

# Baobab

## Die Frucht des Apothekenbaums

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst ein Juwel der Schöpfung: der Apothekenbaum, auch Zauberbaum genannt. Es gibt Exemplare, die 500, 1000 und sogar 3000 Jahre alt sind. Sie erreichen einen Durchmesser von 12 Metern und einen Umfang von bis zu 40 Metern. Der Riese dient in all seinen Bestandteilen von der Wurzel bis zur Frucht als traditionelles Nahrungs- und Heilmittel.

Baobab ist eigentlich ein Fruchtpulver, das noch am Baum trocknet, indem ihm das Wasser wieder entzogen wird. Es ist keine – verlustreiche - Nachtrocknung erforderlich, keine Bearbeitung, kein Hinzufügen von Stoffen. Die unversehrten Früchte mit der holzähnlichen, dicken Schale sind mikrobiologisch und chemisch stabil.

### Baobab wirkt

- Darmregulierend und -beruhigend
- Bei Durchfall und bei Verstopfung
- Ballaststoffreich
- Präbiotisch
- Hoher Kalzium-Gehalt
- Hoher Vitamin C-Gehalt
- Hoher Eisen-Gehalt
- Antioxidativ

### Baobab für die Darmgesundheit

Ballaststoffarme Ernährung ist ein großes Problem unserer Zeit. Darmprobleme, schlechte Leberentgiftung, Darmkrebsrisiko und erhöhte Cholesterinwerte hängen eng damit zusammen. Baobab schafft Abhilfe. Es enthält mindestens 44 % Ballaststoffe, davon die Hälfte unlöslich - eine ideale Nahrungsergänzung für die Darmgesundheit. Baobab wirkt nachweislich präbiotisch (fördert die Darmflora), bindet Schlacken und Gifte, beruhigt und reguliert den Darm, wird in Afrika traditionell bei allen Darm- und Verdauungsproblemen verwendet aber auch bei Entzündungen, Schmerzen und Fieber. Das wirklich Erfreuliche daran: Es gibt auch bei hoher Dosierung keinerlei Nebenwirkungen.

Die Universität von Ferrara hat Baobab intensiv erforscht und ist zu folgenden Ergebnissen gekommen:

- **Verstopfung:** alle Probanden nach 14 Tagen beschwerdefrei,

- **Perianale Blutung/Juckreiz/Darmvorfall:**



83 % der Probanden nach 14 Tagen beschwerdefrei,

- **Reizdarm:** 64 % nach 14 Tagen beschwerdefrei
- **Durchfall:** Eine Studie an 160 Kindern im Alter von etwa 8 Monaten hat

gezeigt, dass Baobab effektiver wirkt als das traditionelle WHO Getränk bei Durchfall von Kindern.

- **Darmflora:** beachtliche wachstumsfördernde Wirkung in Bezug auf die Bifidokulturen des Darms, was auf die wasserlöslichen Ballaststoffe zurückzuführen ist.

### Baobab als Basis der Gesundheit

In Zentralafrika ist Baobab uneingeschränkt und seit Jahrmillionen Basis der Gesundheit. Für jedes Alter, auch für Kinder, Schwangere, Stillende. In Baobab wirkt die Natur in ihren unerschöpflichen Synergien. Durch den hohen Vitamin C-Anteil der Frucht (4mal höher als in Kiwis, 6mal höher als in Orangen) wird der hohe Eisen-Gehalt extrem gut nutzbar und auch das reich vorhandene Kalzium ist dadurch leichter aufzunehmen. Die Kalziumverwertung wird weiters durch ein günstiges Kalzium-Phosphor-Verhältnis gefördert und ist wesentlich einfacher als beispielsweise aus Milch. Baobab ist außerdem stärker antioxidativ als OPC.

### Ein Produkt fairen Handels

Die Baobab-Ernte ist derzeit Lebensgrundlage für etwa 1000 Afrikaner, die in kleinen Dörfern leben, wo es sonst kaum Verdienstmöglichkeiten gibt. Sie erhalten faire Preise, dafür steht die italienische Familie Ottaviani. Jede Frucht ist rückverfolgbar – das bedeutet höchste Qualität!

**Dosierung:** Zwei Esslöffel täglich in verdünnten Apfel- oder Orangensaft, in Milch, Joghurt, Müsli oder Wasser. Auch höhere Dosierungen sind unbedenklich und für erhöhte Kalzium-, Eisen- und Vitamin-C Zufuhr bzw. bei Fieber sinnvoll.

**Verfasserin:** Dr. Doris Ehrenberger