

## Baobab

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst ein Juwel der Schöpfung: der Baobab Baum, auch Apothekenbaum, Baum des Lebens oder Zauberbaum genannt. Es gibt Exemplare, die 500, 1.000 und sogar 3.000 Jahre alt sind. Sie erreichen einen Durchmesser von zwölf Metern und einen Umfang von bis zu 40 Metern. Der Baobab-Riese dient in all seinen Bestandteilen von der Wurzel bis zur Frucht als traditionelles Nahrungs- und Heilmittel. Seine Präsenz gehört zum Mittelpunkt des alltäglichen Lebens im Dorf. Im Schatten seiner mächtigen Krone wird diskutiert, gestritten und versöhnt. Unzählige Mythen und Märchen handeln von ihm. Seine magischen Fähigkeiten sollen dabei weit über das Stoffliche hinausgehen. Man berichtet, dass es in Dörfern, die rund um einen „Zauberbaum“ gebaut wurden, weniger Infektionskrankheiten und Epidemien gibt. Stirbt der Baum, zieht das Dorf zum nächsten Baobab Baum um.

### **Viren- und Bakterienabwehr durch Baobab?**

In der Tat scheint der Baum Wirkstoffe auszubilden, die ihn gegen mikrobielle Einflüsse schützen. Diese Fähigkeit vererbt er auch seinen Früchten, weshalb sein Fruchtpulver gern bei viralen und bakteriellen Belastungen, etwa bei Erkältungskrankheiten und bei infektiösen Durchfallerkrankungen eingesetzt wird. Entzündungshemmend, husten- und schmerzlindernd sowie Fieber senkend wirkt es zusätzlich auch noch. Bei hartnäckigem Husten kann es sogar wirksamer sein als viele andere Naturmittel. Es wird von Fieberkrämpfen bei Kindern berichtet, die dank Einnahme von Baobab bis zum Eintreffen des Arztes schon wieder nachgelassen haben. Sogar bei so schweren Infekten wie Ruhr gibt es Fallschilderungen wie Baobab auch ohne Antibiotika innerhalb einer Woche geholfen hat. Eine Studie der WHO zeigte, dass durch Baobab mehr afrikanische Kleinkinder oft tödlich verlaufende Durchfallerkrankungen überleben als das von der WHO empfohlene Elektroytgetränk. Kein Wunder, schenkt Baobab doch neben wertvollen Elektrolyten wie Kalium, Kalzium und Magnesium auch noch verbesserte Abwehrkraft gegen den Erreger selbst und enthält Gerbsäuren, die gegen den Durchfall helfen (wie schwarzer Tee).

Bemerkenswert ist auch, dass im Senegal, wo Baobab traditionell täglich als Getränk getrunken wird, das Ebola-Virus keine Chance auf Verbreitung hatte. Es gab nur einen einzigen Erkrankten. Er kam infiziert über die Grenze und war nach zwei Wochen stationärer Aufnahme im Krankenhaus Dakar wieder gesund.

### **Baobab für Darm und Leber**

Bearbeitete Kohlenhydrate (Weißmehlprodukte, Zucker, geschälter Reis) enthalten wenig, Fleisch enthält keine Ballaststoffe. Ballaststoffarme Ernährung ist ein Problem unserer Zeit. Darmprobleme, Darmkrebsrisiko, schlechte Leberentgiftung, und erhöhte Cholesterinwerte hängen eng damit zusammen. Baobab schafft hier Abhilfe. Es enthält mindestens 44 % Ballaststoffe, davon die Hälfte löslich, die andere unlöslich – eine ideale Nahrungsergänzung für die Darmgesundheit. Die Löslichen (in Obst und Gemüse) fördern die Darmtätigkeit, verbessern die Stuhlkonsistenz,

binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und sekundäre Gallensäuren und leiten diese schnell aus dem Darm. Sie müssen nicht von der Leber rückresorbiert werden und belasten das wichtige Entgiftungsorgan nicht erneut. Unlösliche Ballaststoffe (in Getreide und Hülsenfrüchten) regen die Darmbewegungen an.

Unter Baobab Einnahme beobachtet man immer wieder den Rückgang von Darmbeschwerden und erhöhten Leber- und Blutfettwerten. Dabei ist Baobab kein Abführmittel, es gibt auch keine Gewöhnungseffekte. Seine Fasern erhöhen das Stuhlvolumen und machen den Stuhl weicher. Die Darmmuskulatur wird angeregt, ihn schneller voranzutreiben, die „Darmpassagezeit“ zu verkürzen. Dadurch bewirkt Baobab eine allmähliche Regulation des Stuhlgangs. Aufgrund weiterer natürlicher Inhaltsstoffe beruhigt und reguliert es den Darm – wirkt also gleichzeitig bei Verstopfung und Durchfall. Außerdem wird der Darm bei regelmäßiger Einnahme konsequent gereinigt, wodurch die Resorption von Nährstoffen verbessert wird. Etwa kann sich der Eisenspiegel erholen oder die Kalziumaufnahme verbessern.

Die Universität von Ferrara hat Baobab intensiv erforscht und ist zu folgenden Ergebnissen gekommen:

**Verstopfung:** alle Probanden nach 14 Tagen beschwerdefrei

**Perianale Blutung/Juckreiz/Analfissur/Darmvorfall:** 83 % der Probanden nach 14 Tagen beschwerdefrei

**Reizdarm:** 64 % nach 14 Tagen beschwerdefrei

**Darmflora:** Baobab zeigt beachtliche wachstumsfördernde Wirkung in Bezug auf die Bifidokulturen und Laktobazillen des Darms.

### **Schafft das Terrain für die Darmflora**

Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen vor allem von den sogenannten „milchsäureproduzierenden“ Bifidobakterien und Laktobazillen bevölkert. Sie sind wesentlich für ein gesundes Immunsystem und führen zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert, die es krank machenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Damit das auch weiterhin der Fall ist, brauchen die milchsäureproduzierenden Bakterien geeignetes „Futter“: Lösliche Ballaststoffe! Unter Baobab-Einnahme wird eine Zunahme und positive Entwicklung gerade dieser nützlichen Stämme beobachtet. Das ist besonders zu bedenken, wenn die Flora geschädigt wurde, etwa durch Medikamente wie Antibiotika, Cortison, Antibabypille, Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze oder falsche Ernährung. Es reicht eben nicht nur die Flora neu zu besiedeln – das Terrain muss vorbereitet werden!

### **Schutz der Darmschleimhaut**

Außerdem erzeugen die Darmbakterien bei der Fermentation der Ballaststoffe Butyrat, das einen Film auf der Schleimhaut bildet und Nahrungsmittel oder Genussmittel wie Kaffee verträglicher macht. Es ernährt die Schleimhautzelle und hemmt die Krebsentstehung. Bei entzündeter Darmschleimhaut, Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder auch Durchfall durch Antibiotika spielt ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel eine bedeutsame Rolle.

Selbst entzündliche Veränderungen bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Hautflechten, Psoriasis und Allergien können damit zusammenhängen.

### **Cholesterinsenkend dank Saponinen**

Einige der Wirkungen der Baobabfrucht gehen auf ihren Gehalt an Saponinen zurück. Saponine reinigen den Darm nicht nur und wirken entzündungshemmend, sie verhindern, dass zu viel Cholesterin aus dem Körper ins Blut aufgenommen wird. Das Saponin bildet mit dem Cholesterin einen großen Molekül-Komplex, der die Darmwand nicht mehr passieren kann. So bleibt das Nahrungscholesterin im Darm und kann nicht in den Körper gelangen. Weiters binden Ballaststoffe sekundäre Gallensäuren, die dadurch ausgeschieden werden können. Das kurbelt die Produktion neuer Gallensäuren an, wobei Cholesterin verbraucht und dadurch gesenkt wird.

### **Darmkrebsvorsorge und Lymphanregung**

Saponine hemmen das Wachstum verschiedener Arten von Tumorzellen und können Darmkrebs vorbeugen. Saponine haben auch immunologische Wirkungen: Sie können allgemein die T- und B-Zellen aktivieren, die Bildung von Antikörpern fördern und die T-Lymphozyten dazu anregen, sogenannte "Gedächtniszellen" zu bilden. Saponine erhöhen die Aktivität der Immunzellen in der Milz sowie in Lymphknoten. Baobab wirkt sich positiv auf die Lymphe aus.

### **Divertikulitis – Divertikulose**

Bei Divertikeln (Ausstülpungen im Darm) gibt es große Erfolge mit Baobab. Sie entstehen, wenn es im Darm aufgrund ballaststoffarmer Ernährung zu erhöhtem Druck kommt. Außerdem spielt eine Gewebeschwäche der Dickdarmwand mit. Die Darmwand verliert im Alter ihre Festigkeit und Dehnungsfähigkeit, was die Entstehung von Ausstülpungen begünstigt. Durch eine ausreichende Zufuhr an Ballaststoffen - etwa aus Baobab - sinkt der Druck im Darm. Außerdem wirkt Baobab entzündungshemmend bei entzündlichen Divertikeln (Divertikulitis), dem Vorstadium von Divertikulose.

### **Zum Abnehmen und bei Diabetes**

Ballaststoffe der Baobab-Frucht verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten und bremsen damit auch den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dadurch steigt die Insulinausschüttung nicht so rasant an – gut für Diabetiker und alle, die abnehmen wollen. Außerdem fördern Ballaststoffe das Sättigungsgefühl und hemmen fettspaltende Enzyme, wodurch weniger Fett aus der Nahrung aufgenommen werden kann.

### **Baobab als Basis der Gesundheit**

Der Baum entzieht der reifen Frucht das Wasser und nutzt es selbst. Die Schale verholzt und schützt das Innere. Es ist keine verlustreiche Nachtrocknung erforderlich, keine Bearbeitung, kein Hinzufügen von Stoffen. Die unversehrten Früchte mit der holzähnlichen, dicken Schale sind mikrobiologisch und chemisch stabil. In Zentralafrika ist Baobab uneingeschränkt und seit Jahrtausenden Basis der Gesundheit. Für jedes Alter, auch für Kinder, Schwangere und Stillende. In Baobab wirkt die Natur in ihren unerschöpflichen Synergien. Durch den hohen Vitamin

C-Anteil der Frucht (viermal höher als in Kiwis, sechsmal höher als in Orangen) wird der hohe Eisen-Gehalt extrem gut nutzbar, auch das reich vorhandene Kalzium ist leichter aufzunehmen. Die Kalziumverwertung wird weiters durch ein günstiges Kalzium-Phosphor-Verhältnis gefördert und ist wesentlich einfacher verwertbar als z.B. aus Milch. Baobab ist außerdem ein guter Kaliumspender und enthält auch Magnesium. Es ist stärker antioxidativ als OPC. Aufgrund seiner Mineralstoffe wirkt Baobab basisch und ist ein natürliches Basenmittel. Wir verwenden im Verein Baobab aus "ethic trade". Die Baobab-Ernte ist Lebensgrundlage für einige Dörfer im Senegal, wo die Früchte nicht nur geerntet werden, sondern auch das Öffnen und Zerkleinern erfolgt. Ein wesentlicher Faktor, denn bringt man sie in die Fabriken der Städte, fördert man dort die Slumbildung. Jede Frucht ist rückverfolgbar – das bedeutet höchste Qualität! Es werden faire Preise bezahlt und langfristige Partnerschaften mit gegenseitigem Respekt gepflegt.

**Dosierung:** Zwei Esslöffel täglich in Wasser (Fruchtsaft oder Smoothie) einrühren. Manche müssen sich auch erst mit weniger Menge an Ballaststoffen gewöhnen. Auch höhere Dosierungen sind unbedenklich und für erhöhte Kalzium-, Eisen- und Vitamin C-Zufuhr bzw. bei Fieber sinnvoll. Wenn man allerdings Fruktose oder unlösliche Ballaststoffe nicht gut verträgt, kann Baobab zu Blähungen führen. Eine gute Alternative ist dann die Akazienfaser (80 % lösliche Ballaststoffe), die allerdings nicht entzündungshemmend und nicht antiviral wirkt.

### **Baobab unterstützt bei:**

- Akuten Infekten (antiviral, antibakteriell)
- Analfissuren
- Ballaststoffversorgung
- Cholesterin
- Colitis
- Darmdysbiosen (gestörte Darmflora)
- Diabetes
- Divertikulitis
- Divertikulose
- Durchfallerkrankungen
- Entgiftung
- Entsäuerung
- Entzündungen des Magen-Darm-Traktes
- Fieber
- Grippalen Infekten
- Hämorrhoiden
- Hauterkrankungen
- Husten
- Leberschwäche
- Malaria
- Mineralstoffversorgung (K, Ca, Mg)
- Osteoporose
- Reizdarm
- Übergewicht
- Vitamin-C-Versorgung
- Verdauungsproblemen
- Verstopfung
- Virusinfektion