

# Olivenöl als Naturheilmittel

## Olivenöl in der antiken Heilkunde

Olivenöl wurde im Mittelmeerraum nachweislich schon mindestens seit viertausend Jahren als Gesundheitselixier geschätzt. Ramses, der 2. Herrscher von Ägypten (1290 bis 1224 v. Chr.) soll gegen jede Art von Beschwerden Olivenöl eingenommen haben. Auch Plinius empfahl zwei Flüssigkeiten für den Menschen: "Innerlich den Wein und äußerlich das Olivenöl".

Demokrit und Abdera erwiderten auf die Frage, wie man gesund bleiben und alt werden könne, mit der diätetischen Regel: "innerlich Honig und äußerlich Öl". Auch in der Bibel sind zahlreiche Hinweise auf die heilkundliche Anwendung von Olivenöl zu finden. Das Öl wurde für die Körper- und Krankenpflege verwendet. Es war die Grundlage zur Herstellung von Salben, Balsamen, Pasten und Salbölen. Man stillte blutende Wunden damit, linderte Juckreiz und trug es bei Nesseltischen, Brandwunden, Hautrissen und gegen Kopfschmerzen auf.

Im 12. Jahrhundert setzte sich Hildegard von Bingen in ihrem Kräuterbuch ausführlich mit dem Olivenöl auseinander, empfahl Olivenöl aber nur zur äußeren Anwendung. Erst die modernen Forschungsmethoden haben den Beweis erbracht, dass Olivenöl nachweislich die Zahl der Krebserkrankungen verringert. Zuständig für diese Wirkung sind die in den Pflanzenstoffen enthaltenen Kohlenwasserstoffe ( Squalen ), die in der Lage sind, freie Radikale zu binden und die Entstehung von Krebs zu verhindern.

Seit neuestem ist eine weitere, sich nur auf das Olivenöl beziehende Erkenntnis dazu gekommen. Olivenöl senkt das Infarktrisiko drastisch. So ist statistisch nachgewiesen, dass Herz- und Kreislauferkrankungen in den südlichen Ländern, deren Küche auf Olivenöl basiert, sehr viel geringer sind als bei uns. Dass Fett den Cholesterinspiegel beeinflusst, ist bekannt. Man ging bisher davon aus, dass die mehrfach ungesättigte Fettsäure für einen geringeren Cholesterinwert sorgen kann. Olivenöl enthält aber, mehr als alle anderen Öle, den höchsten Anteil an einfach ungesättigter Fettsäure.

Inzwischen hat man auch zwei Arten von Cholesterin entdeckt, das gute HDL-Cholesterin und das schlechte LDL-Cholesterin. Olivenöl hat aufgrund seines hohen Anteils einfach gesättigter Fettsäure eine einmalige Wirkung. Es erhöht den Wert des guten HDL-Cholesterins und es senkt den Wert des schlechten LDL-Cholesterins. Alle anderen pflanzlichen Öle, z.B. Distel- oder Sesamöl senken beide Cholesterinwerte, da sie weniger einfach ungesättigte Fettsäure enthalten als das Olivenöl. Dieselbe Fettsäure ist auch in der Lage, die Knochendichte selbst bei Erwachsenen positiv zu beeinflussen und hat antirheumatische Wirkung.

Olivenöl gehört zu den nicht trocknenden fetten Ölen und ist damit bestens zur Massage geeignet oder auch zur Behandlung einfacher Verbrennungen. Eines ist jedoch selbstverständlich: Olivenöl wird seine gesundheitliche Wirkung nur dann haben können, wenn wir unsere Küche in eine Olivenölküche umstellen. So liegt der Jahresverbrauch an Olivenöl ½ Liter pro Person im Jahr in Deutschland, bei 10 Liter pro Person im Jahr in Italien und in Spanien werden 20 Liter pro Kopf und Jahr verbraucht.

## Olivenöl als Körperpflegemittel

Nicht unbedingt das teuerste kosmetische Körperöl ist nötig, um den Ansprüchen der Haut und Haare Genüge zu leisten. Hochwertiges, reines Olivenöl bringt alle Voraussetzungen mit, um als Körperpflegemittel zu dienen, es entspricht in seiner Fettsäurezusammensetzung fast derjenigen des Unterhautfettgewebes. Das im Olivenöl enthaltene natürliche Vitamin E fördert die Elastizität und Belastbarkeit der Haut. Wer den Geruch von Olivenöl nicht mag, kann nach Belieben wohlriechende Duftessenzen zusetzen. Wird es in warmem Wasser leicht erwärmt, verstärkt sich die pflegende Wirkung.

## Einreibungen mit Olivenöl

In Italien wird noch heute reines Olivenöl bei Muskelkater, Krämpfen, Pusteln und bei Schmerzen aller Art sowie einfach zur Entspannung eingerieben. Edgar Cayce, der große Heiler, hat das Olivenöl als eines der wirkungsvollsten Stoffe zur Anregung der Muskeltätigkeit und der Schleimhäute empfohlen. Es löst Verhärtungen und durchwärmt, womit es besonders allen Rheumatikern zur innerlichen und äußerlichen Anwendung zu empfehlen ist. Zur Unterstützung der Lebertätigkeit empfiehlt Renè Strassmann in seinem Buch Baumheilkunde nächtliche Leberkompressen mit Olivenöl - dies während zwei bis drei Wochen. Das stärkt und reinigt die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Zur Stärkung der Muskulatur und der Bandscheiben empfiehlt er außerdem täglich die Wirbelsäule mit Olivenöl einzureiben.

## Mundspülungen mit Olivenöl

Die aus Russland überlieferte Ölziehkur kann auch mit Olivenöl durchgeführt werden. Morgens noch vor dem Zähneputzen wird 1 Esslöffel Olivenöl in den Mund genommen und während mindestens 10 noch besser 20 Minuten gut gekaut. Danach muss das Öl ausgespuckt werden. Diese Kur kann zur Entgiftung und Reinigung des ganzen Körpers beitragen.

