

Neue Serie: „Geschenke der Schöpfung“ Teil 1

Die Frucht des

Über den Baobabbaum und seine gesunden Früchte

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst *Adansonia digitata*, der Baobabbaum, auch Affenbrotbaum genannt. Viele Geschichten ranken sich um diesen Methusalem unter den Bäumen, von denen einzelne Exemplare bis zu 2 500 Jahre alt werden können. Aus Wurzel, Blatt und Rinde bereitet man schon lange traditionelle Arzneien zu. Im Vorjahr gelang nun seiner Frucht der Durchbruch im deutschsprachigen Europa. Das Besondere daran: Da sie direkt am Baum trocknet, muss ihr überaus vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreiches Fruchtpulver nicht erst mit Wertverlusten nachbearbeitet werden und ist lange haltbar.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger, Mogersdorf, Österreich

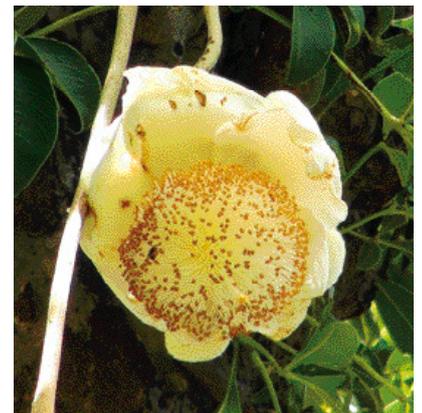
Die Wirkungen des Baobab sind laut wissenschaftlichen Untersuchungen vielfältig. Viele der bei uns häufig auftretenden Gesundheitsstörungen des Darms, des Immunsystems, der Knochen, der Blutfette, des Blutzuckers und der Leber lassen sich mit dem nährstoffreichen, ursprünglichen Lebensmittel ausgleichen. Im Winter ist Erntezeit im Senegal. Am Baobabbaum werden nach üppiger Blüte und nächtlicher Bestäubung durch Flughunde nun endlich die Früchte reif. Der Baum entzieht ihnen im Zuge der Reifung die Feuchtigkeit, nutzt sie selbst und bringt so in der holzigen Schale gut geschütztes Fruchtpulver mit einer unglaublichen Wirkstoffdichte hervor. Nach Trocknung ist nicht erforderlich, alles Gute bleibt erhalten und zeichnet die Früchte als sogenannte „Superfruits“ aus. Mit viermal so hohem natürlichem Vitamin C Gehalt als bei frischen, reifen Kiwis, mit reichlich

gut aufnehmbarem Kalzium für gesunde Knochen, mit Kalium und Magnesium für den Herzrhythmus, mit Eisen für die Sauerstoffaufnahme, mit hochpotenten Antioxidantien zum Schutz vor Krebs, Gefäßleiden und vorzeitiger Alterung, mit den Vitaminen B 1 und B 6 für Nerven, Psyche und Energie und vor allem mit 50 Prozent Ballaststoffen für Darm, Leber, Immunsystem, Gewichtskontrolle sowie für niedrige Blutfett- und Blutzuckerwerte ist Baobab ein Exportschlager Afrikas, der in unseren Breiten immer gefragter ist.

Ein Baumriese und Überlebenskünstler

Der südlich der Sahara in ganz Afrika vorkommende Baobab ist ein Malvengewächs, das Wahrzeichen des Senegal, wo das meiste Baobab Fruchtpulver für Europa geerntet wird. Er ist die charakteristische Baumart der Trockensavannen, darüber hinaus aber an der Küste genauso anzutreffen wie

in Höhenlagen bis zu 1500 Metern. In Regionen, in denen es jährlich kaum zu Niederschlägen kommt, kann er problemlos überleben, da er in seinem bis zu 40 Metern umfassenden Stamm bis zu 140 000 Liter Wasser speichern kann. Charakteristisch für den Baumriese ist sein mächtiger, sehr breiter Stamm von relativ geringer Höhe – in älteren, innen hohlen Exemplaren kann man sogar wohnen – und seine



Methusalem



ausladende und bizarre, immer anders ausgeprägte Krone. Vor allem im Winter, wenn er seine Blätter verliert, sieht der Baobab aus wie „verkehrt in den Boden gesteckt“, was die Fantasie einiger Geschichtenerzähler anregte. Der Bekannteste war wohl Antoine de Saint-Exupéry, der in seinem Werk „Der kleine Prinz“ dem Baobab ein unsterbliches Denkmal setzte.

Aufgrund seiner Heilkraft gilt der Baobab auch als heiliger Zauber- und Apothekerbaum.

Der Zauberbaum

Aufgrund seiner Heilkraft gilt der Baobab auch als heiliger Zauber- oder Apothekerbaum. 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 Baobabbaum gebaut wurden, weniger Infektionskrankheiten und Epidemien gibt. Stirbt der Baum, zieht das Dorf zum nächsten Baobabbaum um.

In der Tat scheint er Wirkstoffe auszubilden, die ihn gegen mikrobielle Einflüsse wehrhaft machen. Diese Fähigkeiten vererbt er den Früchten, weshalb sein Fruchtpulver gern bei



Aufgeschnittene Frucht des Baobab



Wie ein Bild aus einem Traum: Ein relativ kleiner Baobab im Winter

Unter Baobabeinnahme beobachtet man immer wieder den Rückgang vieler Darmbeschwerden und erhöhter Leber- und Blutfettwerte.

Joghurt gemixt, entfaltet das Baobab Fruchtpulver seinen ganzen Reichtum an bemerkenswerten Inhaltsstoffen. Vor allem aufgrund seiner Ballaststoffe ist es grandios für die Darmgesundheit. Die Bedeutung der Ballaststoffe wurde in den letzten 20 Jahren wissenschaftlich umfassend erforscht. Experten bezeichnen Ballaststoffmangel als eines der größten Ernährungsprobleme unserer Zeit. Schuld daran sind unsere Ernährungsgewohnheiten. Dank industriell veränderter, ballaststoffarmer Lebensmittel leidet jeder fünfte Erwachsene unter chronischer Verstopfung. Ist der Darm träge, wird er nicht schnell und gründlich genug gereinigt. Dadurch wird die Nährstoffaufnahme verschlechtert und die Schadstoffkonzentration erhöht. Mit vielen Folgen für die Gesundheit. Das Auftreten von Divertikulitis (durch Bakterien entzündete Stellen bei Schleimhautausstülpungen im Darm) und Hämorrhoiden werden begünstigt. Bauchschmerzen, Blähungen, Blutungen und Juckreiz beim Stuhlgang, Druck- und Völlegefühl sind weitere Alarmzeichen für den drohenden Kollaps im Darm. Dass in der Folge nicht nur das Darmmilieu geschädigt, sondern auch das Immunsystem geschwächt, die Le-

viralen und bakteriellen Belastungen eingesetzt wird, etwa bei Erkältungskrankheiten und bei infektiösen Durchfallerkrankungen. Auch wirkt es entzündungshemmend, husten- und schmerzlindernd sowie fiebersenkend. Es wird von Fieberkrämpfen bei Kindern berichtet, die dank Einnahme von Baobab bis zum Eintreffen des Arztes schon wieder nachgelassen hatten. Bei so schweren Infekten wie der Ruhr gibt es Fallschilderungen, wie Baobab auch ohne Antibiotika innerhalb einer Woche geholfen hat. Auch bei Durchfallerkrankungen von Kleinkindern, die in Afrika oft tödlich verlaufen, kann Baobab oft schneller und besser wirken als das von der WHO empfohlene Präparat. Baobab ist aufgrund dieser Eigenschaften nicht nur ein Lebensmittel, sondern auch fester Bestandteil der

traditionellen Medizin vor allem in Westafrika. Dort sind zum einen auch heute noch außerhalb von Städten selten Ärzte oder Apotheken zu finden, zum anderen ist kaum Geld vorhanden, um für teure moderne Medikamente zu bezahlen. Traditionelle Heilkundige gewährleisten daher die Gesundheit von Millionen Menschen und bewahren mit ihren detaillierten Kenntnissen einen für die gesamte Weltbevölkerung kostbaren Schatz.

Ballaststoffmangel: Giftküche im Darm und Figurkiller zugleich

Das Baobab Fruchtpulver ist für alle geeignet, von der Schwangeren, über das Kleinkind bis zum alten Menschen. Selbst in großen Mengen ist es sicher und über Jahrtausende erprobt. In Wasser, Fruchtsaft, Smoothie oder



Mehr zum Thema bei **nexworld.TV:** „Der Markt der Komplementärmedizin“ Gegen den Strom www.nexworld.tv

ber belastet wird, sich die Krebsgefahr erhöht, Mangelerscheinungen wie Osteoporose auftreten und die Blutfettwerte ansteigen, ist heute kein Geheimnis mehr.

Bei Ballaststoffmangel nehmen wir auch gehörig zu. Der Stau im Bauch verändert die Figur allmählich und lässt die Darmschlingen erschlaffen. Sie füllen sich mit Gas. Aber nicht nur die Körpermitte ist betroffen. Fehlen Ballaststoffe, fehlt Sättigung und der Appetit wird größer. Auch steigen die Blutzuckerwerte nach einer ballaststoffarmen Mahlzeit an und lösen Heißhunger aus. Ein Esslöffel Baobab Fruchtpulver enthält mehr Ballaststoffe als 100 Gramm Vollkornbrot. Gemäß der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte die tägliche Zufuhr von Ballaststoffen bei circa 30 Gramm liegen. In Wahrheit liegt sie derzeit nur bei rund 23 Gramm pro Tag. Also was tun? Die Lösung ist auch für Ernährungsmuffel sehr einfach: Baobab. Das Fruchtpulver enthält 50 Prozent Ballaststoffe, je zur Hälfte lösliche und unlösliche, was selten ist. Die unlöslichen Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen, lösliche fördern die Darmtätigkeit, binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und sekundäre Gallensäuren und leiten diese schnell aus dem Darm, bevor sie von der Leber resorbiert werden und das wichtige Entgiftungsorgan erneut belastet wird. Unter Baobabeinnahme beobachtet man immer wieder den Rückgang vieler Darmbeschwerden und erhöhter Leber- und Blutfettwerte. Dabei ist Baobab kein Abführmittel. Die Fasern des Baobab erhöhen das Stuhlvolumen und machen den Stuhl weicher. Die Darmmuskulatur wird angeregt, ihn schneller voranzutreiben, also 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, den weit verbreiteten, meist verheimlichten Leiden. Die entzündungshemmende Wirkung des Baobab spielt schließlich bei Reizdarm und Divertikulitis eine entscheidende Rolle. Untersuchungen an der

Universität von Ferrara zeigten nach nur 14-tägiger Baobab-Einnahme, dass nicht nur nahezu alle Teilnehmer mit Verstopfung beschwerdefrei waren, auch auf 64 Prozent der Teilnehmer mit Reizdarm traf das zu.¹ Bei Divertikulitis gibt es etliche Erfahrungsberichte, wie etwa der besonders spektakuläre einer Frau, die nach sechs Wochen Baobab-Einnahme eine so starke Rückbildung ihrer Divertikulitis erlebte, dass sich eine Teilentfernung eines zuvor besonders belasteten Darmabschnittes erübrigte.

Baobab erhält die Darmflora gesund

Ballaststoffmangel ist auch eine der Ursachen, warum es bei Vielen um die Gesundheit der Darmflora nicht gut bestellt ist. Es ist ein komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem, ein „Biotop“ im wahrsten Sinne des Wortes. Besonderen Einfluss auf seine Besiedelung hat die Nahrung. Ob ein Kind gestillt oder mit Flaschennahrung gefüttert wird, ist an seiner Darmflora erkennbar. Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen vor allem von den milchsäureproduzierenden Bifidobakterien und Laktobazillen bevölkert. Sie führen zur Ansäuerung des Darmmilieus, die es den krank machenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Das saure Milieu mit einem genau austarierten pH-Wert bildet also das Mikroklima, in dem sich gesunde Bakterienstämme ausbreiten, hingegen für den Menschen ungesunde Bakterien oder Pilze nicht gedeihen.

Damit das auch weiterhin der Fall ist, brauchen die milchsäureproduzierenden Bakterien geeignetes „Futtermittel“: eben lösliche Ballaststoffe! Unter Baobabeinnahme 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 durch zu vieles, zu schweres oder zu fettes Essen. Aber auch das genaue Gegenteil wie strenge Diäten und einseitige Ernährungsweisen, etwa zu viele Kohlenhydrate und

Bei einer Frau erübrigte sich nach Einnahme von Baobab die Teilentfernung eines Darmabschnittes.

Rohkost, die zu Gärung und Übersäuerung führen, schädigen die Darmflora. Erkennungszeichen für eine gestörte Dünndarmflora ist der Blähbauch ohne abgehende Darmgase, der über Nacht wieder abklingt. Morgens ist der Bauch flach. Bei einer Fehlbesiedelung des Dickdarms dagegen tritt der Blähbauch mit abgehenden Darmgasen auf. Hinter dem auf den ersten Blick so alltäglichen „kleinen Problem mit dem Darm“ lauern weitere Symptome: Abbauprodukte der Fäulniskei-

Anzeige

Bücher

Der Darm – Wächter der Gesundheit



In anschaulicher Weise stellt der anerkannte Arzt und Mikrobiologe, Dr. Werk, dar, warum und wie unser Darm und die Darmbakterien einen wesentlichen Beitrag zu unserer Gesundheit, dem Energiehaushalt, dem Stoffwechsel, dem Immunsystem und dem Schutz vor chronischen Krankheiten leisten können. Auf neuestem Stand erklärt der Fachmann den wissenschaftlichen Hintergrund für die erfolgreiche Unterstützung der Behandlung chronischer Erkrankungen wie Rheuma, Krebs sowie von „burnout“-Syndrom, Allergien, Neurodermitis aber auch zur Gesunderhaltung durch Stabilisierung des Darm-Darmbakteriensystems.

Best.-Nr. 755

Das Buch: „Der Darm - Wächter der Gesundheit“ von Dr. Roland Werk (Best.-Nr. 755) kostet 5,- € + 2,20 € P+V (Ausland 3,80 €) ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel.: 08171/41 84-60, Fax: 08171/41 84-66, vertrieb@ehlersverlag.de, www.raum-und-zeit.com Änderungen vorbehalten.



Mame Khary Diene Ndiaye von „Bioessence“ aus dem Senegal

© Alle Bilder dieses Artikels D. Ehrenberger

me, Gärung und Pilze sind giftig und belasten den Organismus auf vielfältige Weise. Blähungen, Müdigkeit, Leberbelastung, Entzündungen, Durchfall, Anfälligkeit für Infekte, Hautprobleme und Migräne sind Symptome einer gestörten

Darmflora, aber auch Allergien, chronische Schmerzen, Ängste oder Depressionen sind mögliche Folgen.

Typisch ist auch, dass der zivilisationsgeschädigte Darm Ballaststoffe gar nicht mehr gut verträgt und davon erst recht Blähungen bekommt. Rühren sie von dem geringen Fruktoseanteil der Baobab Frucht, dann steigt man besser auf einen anderen Ballaststoffspender wie Akazienfaser um. Hat man keine Fruktoseunverträglichkeit, sollte man an eine Wiederbelebung der Darmflora mit den genannten milchsäureproduzierenden Stämmen denken, was übrigens unbedingt während und nach der Einnahme von Antibiotika empfohlen wird, dem „Hauptfeind“ unserer freundlichen Helfer im Darm. Speziell dafür geeignet sind besonders widerstandsfähige Laktobazillen, die man in der Yucca-Baobab-Kur zur Verfügung hat. Sie enthält außerdem weitere Naturstoffe, die zu Synergieeffekten führen, weil sie „Hand in Hand“ wirken können. Etwa darmreinigende Saponine aus der Yuccawurzel und jede Menge Bitterstoffe wie die ayurvedische Dreifrüchtemischung Triphala und Grapefruitkernextrakt, die un-

„Wenn man ihren Stolz und ihre Fähigkeiten respektiert, fair mit ihnen Handel treibt, sind die Afrikaner dabei, sich selbst zu helfen.“

Martin Späth, Kooperationspartner für Baobab in Europa

ter anderem regulierend und entzündungshemmend wirken, entgiften und reinigen. Diese Kur ist nicht belastend und „langsam“, ist leicht in den Alltag oder andere Kuren integrierbar und hilft auch beim Abnehmen.

Bioqualität: Nachverfolgbar bis zum einzelnen Baum

Im Senegal, wo es aufgrund des sandigen Bodens fast nichts Verwertbares gibt, garantieren Baobabwälder den Lebensunterhalt der Menschen. In den kahlen Ästen des Baumes hängen in den Wintermonaten Hunderte länglich-runde Früchte gut geschützt in ihrer holzigen Schale. Die Männer sind beim Ernten der Früchte behilflich, der Rest ist Frauensache. Die Baobabfrüchte werden geöffnet, das trockene Fruchtpulver wird herausgelöst, in Mörsern zerstampft und gesiebt. Dazu wird die Trommel geschlagen, getanzt und gesungen. Traditionell gekleidete Frauen wiegen sich im Rhythmus neben Arbeiterinnen mit Mundschutz, Schutzkleidung und Handschuhen. Ein buntes Bild. Lachen, Freude, gelebte Tradition wie vor Hunderten von Jahren, doch mit Zugeständnissen an westliche Qualitätssicherung. Alles entspricht den Vorschriften. Der Rohstoff wird sofort überprüft: nur beste Bioqualität, bis zum Ursprung nachverfolgbar, sogar bis zum einzelnen Baum.

Männer sieht man kaum. Die Frauen erhalten die Familien. Von einer einzigen Frau hängt oft das Leben gleich mehrerer Familienmitglieder ab. Am Land funktioniert das teilweise noch, auch wenn es keinen Überfluss gibt. In den Städten zeigt sich das andere Bild Afrikas mit Slums und unterernährten Menschen, selbst unter denen, die einen Job haben. Der Verdienst reicht nicht für das eigene Leben in der Nähe des Arbeitsplatzes und für die Familie zu Hause im Dorf.

Die größte und echte Hilfe für diese Menschen liegt nun nicht in Geschenken aus dem Ausland, sondern in der Unterstützung lokaler Geschäftstätigkeit. Vor allem, wenn man ihren Stolz und ihre Fähigkeiten respektiert, fair mit ihnen Handel treibt, sie darin unterstützt, keine Fabrik in der Stadt zu bauen, sondern die Arbeit bei den Frauen in den Dörfern zu belassen.

Oft sind es gerade Frauen wie Mame Khary Diene Ndiaye im Senegal, die es verstehen, mit dem Herzen zu denken und den erreichten Wohlstand auch zum Wohle aller einzusetzen. Die Direktorin der Naturkosmetikfirma Bioessence lässt ihre Natursubstanzen dort verarbeiten, wo sie geerntet werden: direkt in den Dörfern am Land. Der Schmuckgigant Cartier zeichnete sie dafür 2008 mit dem Women Award aus.

Nachhaltigkeit par excellence

Zwei mühsame Tagesreisen von Dakar entfernt, an der Grenze zu Guinea, wird Baobab traditionell geerntet. Das Fruchtpulver wird nach Europa verschifft, die wertvollen Öle der Samen werden für die Kosmetikherstellung genutzt. Der Baobabwald wird geschätzt und gepflegt. Nachhaltigkeit par excellence. Das lebendige Beispiel afrikanischer Eigenständigkeit und weiblicher Solidarität. Über den Kauf kann man so auch die Lebensbedingungen vor Ort mitbestimmen. Dann tut Baobab gleich doppelt gut: unserer Gesundheit und den Menschen in seinem Ursprungsland. ■

Lesen Sie im nächsten Heft den 2. Teil der Artikelserie „Geschenke der Schöpfung“

Bezugsquelleninfo

Telefon:
08171/41 84-60

Die Autorin



Dr. phil. Doris Ehrenberger studierte Publizistik in Wien, war danach als Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin tätig („Wege der Reinigung“ mit Dr. Rüdiger Dahlke), gründete den Verein „Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie“ mit Schwerpunkt Natursubstanzen aus aller Welt (www.natursubstanzen.com) und ihr eigenes Magazin LEBE, ist Geschäftsführerin von zwei Unternehmen, die sich mit Wirkung, Herstellung und Vertrieb von Nahrungsergänzungen ohne Chemie befassen.