

Im Winter ist Erntezeit im Senegal. Am Baobab Baum wurden nach üppiger Blüte und nächtlicher Bestäubung durch Flughunde nun endlich die Früchte reif. Der Baum entzog ihnen im Zuge der Reifung die Feuchtigkeit, nützte sie selbst und brachte so in der holzigen Schale gut geschütztes Fruchtpulver mit einer unglaublichen Wirkstoffdichte hervor. Nachtrocknung 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

uns häufig auftretende Gesundheitsstörungen etwa den Darm, das Immunsystem, die Knochen, die Blutfette, den Blutzucker oder die Leber betreffend, lassen sich mit dem nährstoffreichen, ursprünglichen Lebensmittel ausgleichen. *Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

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 B1 und B6

für Nerven, Psyche und Energie und vor allem mit 50 % Ballaststoffen für Darm, Leber, Immunsystem, Gewichtskontrolle sowie für niedrige Blutfett- und Blutzuckerwerte ist Baobab ein Exportartikel Afrikas, der in unseren Breiten immer mehr gefragt ist.

DIE HEILSAME FRUCHT DES BAOBAB

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst *Adansonia digitata*, der Baobabbaum, auch Affenbrotbaum genannt. Viele Geschichten ranken sich um den Methusalem unter den Bäumen, von denen einzelne Exemplare bis zu 2500 Jahre alt werden können. Traditionelle Arzneien bereitet man aus Wurzel, Blatt und Rinde 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. Seine Wirkungen sind wahrlich kein Mythos, wie westliche Wissenschaftler herausfanden. Viele bei

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, ist aber auch an der



Küste genauso anzutreffen wie in Höhenlagen bis zu 1500 m. 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 Baumriesen ist sein mächtiger, sehr breiter Stamm von relativ geringer Höhe - in älteren, innen hohlen Exemplaren kann man sogar wohnen, - und seine ausladende und bizarre, immer anders ausgeprägte Krone. Vor allem im Winter, wenn er seine Blätter verliert, sieht der Baobab wie "verkehrt in den Boden gesteckt" aus, was die Phantasie 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- 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 Baobab Baum gebaut wurden, weniger Infektionskrankheiten und Epidemien gibt. Stirbt der Baum, zieht das Dorf zum nächsten Baobab Baum um.

In der Tat scheint er Wirkstoffe auszubilden, die ihn gegen mikrobielle Einflüsse wehr-



haft machen. Diese Fähigkeiten 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 Fiebersenkend 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. Bei so schweren Infekten wie Ruhr gibt es Fallschilderungen wie Baobab auch ohne Antibiotika innerhalb einer Woche geholfen hat. Auch bei weiteren, bei Kleinkindern in Afrika oft tödlich verlaufenden Durchfallerkrankungen gibt es Untersuchungen, dass Baobab schneller und besser wirkt, als das von der WHO empfohlene Präparat.

Baobab ist aufgrund dieser Eigenschaften nicht nur ein Lebensmittel, sondern auch fixer Bestandteil der

traditionellen Medizin vor allem in Westafrika. Noch heute sind hier außerhalb von Städten oft weder Ärzte oder Apotheken zu finden, noch ist 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.

Baobab Fruchtpulver ist für alle geeignet von der Schwangeren über das Kleinkind bis zum alten Menschen, selbst in großen Mengen sicher und über Jahrtausende erprobt

Ballaststoffmangel: Giftküche im Darm und Figurkiller zugleich

In Wasser, Fruchtsaft, Smoothie oder Joghurt gemixt, entfaltet das Baobab Fruchtpulver seinen ganzen Reichtum an bemerkenswerten Inhaltsstoffen.

Vor allem ist es aufgrund seiner Ballaststoffe einfach 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 wird 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, das Immunsystem

geschwächt und die Leber belastet wird, die Krebsgefahr erhöht ist, Mangelerscheinungen wie Osteoporose auftreten, die Blutfettwerte ansteigen, ist kein heute Geheimnis.

Bei Ballaststoffmangel nehmen wir auch gehörig zu. Der Stau im Bauch verändert die Figur allmählich, lässt die Darmschlingen erschlaffen, sie füllen sich mit Gas. Aber nicht nur die

besten als "Apperitiv" vor dem Essen in Wasser mit einem Schuss Fruchtsaft gemixt, schafft Abhilfe. Das Fruchtpulver enthält 50 % Ballaststoffe. Je zur Hälfte lösliche und unlösliche, was selten ist. Die Unlöslichen erhöhen das Stuhlvolumen. Die Löslichen (Pektine) fördern die Darmtätigkeit, binden Schlacken, Gifte, Cholesterin und sekundäre Gallensäuren und leiten diese schnell aus dem Darm, bevor sie von der Leber rückresorbiert werden und das wichtige Entgiftungsorgan erneut belastet wird.

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. Die Fasern des Baobab 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, den weit verbreiteten, meist verheimlichten Leiden.

Seine entzündungshemmende Wirkung spielt schließlich bei Reizdarm und Divertikulitis eine entscheidende Rolle. Die Erfolge dabei sind beachtlich. 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 % der Teilnehmer mit Reizdarm traf das zu (Quelle: Stefano Manfredini, „The Health Properties of Baobab“, Verona 2002). Bei Divertikulitis gibt es etliche Erfahrungsberichte, wie etwa sehr spektakulär der 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 sogenannten "milchsäureproduzierenden" Bifidobakterien und Laktobazillen bevölkert. Sie sind wesentlich für ein gesundes Immunsystem und führen zur Ansäuerung des Darmmilieus, die es krank machenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Das saure Milieu mit dem genau entsprechenden 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 „Futter“: eben 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, zu viel, zu schwer, zu fett, zu viel Fleisch essen, aber auch das genaue Gegenteil wie strenge Diäten und völlig einseitige Ernährungsweisen, etwa zu viele Kohlenhydrate und Rohkost, die zu Gärung und Übersäuerung führen, chloriertes Trinkwasser, häufiges Einatmen von Chlordämpfen (Schwimmbad, Reiniger) und vieles mehr.

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

> Baobab

- akute Infekte (antiviral, antibakteriell)
- Appetitausgleich
- Ballaststoffversorgung
- Cholesterin
- Colitis
- Darmdysbiosen (gestörte Darmflora)
- Divertikulitis
- Divertikulose
- Durchfall
- Entsäuerung
- Fieber
- grippale Infekte
- Hämorrhoiden
- Husten
- Mineralstoffversorgung (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen)
- Osteoporose
- Übergewicht
- Vitamin C Versorgung
- Verdauungsprobleme
- Verstopfung

Körpermitte ist betroffen. Fehlen die Ballaststoffe, fehlt auch die Sättigung und man hat automatisch mehr Appetit. Außerdem steigen die Blutzuckerwerte nach einer ballaststoffarmen Mahlzeit an, die Fettverbrennung wird blockiert und löst Heißhunger aus.

Ein Esslöffel Baobab Fruchtpulver enthält mehr Ballaststoffe als 100 g Vollkornbrot

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. Also was tun? Die Lösung ist auch für Ernährungsmuffel sehr einfach. Denn Baobab, am

so alltäglichen „kleinen Problem mit dem Darm“ lauern weitere Symptome: Abbauprodukte der Fäulniskeime, Gärung und Pilze sind giftig und belasten den Organismus auf vielfältige Weise. Blähungen, Müdigkeit, Leberbelastung, Entzündungen, dadurch erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand mit erhöhter Ausbildung von Unverträglichkeiten, Durchfall, Anfälligkeit für Infekte, Hautprobleme (Neurodermitis), Migräne, Allergien, chronische Schmerzen, Ängste oder Depressionen können eine gestörte Darmflora anzeigen.

Typisch ist auch, dass der zivilisationsgeschädigte Darm Ballaststoffe gar nicht mehr gut verträgt und erst recht davon 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, der „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 unter anderem regulierend und entzündungshemmend wirken, entgiften und reinigen. Eine ideale, nicht belastende, „langsame“ Kur, die leicht in den Alltag oder andere Kuren integrierbar ist und auch beim Abnehmen hilft.

Die Baobabernte ist Frauensache

Im Senegal, wo es aufgrund des sandigen Bodens fast nichts Verwertbares gibt, dienen Baobab Wälder dem Lebensunterhalt der Menschen. In den kahlen Ästen des Baumes hängen in den Wintermonaten hunderte läng-

lich-runde Früchte, gut geschützt in ihrer holzigen Schale. Die Männer sind beim Ernten der Früchte behilflich, der Rest ist Frauensache. Die Baobab Früchte 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

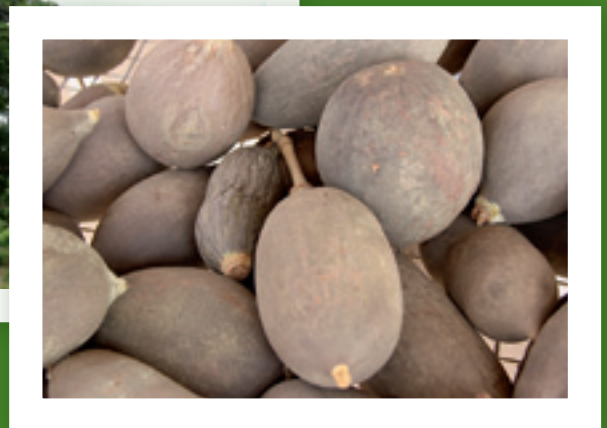


entspricht den Vorschriften, der Rohstoff wird sofort überprüft, nur beste Bioqualität, bis zum Ursprung nachverfolgbar, sogar bis zum einzelnen Baum.

Männer sieht man kaum. Die Frauen erhalten die Familien. Von einer einzigen Frau hängt oft das Leben gleich einiger Familienmitglieder ab. Am Land funktioniert das teilweise noch, auch wenn es keinen Überfluss gibt. In den Städten zeichnet sich ein anderes Bild Afrikas mit Slums und unterernährten Menschen ab, 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 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. 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 Kosmetikerherstellung genutzt. Der Baobab Wald wird geschätzt und gepflegt. Nachhaltigkeit par excellence. Das lebendige Beispiel afrikanischer Eigenständigkeit und weiblicher Solidarität.

Über den Kauf kann man Lebensbedingungen mitbestimmen. Dann tut Baobab gleich doppelt gut: unserer Gesundheit und den Menschen in seinem Ursprungsland.

Mit herzlichem Dank an die deutsche Zeitschrift raum&zeit für die Erlaubnis zur Veröffentlichung. Dieser Artikel erschien in der Serie: „Geschenke der Schöpfung“ unter dem Titel „Die Frucht des Methusalem“ in raum&zeit 1/2013. Weitere Artikel zum Nachlesen, Themen der aktuellen Ausgabe, Abonnements unter www.raum-und-zeit.com.