

Barbara Simonsohn

BAOBAB

Die heilsame Frucht
des Apothekerbaums

- 
- » Anwendungen für Ihre Gesundheit
 - » Tipps für die Baobab-Küche
 - » Kosmetik zum Selbermachen

**man
kau**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Baobab. Die heilsame Frucht des Apothekerbaums

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-615-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-614-8, 1. Auflage 2021)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

23 li., 42, 49: © Theo Hodapp; 114: © Cornelia Simonsohn

© stock.adobe.com 4, 12–13: Image'in; 4–5, 44–45: Nattapol_Sritongcom; 9: Martin;

11: Александр Лобач; 15: Mannaggia; 19: Kisa_Markiza; 20: PACO COMO; 23 re.:

Jarp; 26: vainillaychile; 39, 88: Freelanceman; 54: anna.q; 61: adimas; 64: bilderzweig;

67: Siarhei; 70: kei907; 81: JenkoAtaman; 85: Parilov; 87: jordieasy; 89: mescioglu; 91:

Arina; 92: zigres; 95: Prostock-studio; 106: ruskpp; 109: emuck; 112: Оксана Бань

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit
Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile
übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten
Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung
und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Was macht die Frucht des Affenbrotbaumes für uns so besonders wertvoll? Sie ist gespickt mit Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, enthält das vollständige Aminosäurenprofil, Ballaststoffe im idealen Verhältnis, Polyphenole und weitere Pflanzenbegleitstoffe als Booster fürs Immunsystem und als Alleskönner in Sachen Gesundheit. Die Baobab-Frucht heilt einen kranken Darm, beugt Diabetes vor, hilft bei zu hohem Blutdruck und Herzproblemen, dient der Burn-out-Prophylaxe und unterstützt ein gesundes Gewichtsmanagement. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe wirken als natürliches Antibiotikum, als Antivirenmittel, sie schützen die Leber und mindern Schmerzen. Alle Erkenntnisse der Volksmedizin werden nach und nach durch wissenschaftliche Studien bestätigt. Der Baobab-Baum erlebt eine Renaissance. Wenn Sie die Produkte verwenden, fördern Sie kleinbäuerliche Strukturen in Afrika und die Wertschätzung für eigene Produkte und Traditionen. Sie leisten dadurch einen Beitrag, die Landflucht zu begrenzen und Wertschöpfung vor Ort zu schaffen. Ein toller Weg, Fluchtursachen einzugrenzen. Jeder Baobab-Baum, der in Afrika gepflanzt wird, ist auch ein Beitrag zum Klimaschutz für die nächsten Generationen. Viel Freude beim Entdecken des Wunderbaumes!

Ihre Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6



Baobab, Afrikas Wunderbaum	13
Die Geschichte und Verbreitung des Baobab-Baumes	14
Ein botanisches Wunder	17
Ein Füllhorn an Inhaltsstoffen	24
Warum spricht man von Superfood?	24
Die Baobab-Frucht	29
Die roten Baobab-Fruchtfasern	36
Die Baobab-Blätter	36
Positive Effekte von Frucht, Fasern und Blättern für die Gesundheit	40
Samen und Samenöl	41
Die Baobab-Rinde	43



Baobab für Körper und Seele	45
Ein wahrer Schatz für die Gesundheit	46
Antioxidantien in Fülle	46
Ein echter Vitaminbooster	51
Eine Quelle an Mineralstoffen	54
Ein Eiweißwunder	58
Alles andere als überflüssiger »Ballast«	62
Polyphenole – die idealen Radikalfänger	65
Baobab bei Gesundheitsproblemen	69
Der Darm blüht auf	69
Diabetes-Prephylaxe und -Therapie	73
Prephylaxe und Therapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ...	77
Erfolgreich gegen Burn-out	79
Kosmetik und Hautpflege	83

Naturkosmetik für Haut und Haar 88

Einfachste Creme-Variante	88	Haarpflege	92
Baobab-Hautcreme mit Kokosöl	89	Lippenpflege	93
Heilsalbe mit Ringelblume	89	Schönheitsbad »Kleopatra«	94
Heilsame Hautmasken	90	Schnelle Hautkur	94
		Sanftes Gesichtspeeling	94

**Baobab: Heilwirkungen von A-Z 96**

Abnehmen	96	Geschwüre	102
Aids (auch HIV)	96	Grippeviren	102
Antibiotikum	97	Haut	102
Aphrodisiakum	97	Herpes	102
Asthma	97	Immunsystem	103
Bakterien	98	Krebs	103
Blutbildung	98	Leberschutz	104
(Erhöhter) Blutdruck	99	Menopause	104
Diabetes	99	Pilze	104
Durchfall	99	Schmerzen	105
Eisenmangel	100	Stress	105
Entzündungen	100	Verdauungsbeschwerden	107
Fieber	101	Viren	107
Fruchtbarkeit	101		

Baobab in der Küche 108

Heidelbeer-Bananen- Smoothie	109	Endiviensalat mit Blaubeeren	111
Baobab-Möhrensuppe	110	Mangoeis mit Zitrone	111
Seitan in Erdnusssoße	110	Rohkost-Energiekugeln	112

Ein Wort zum Schluss 114

Bezugsadressen	116
Quellennachweise und Leseempfehlungen	119
Endnoten	121
Register	125

Einleitung

Ich war mit meiner Tochter Freya, damals zehn Jahre alt, in der Savanne Südafrikas unterwegs. »Mama, guck mal, ein Baum – auf den Kopf gestellt!«, entfuhr es ihr beim Anblick des ersten Baobab-Baumes, den sie sah. Genau so heißt er auf Englisch: »Upside-down-tree.« Die Afrikaner selbst nennen den Affenbrotbaum »Apothekerbaum« oder »Symbol der Erde«. Den Vorfahren der Menschen diente er schon seit mehr als zwei Millionen Jahren als Nahrungs- und Wasserquelle und Schattenspender. So gut wie alles an ihm kann man essen, als Medizin verwenden oder zu etwas Nützlichem verarbeiten. Vielleicht kennen Sie den Baobab auch aus der Netflix-Serie »The Queen«. Die britische Thronfolgerin Elizabeth wohnte im *The Treetops Hotel* (→ Wikipedia) in einem Baumhaus inmitten eines Baobab-Baums, als sie vom Tod ihres Vaters und ihrer damit beginnenden Regentschaft erfuhr. Ihr Bodyguard Jim Corbett schrieb die berühmten Zeilen in sein Tagebuch: »Das erste Mal in der Weltgeschichte erklimm ein junges Mädchen an einem Tag einen Baum als Prinzessin und nach diesem, ihrem ›aufregendsten Erlebnis‹, wie sie es beschrieb, stieg sie am nächsten Tag als Königin hinab – Gott segne sie.«¹ Ich bin mir ziemlich sicher, dass Sie den Affenbrotbaum kennen. Nämlich aus »Der kleine Prinz« von Antoine de Saint-Exupéry. Dort kommt der junge Adelige ganz schön ins Schwitzen, weil sein Planet nur winzig ist und

er täglich Schösslinge ausreißen muss, damit die Baobabs nicht irgendwann seinen Stern von innen sprengen. Was vielleicht der Autor nicht wusste: Affenbrotbäume sind Flachwurzler. Vielleicht hat der Baobab aber eine ganz andere, positive »Sprengkraft« als Superfrucht der Zukunft?

Baobab, der Affenbrotbaum, ist *das* Symbol Afrikas. Jeder, der diesen Baum sieht, ist von Ehrfurcht erfüllt. Baobabs sind bei Weitem nicht die höchsten, aber die dicksten Bäume der Welt und werden bis zu 2000 Jahre alt. Michel Adanson, der Namensgeber des lateinischen *Adansonia digitata*, schreibt 1757: »Ich konnte den Baobab-Baum mit ausgestreckten Armen 13-mal umfassen, um ihn ganz zu umrunden. Ich glaube nicht, dass es irgendwo auf der Welt dickere Bäume gibt.« In seinem Stamm kann der Baobab bis zu 140 000 Liter Wasser speichern. Den größten Teil des Jahres ist der Baum unbelaubt, und die Photosynthese spielt sich dann in der grünen Rindenschicht ab. Dann sehen Affenbrotbäume aus, als ragten ihre Wurzeln in den Himmel. Alle seine Teile sind nutzbar als Nahrungsmittel, für Stoffe und Seile, für Gefäße, und auch für Medizin. In vielen Ländern Afrikas wird der Baobab als heilig verehrt, und wer einen Baum fällt, wird hart bestraft. Unter bestimmten uralten Affenbrotbäumen halten Afrikaner ihre Dorfversammlungen ab, feiern Feste oder treten dort in Kontakt mit ihren Ahnen.

Für mich ist der Affenbrotbaum ein Geschenk des Himmels für den Menschen der heutigen Zeit, weil er an ursprünglicher Power nicht zu toppen ist. Unser Planet kann noch mehr Baobabs vertragen: für Mensch und Tier und unsere Kinder und Kindeskinde. Für mich steht der Affenbrotbaum für das große Herz Afrikas.

INFO

MEINE BAOBAB-MEDITATION

Wer einmal einen ausgewachsenen oder gar alten Baobab-Baum erleben durfte, ist voller Ehrfurcht. Rupert Watson schreibt in seinem traumhaft bebilderten Buch »The African Baobab« von 2007: »Es gibt eine Stille und Gelassenheit unter einem alten Baobab-Baum zum Sonnenuntergang, der sich niemand entziehen kann.« Inspiriert zu meiner Meditation wurde ich auch von dem Zitat von Ernestine Hill aus dem Jahr 1940, das ich in Watsons Buch fand: »Baobabs sind wie Schutzengel für den Menschen. Sie liefern Nahrung für seinen Hunger, Wasser für seinen Durst, ein Haus zum Drinleben, Fasern, um sich zu bekleiden, Futter für seine Herde, ein Seil, um sich aufzuhängen, und einen Grabstein, wenn er tot ist – das alles sind die Geschenke des Baobabs für den Menschen. In der ganzen Natur gibt es keine Allianz, die so freundlich ist, mit der einzig möglichen Ausnahme, der Kokospalme.«

INFO

Ich erholte mich nach einer Safarireise durch die Nationalparks Kenias am wunderschönen Diana-Beach südlich von Mombasa. Ausgewachsene Baobab-Bäume sehen wegen ihrer Form und elefantenhautartigen Rinde bereits uralt aus. Ich setzte mich unter einen dieser Riesen, und er flüsterte mir zu:

»Ich begleite euch Menschen seit Anbeginn der Zeit als Nahrungsquelle, Apotheke und Quelle der Inspiration. Seit alters her stehe ich auch für Güte, Großzügigkeit, Hingabe, Resilienz und Ewigkeit. Äußere Wunden tun mir nichts. Ich heile sie einfach. Wenn ihr von mir esst, werdet auch ihr diese Widerstandsfähigkeit erlangen. Stress kann mir nichts anhaben. Ich speichere Wasser in meinem Stamm und wappne mich damit für Dürren und andere Krisen. Meine Stärke wird zu eurer Stärke, wenn ihr euch mit mir verbindet, wenn ihr meine Gaben annehmt. Wachst wie ich gerade und aufrecht und wachst zu eurer eigenen Großartigkeit heran. Werdet auch ihr von Weitem gesehen. Fühlt euch wie ich mit allem verbunden, und steht ihr auch mal allein da. Pflanzt einen Baobab-Samen und damit Hoffnung für unseren geschundenen Planeten. Damit auch eure



INFO

Kinder und Kindeskindern noch von meinen Früchten essen und unter meinem Blätterdach Schatten und Kühle finden.

Ich verbinde euch mit dem Ursprung, mit eurer Heimat Afrika, und damit mit eurer spirituellen Herkunft. Ich schlage den Bogen über viele, viele Generationen und erde euch. Ich bin ein kleines Universum und schenke vielen Tieren eine Heimat. Seid auch ihr großzügig und Heimat für viele Kleine und Schwache. Weil ich Wasser speichern kann, bin ich Lebensretter für Mensch und Tier. Ich symbolisiere das Wasser des Lebens und den Ursprung des Seins. Ich schenke euch Gesundheit, Widerstandsfähigkeit, Charakterstärke und ein sonniges Gemüt. Ich mache euer Herz weit und stehe für die Zeit der Transformation.«

Ich wurde an die berühmte Rede von Häuptling Seattle aus dem Jahr 1854 erinnert, in der es heißt: »Lehrt eure Kinder, was wir unsere Kinder gelehrt haben, dass die Erde unsere Mutter ist. Was immer der Erde widerfährt, widerfährt den Söhnen und Töchtern der Erde ... Wir sind ein Teil der Erde, und sie ist ein Teil von uns ... Unser Gott ist derselbe Gott. Diese Erde ist ihm heilig.«² Selbst Papst Franziskus hat daran erinnert, in seiner Enzyklika »Laudato si'«, dass die Schöpfung fragil ist und wir dazu verpflichtet sind, sie zu bewahren. Das gibt Hoffnung.

INFO

Die Erde ist Milliarden Jahre gut ohne uns Menschen ausgekommen. Wir aber können ohne die Erde nicht leben. Möge es noch lange Leben auf diesem Planeten geben, Schönheiten wie Baobabs wachsen, blühen und fruchten und Myriaden von Lebewesen den Reigen der Schöpfung tanzen.





Baobab, Afrikas Wunderbaum

