen müssen nicht in Stein gemeißelt sein. Manche „abgeschaltete“ und damit nicht mehr erreichbare Gene können durch Oliveblattextrakte wieder „eingeschaltet“, überaktive wieder herunterreguliert werden – mit tiefgreifenden Verbesserungen der Gesundheit. Anhand der Gene der Endothel-Koronararterien und jenen, die an der Gewichtszunahme beteiligt sind, ist die regulierende Wirkung schon erforscht.

## UNTERSTÜTZT BEI KREBS

Die signifikanten antioxidativen Aktivitäten legen gemeinsam mit der entzündungshemmenden Eigenschaft auch eine krebshemmende Wirkung nahe. Diese wurde in Studien bereits nachgewiesen, vor allem bei Brust- und Dickdarmkrebs. Auch das Risiko von Lungenmetastasen wird deutlich reduziert. Das könnte mit ein Grund sein, weshalb im Mittelmeerraum Krebs und Herz-Kreislauf-erkrankungen deutlich seltener sind. 

### Über den Co-Autor:

Paul Ebert, BBSc, seit Ende 2022 Geschäftsführer von Aquarius Naturprodukte GmbH. Studium der technischen Physik, derzeit im Master-Studium der Pharmazie.

