

BAOBAB

- Fruchtpulver des Baobab Baums, auch Apothekenbaum, Baum des Lebens oder Zauberbaum
- Enthält mindestens je zur Hälfte lösliche und unlösliche Ballaststoffe, Gerbsäuren und Saponine
- Enthält natürliches Vitamin C, Kalium, Kalzium und Antioxidantien

WIRKUNGEN

- Wirkt als Besonderheit unter den Ballaststoffen antiviral und antibakteriell, fiebersenkend, hustenstillend, entzündungshemmend und schmerzstillend

Darmfunktion:

- Beeinflusst mit seinen Ballaststoffen Darmfunktion und Darmmilieu nachhaltig positiv

Darmflora:

- Wasserlösliche Ballaststoffe sind Nahrungsquelle für Darmbakterien, regen deren Vermehrung an
- Ballaststoff-Mangel lässt Darmbakterien hungern
- Verhindert, indem es die Darmflora stärkt, dass sich Erreger wie Bakterien, Viren, Candida und Parasiten an die Darmwand heften

Darmschleimhaut:

- Hungernde Darmbakterien greifen bei Ballaststoff-Mangel als Ersatz die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab
- Außerdem führt er zu Mangel an Butyraten, kurzkettigen Fettsäuren, die für die Dickdarmschleimhaut Energie liefern, sie stärken, regenerieren und heilen
- Butyrat-Mangel steht deshalb in Verbindung mit Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm)
- Unverdaute Nahrungsmittelbestandteile, Toxine oder Krankheitserreger gelangen durch die löchrige Schleimhaut in den Organismus
- Dort werden sie vom Immunsystem bekämpft und es kommt zu stillen Entzündungen
- Viele Folgeerkrankungen: Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Darmentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Durchfall bei Antibiotika-Einnahme, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen und erhöhtes Darmkrebsrisiko

Immunsystem:

- Wasserlösliche Ballaststoffe sind aufgrund ihrer Bedeutung für die Darmflora Grundlage für ein gutes Immunsystem
- Denn die Darmflora regt die Lymphozyten im Darm an, Botenstoffe zur Krankheitsabwehr freizusetzen
- Außerdem ist eine gesunde Darmflora eine stabile Barriere zur Darmwand hin

Allergien:

- Ballaststoff-Mangel begünstigt allergische Reaktionen
- Denn die Darmflora hat Einfluss auf die Bildung von Antikörpern, hemmt sie oder regt sie zu stark an, sodass sie sich gegen einen vermeintlichen "Feind" richten, wie z. B. Pollen oder Tierhaare

Verstopfung:

- Unlösliche Ballaststoffe fördern die Darmperistaltik, vergrößern das Stuhlvolumen, regen den Darm an, verkürzen die Darmpassagezeit
- Lösliche Ballaststoffe machen den Stuhl weicher
- Ballaststoffe sind kein Abführmittel, zeigen erst bei regelmäßiger Einnahme ihre vollständige Aktivität

Durchfall:

- Ist dank Kalium und Kalzium wichtiger Elektrolytspender bei Durchfallerkrankungen, sogar bei Ruhr
- Die löslichen Ballaststoffe gelieren bei Durchfällen den zu weichen Stuhl und
- Sie nähren die Darmflora, die krankmachende Keime am Wuchern hindern

Divertikulitis:

- Wirkt entzündungshemmend
- Senkt dank seiner unlöslichen Ballaststoffe erhöhten Druck im Darm, der für Divertikel (Schleimhautausstülpungen) verantwortlich ist
- Senkt die damit verbundene Gefahr für Darmdurchbruch und Darmkrebs

Verdauungssäfte:

- Die Quelleigenschaften wasserlöslicher Ballaststoffe binden bei der Verdauung relativ viel Wasser
- Dadurch vergrößert sich das Volumen des Speisebreis und verstärkt die Sekretion von Verdauungssäften

Entgiftung, Leberentlastung:

- Bindet Gifte, die im Darm von krankmachenden Keimen wie Bakterien, Viren, Candida oder Parasiten produziert werden
- Bindet Gifte, die mit den sekundären Gallensäuren von der Leber kommend in den Darm gespült werden z. B. Schwermetalle, bei Schwermetallausleitung
- Bei Ballaststoff-Mangel muss die Leber nicht gebundene Gifte rückresorbieren
- Außerdem bleiben die als krebserregend geltenden sekundären Gallensäuren dann zu lange im Darm

Nieren:

- Bindet Gifte, die die Nieren belasten, bereits im Darm

Gefäße, Kreislauf:

- Durch Binden des Cholesterins sinkt der Cholesterinspiegel und entlastet die Gefäße
- Außerdem wird der Cholesterinaufbau in der Leber gedrosselt, weil gleichzeitig mehr Gallensäuren aus Cholesterin nachgebildet werden
- Bei Ballaststoff-Mangel muss die Leber Cholesterin rückresorbieren
- Bei Fehlbesiedelung des Darmes mit „falschen“ Bakterien wird von diesen Cortisol ausgeschüttet, das die Salzausscheidung der Nieren blockiert und Bluthochdruck hervorruft, selbst wenn man wenig Salz konsumiert

Nährstoffversorgung:

- Reinigt den Darm, wodurch die Nährstoffversorgung verbessert wird
- Etwa kann sich der Eisenspiegel oder die Kalziumaufnahme erhöhen
- Kurbelt die Produktion der Nährstoffe, die im Darm produziert werden an - Vitamin K2 und B12, Biotin, Folsäure und der überwiegende Teil der Glückbotenstoffe Serotonin und Dopamin

Diabetes:

- Wasserlösliche Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten
- Dadurch wird auch der Anstieg des Blutzuckerspiegels gebremst und Insulin steigt nicht so rasant an

Abnehmen:

- Wasserlösliche Ballaststoffe helfen beim Abnehmen durch mehr Sättigung
- Führen zu geringerer Insulinausschüttung durch langsameren Kohlenhydratabbau
- Führen zu weniger Fettaufnahme aus der Nahrung

ZU BEACHTEN

- Der tägliche Ballaststoffbedarf von 30 bis 40 g wird über die normale Ernährungsweise meist nur teilweise gedeckt
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt
- Enthält in geringen Mengen Fruktose
- Viel trinken, Ballaststoffe quellen auf

DER UNTERSCHIED ZU AKAZIENFASER:

- Baobab hat etwa 50 % wasserlösliche und 50 % wasserunlösliche Ballaststoffe
- Akazienfaser hat 80 % bis 90 % lösliche und nur 10 % bis 20 % unlösliche Ballaststoffe
- Akazienfaser hat nicht die Zusatznutzen von Baobab wie entzündungshemmende, fiebersenkende, antivirale oder antibakterielle Wirkung
- Dafür entlastet die Akazienfaser die Nieren noch etwas stärker
- Baobab spendet zusätzliche Nährstoffe, enthält aber auch etwas Fruktose, was bei Fruktoseunverträglichkeit ungünstig ist
- Führt durch mehr unlösliche Ballaststoffe eher zu Blähungen als die Akazienfaser
- Baobab lindert Divertikulitis durch mehr unlösliche Ballaststoffe und entzündungshemmende Wirkung