BAOBAB

Afrikas „Zauberbaum“ und die heilende Kraft seiner Früchte

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst ein Juwel der Schöpfung: der Baobab- oder Apothekenbaum. Kaum eine Krankheit widersteht seiner großen Heilkraft. Viele traditionelle Arzneien werden aus Wurzel, Blatt und Rinde zubereitet, während die Frucht des „Zauberbaums“ als alltägliches Lebensmittel gilt. Doch mit beachtlichen Wirkungen! Sie ist ein wahrer Segen für den zivilisationsgeschädigten Darm.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Foto: Baobab Fruit Company

Foto: Baobab Fruit Company

Baobab, die Frucht des Baumes. In ihr steckt die heilende Kraft.

Allen, die ihn je sahen, bleibt er schon wegen seiner unvergleichlichen Optik in Erinnerung. Der Baobabbaum, auch Affenbrot-, Zauber- oder Apothekenbaum genannt, bildet das Zentrum eines typisch afrikanischen Dorfplatzes. Unter seiner mächtigen Krone wird diskutiert, gestritten und versöhnt. Den Afrikanern ist der Baumriese von der Wurzel bis zum Blatt heilig, denn für sie ist seine Heilkraft von unschätzbarem Wert.

Unser besonderes Interesse gilt jedoch vor allem der Baobab-Frucht. Bereits am Baum getrocknet, muss die holzige Schale nur geöffnet und der wertvolle Inhalt zerkleinert werden. Man erhält ein Fruchtpulver mit außerordentlichen Eigenschaften. In Wasser, Fruchtsaft oder Joghurt gemixt, entfaltet es seinen ganzen Reichtum an bemerkenswerten Inhaltsstoffen. Das Pulver ist stärker antioxidativ als Traubenkernextrakt, viermal so reich an natürlichem Vitamin C als Kiwis, ein weit besserer Kalziumspender als Milch und vor allem: Baobab ist aufgrund seiner Ballaststoffe einfach grandios für die Darmgesundheit!

Baobab gleicht Ernährungsfehler aus

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 trägt unser Speiseplan mit zu geringem Anteil an Obst, Gemüse und Vollwertprodukten. Die einge-

Untersuchungen mit Baobab an der Universität von Ferrara zeigten nach 14 tägiger Einnahme:

- ***Verstopfung:***
  nahezu alle Teilnehmer beschwerdefrei
- ***Reizdarm:***
  64 % der Teilnehmer beschwerdefrei

Quelle:
Stefano Manfredini, „The Health Properties of Baobab“, Verona 2002

hend untersuchten Folgen sind Verstopfung, schlechte Leberentgiftung, Darmkrebsrisiko, erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte, geringes Sättigungsgefühl und eine erhöhte Schadstoffaufnahme. Gemäß der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte die tägliche Zufuhr von Ballaststoffen bei ca. 30 g liegen, um all das zu vermeiden. In Wahrheit liegt sie derzeit nur bei rund 23 g pro Tag.

Baobab schafft Abhilfe. Das Fruchtpulver enthält mindestens 44 % Ballaststoffe, wovon die Hälfte unlöslich ist. Sie fördern die Darmtätigkeit, binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und sekundäre Gallensäuren und leiten diese schnell aus dem Darm. Ballaststoffe sorgen für ein gesundes Darmmilieu und nähren die Darmflora. Allein dadurch unterstützen sie schon das Immunsystem, das in großem Ausmaß vom Zustand des Darms abhängt. Da Baobab zusätzlich zu einem gesunden Stoffwechsel beiträgt und ein leichtes Sättigungsgefühl bewirkt, ist es ideal bei Entschlackungskuren oder Diäten einsetzbar. Es werden Kuren angeboten, welche Boabab mit Yucca-Produkten, Grapefruitkernextrakt und Darmbakterien kombinieren und so die Synergieeffekte der Natursubstanzen gezielt für Entgiftung und Gewichtsabnahme nutzen. Dies ist sinnvoll, weil die Naturstoffe dadurch „Hand in Hand“ wirken können.

Bei Verstopfung, Durchfall und Reizdarm

Doch Baobab ist auch für sich allein ein wohltuender Segen. Aufgrund weiterer natürlicher Inhaltsstoffe beruhigt und reguliert es den Darm – wirkt also sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall. Dabei gibt es weder Gewöhnungseffekte noch andere Nachteile, die man von Abführmitteln kennt. Bei Durchfall ist es sogar noch effektiver als das offizielle WHO Getränk, das für afrikanische Kleinkinder verwendet wird. Selbst bei Reizdarm und anderen Entzündungen, Schmerzen und Fieber hilft Baobab. Denn eine Tagesdosierung entspricht der entzündungs- und schmerzhemmenden Wirkung von 500 mg Paracetamol. Baobab ist also auch durchaus sinnvoll bei grippalem Infekt und sollte daher in keiner Hausapotheke fehlen. Das wirklich Erfreuliche daran: Es gibt auch bei hoher Dosierung keinerlei Nebenwirkungen. Selbst Kinder, Schwangere und Stillende vertragen Baobab.

>

Einen Beitrag zu Baobab sehen Sie online unter

www.tv-gesundheit.at

Der Kauf von Baobab als Beitrag zu einer gerechteren Welt

Der soziale Hintergrund der Baobab-Ernte vermittelt ein gutes Gefühl. Etwa 1000 Senegalesen leben derzeit davon. Sie erhalten faire Preise für ihre Arbeit, oft die einzige Verdienstmöglichkeit auf dem Land. Dies ermöglichte die italienischen Familie Ottaviani, die für ihr Lebenswerk im Senegal von der größten amerikanischen Hilfsorganisation USAid ausgezeichnet wurde.

Foto: Baobab Fruit Company

Buchtipp

Buchtipp zur sozialen Situation in Afrika und die oft tödliche Flucht über das Mittelmeer:

Espérance Bulayumi: „Requiem für Pescho“ AA-Infohaus 2008 (ISBN 978-3-200-01262-2)