

Der Lebensbaum

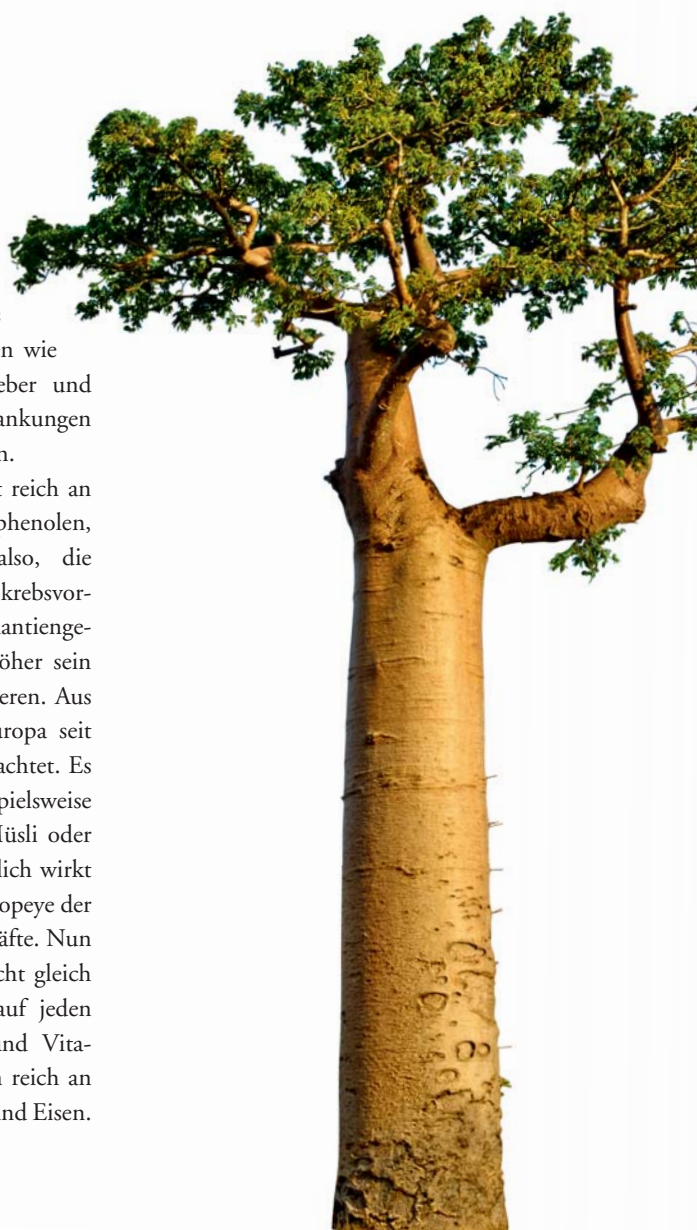
Wenn ein Baobab stirbt, dann zieht oft ein ganzes afrikanisches Dorf um. Es sucht sich einen neuen Affenbrotbaum, an dessen Seite es leben kann. Viele Menschen auf dem afrikanischen Kontinent glauben nämlich, dass es rund um einen Baobab zu weniger Infektionskrankheiten und Epidemien kommt. Sie nennen ihn daher auch Lebens- oder Zauberbaum.

Der Baobab wird bis zu 25 Meter hoch, sein Stamm kann einen Durchmesser von zehn Metern erreichen. Und erst im Alter von etwa 100 Jahren entwickelt er seine ausladende Krone – damit ist der Baum ein eindrucksvolles Symbol der afrikanischen Savanne. Er kann ein geradezu biblisches Alter von 3.000 Jahren erreichen. Wer einmal vor einem Affenbrotbaum gestanden hat, wird ergriffen sein und seinen Anblick definitiv nie mehr vergessen.

Die Afrikaner nutzen schon seit vielen Jahrhunderten nahezu alle Teile des Baobabs zur Herstellung traditioneller Arzneimittel. Die Früchte, Samen, Blät-

ter, Blüten, Wurzeln und selbst die Rinde des Baumes sollen bei Infektionskrankheiten wie Malaria und Pocken, bei Fieber und Zahnschmerzen sowie bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes helfen.

Die Frucht des Baobabs ist reich an antioxidativ wirksamen Polyphenolen, sekundären Pflanzenstoffen also, die entzündungshemmend und krebsvorbeugend wirken. Der Antioxidantiengehalt der Baobab-Frucht soll höher sein als der von Acai- oder Goji-Beeren. Aus diesem Grund wird sie in Europa seit einiger Zeit als Superfood betrachtet. Es gibt Baobab hierzulande beispielsweise in Pulverform, das man ins Müsli oder den Smoothie einrührt. Angeblich wirkt die Beigabe in etwa so wie bei Popeye der Spinat: Man bekommt Superkräfte. Nun ja, auch wenn die Muskeln nicht gleich so sprießen, die Frucht gilt auf jeden Fall als idealer Ballaststoff- und Vitamin-C-Lieferant. Sie ist zudem reich an Calcium, Kalium, Vitamin B₆ und Eisen.

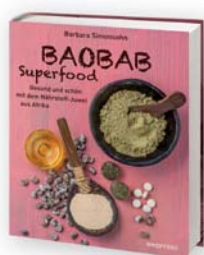


BAOBAB (ADANSONIA DIGITATA) *auch Affenbrotbaum,*

BUCHTIPP

Baobab Superfood

Autorin: Barbara Simonsohn
Gesund und schön mit dem Nährstoff-Juwel aus Afrika, verspricht die Autorin und preist es als Allheilmittel.
160 Seiten | 14,95 € | Windpferd
ONLINE BESTELLEN:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE



Ein natürlicher Wasserspeicher
Nicht nur die Früchte des Affenbrotbaumes sind begehrt, sondern auch der extrem dicke Stamm. Er besteht aus schwamm-

artigen Fasern, die viel Wasser speichern und den Baum so auch durch lange Trockenzeiten bringen. Elefanten nutzen diese Fähigkeit, indem sie die Rinde des Baobabs mit ihren Stoßzähnen aufbrechen, mit dem Rüssel die feuchten Fasern herausholen und diese kauen. In den Bäumen entstehen große Hohlräume, die wiederum die Menschen bei drohenden Gefahren aufsuchen.

Weisheit ist wie ein Baobab-Baum: »Kein Einzelner kann sie umfassen.«

Spruchwort der Akan und Ewe (zwei westafrikanische Völker)

Vitamin C stärkt unser Immunsystem, es unterstützt zudem die Aufnahme von pflanzlichem Eisen aus der Nahrung. Calcium kräftigt die Knochen, während Kalium für Muskeln und Nerven eine wichtige Rolle spielt. Vitamin B₆ sorgt für starke Nerven und gute Abwehrkräfte. Und Eisen schließlich ist für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich. Eisenmangel ist laut Weltgesundheitsorganisation der häufigste Nährstoffmangel weltweit. Mit seinen Wirkstoffen kann Baobab also durchaus zu einer gesunden Ernährung beitragen.

Interessant ist, dass das Fruchtfleisch im reifen Zustand bereits trocken und

pulverartig ist und daher keiner weiteren technischen Behandlung bedarf. So sollen alle Nähr- und Vitalstoffe des Fruchtfleisches erhalten bleiben.

Bewährt bei ...

... Durchfall,
Verstopfung, Malaria,
unreiner Haut, Fieber,
Zahnschmerzen,
Arthrose, Diabetes,
Entzündungen,
Asthma.

Übrigens: So mancher Hollywood-Star und so manches Model-Sternchen schwören neuerdings auf Baobab in Kapsel- oder Pulverform. Wohl weil die regelmäßige Einnahme den Hunger bremsen und so beim Abnehmen helfen soll. Und dabei hat ein Esslöffel Baobab nur zwölf Kalorien.

Noch eine Legende zum Ende: Die Astkrone des Baobabs erinnert an ein stark verzweigtes Wurzelsystem. In Afrika sagt man daher, dass der Affenbrotbaum ein vom Teufel verkehrt herum gepflanzter Baum sei. ♦ abe

Lebensbaum, Zauberbaum oder Apothekerbaum genannt



EIN SCHNELLER TIPP

Besser nicht erhitzen

Beim Kauf von Baobab sollte man darauf achten, ob das Pulver wärmebehandelt wurde. Denn diese Maßnahme hätte Vitalstoffverluste zur Folge. Daher sollte man das Pulver auch nicht in kochendes Wasser einrühren. Man gibt es erst dann zu warmen Speisen, wenn diese bereits etwas abgekühlt sind. Oder man rührt es gleich in den kalten Saft oder Joghurt ein.

95%

aller Glückshormone
entstehen im Darm.



Darmflora Plus

der tägliche
Begleiter
für ein
abwehrstarkes
Immunsystem

jetzt für
kurze Zeit mit
10% mehr Inhalt

Darmflora Restore

zur diätetischen Behandlung
von Durchfall während und
nach Antibiotika-Einnahme



extra hoch
dosiert

wissenschaftlich
geprüft



www.sanatura.de