

Olivenblätterttee



Den Olivenblätterttee kennt man vorwiegend in den mediterranen Ländern.

In diesen Gebieten ist der Tee seit langem ein traditionelles Getränk und wird als natürliches Heilmittel genutzt.

Der Tee soll einige positive Wirkungen haben. Bereits zur Zeit der Antike wussten die Menschen um die heilende Kraft des Olivenbaumes samt seiner Blätter und Früchte und schätzte sie sehr. So soll der Tee das Immunsystem stärken, bei Schlafstörungen helfen, hohen Blutdruck senken oder bei Nervosität beruhigen. Der ursprünglich wildwachsende Baum wurde schon in früher Zeit in großen Mengen kultiviert und erfreut sich bis heute großer Beliebtheit.

Im alten Ägypten wurden die Pharaonen mit Olivenblättern in gepresster Form mumifiziert, um sie vor Befall durch Parasiten und Bakterien zu bewahren. Von Hildegard von Bingen kommt die Empfehlung, Olivenblätterttee bei Magenproblemen und Verdauungsbeschwerden einzunehmen.

Olivenblätterttee • Inhaltsstoffe

Die Olivenblätter enthalten, genauso wie Olivenöl, den Stoff Oleuropein, die Phenole Kaffeesäure und Hydroxytyrosol, Flavonoide (Rutin, Quercetin, Hesperidin und Olivin) sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Für die gesundheitsfördernde Wirkung ist Oleuropein maßgeblich verantwortlich. Es kommt in den Olivenblättern in erhöhter Konzentration vor, mehr noch, als in den Oliven. Die enthaltenen Antioxidantien wehren freie Radikale, die schädlich für den Körper sind, ab. Der Wirkstoff Oleuropein schützt das Immergrünengewächs Olivenbaum vor Erkrankungen.

Die Bäume können ein Alter von einigen hundert Jahren erreichen.

Olivenblätterttee enthält natürlicherweise kein Koffein. Bei Grüntee und Schwarztee ist das anders. **Er kann auch abends getrunken werden**, da er nicht aktivierend, wie koffeinhaltige Getränke, wirkt.

Olivenblätterttee wird ebenso wie die Grünteeblätter nicht fermentiert. So bleiben alle guten Inhaltsstoffe des frisch gepflückten Blattes erhalten.

Olivenblätterttee • Wirkung

Olivenöl ist für seine wohltuenden Einfluss auf die Gesundheit bekannt, während Olivenblätterttee hingegen kaum bekannt ist. **Der Tee, der fruchtig bis herb schmeckt**, besitzt jedoch eine beachtliche Wirkung. Ganz besonders wird der hochkonzentriert enthaltene Wirkstoff Oleuropein hervorgehoben, der für seine heilenden Kräfte gelobt wird. Laut verschiedener Fachartikel aus dem wissenschaftlichen Bereich haben Olivenblätter folgende gesundheitsfördernde Eigenschaften:

- antibakteriell
- antifungal
- antiviral (Erkältungen, grippale Infekte, aber auch Wirkung gegen [Corona](#) möglich)
- stärkt das Immunsystem
- senkt das LDL-Cholesterin
- entzündungshemmend
- antioxidativ
- fördert die Verdauung
- stärkt Herz und Kreislauf
- reguliert den Blutzucker

Personen mit Histaminintoleranz oder Fruktoseintoleranz können den Tee gut trinken, was wahrscheinlich auf die enthaltenen Flavonoide zurückzuführen ist.

Olivenblätterttee eignet sich sehr gut zum Vorbeugen von Erkältungen oder zur schnellen Linderung einer solchen. Er ist eine Hilfe bei Verdauungsproblemen und Fieber.

Eine Studie aus der Schweiz zeigt, dass Olivenblätterextrakte den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck senken können.

Olivenblätter • Olea europaea folium

Lang unterschätzt, hoch wirksam bei Erschöpfung

Als gesundes Fett darf Olivenöl seit langem auf keinem Speiseplan fehlen. Dass aber auch die immergrünen Blätter des sogenannten Lebensbaums positive Wirkung auf die Gesundheit haben, das wissen die Wenigsten. Tatsächlich handelt es sich um eine relativ neue Erkenntnis: Erst in den 1960er Jahren begann man mit der wissenschaftlichen Erforschung der Inhaltsstoffe der Olivenblätter. Dadurch hat sich herausgestellt, dass in ihnen ebenso viel Heilkraft steckt wie in den anderen Teilen des Baums. Manche Pflanzenstoffe sind sogar besonders hoch konzentriert. Das erklärt, warum das Olivenblattextrakt stärker wirkt als Olivenöl selbst. Der Pflanzenstoff Oleuropein ist einer dieser Wirkstoffe: Er gehört zu den Bitterstoffen und ist für seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt.

Deshalb können Olivenblätter bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Blähungen helfen. Zusätzlich können damit auch andere Magen-Darm-Erkrankungen wie Gastritis behandelt werden. Auch bei entzündliche Infektionskrankheiten wie etwa Atemwegs-, Harnwegs- und Hautinfektionen sollen die Wirkstoffe helfen. Darüber hinaus hat sich herausgestellt, dass Olivenblätter den Blutfluss und den Fettstoffwechsel verbessern, den Blutzuckerspiegel stabilisieren sowie bei arthritischen Entzündungen unterstützen. Außerdem können sie bei Erschöpfung helfen und sollen sich als wirksames Schlafmittel erwiesen haben.

Inhaltsstoffe

- fette Öle
- Vitamin E
- Antioxidantien
- Bitterstoffe
- Oleocanthal

Anwendung

OlivenblätterTee

Die Olivenblätter werden zerkleinert oder im Ganzen mit kochendem Wasser aufgegossen. Auf 1 EL Olivenblätter sollen dabei 250 ml Wasser kommen. Handelt es sich um zerkleinerte Blätter sollten Sie den Tee 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, bei ganzen Blättern 10 Minuten oder länger.

Magenbitter mit Olivenblättern

Geben Sie 50 Gramm Olivenblätter zusammen mit etwa 700 ml Vodka, 100 g Rohrzucker sowie dem Abrieb einer halben Zitrone in ein zuvor gereinigtes Einmachglas. Lagern Sie den Ansatz kühl und an einem dunklen Ort. Schütteln Sie den Behälter täglich durch, damit sich der Zucker vollständig auflösen kann. Nach vier Wochen filtern Sie die groben Bestandteile heraus. Lagern Sie den Magenbitter am besten im Kühlschrank.