

# Bäume

Was wir von ihnen lernen  
können und wie sie uns helfen

*Bäume sind  
Gedichte,  
die die Erde in den  
Himmel schreibt.*

Kahlil Gibran

**F**ür manche sind Bäume nur als Baustoff und Heizmaterial von Bedeutung und hin und wieder erfreut ihr Anblick auch. Aber ist das schon alles? Neben der materialistischen Sichtweise auf Bäume haben diese stillen Freunde einfach noch viel, viel mehr zu bieten. Für Menschen, die ihren Naturbezug noch nicht verloren haben, sind sie Seelenfreunde. Das Fällen eines Baumes kann darum schmerzhaft sein. Unausprechlich, was unseren Wäldern angetan wird und wie emotional verarmt der Mensch heutzutage bereits geworden ist. Dabei ist uns unsere Hingabe zur Natur, zu Lebens- und Wachstumsprozessen eigentlich angeboren und das Ergebnis Jahrmillionen langer Anpassung an die natürliche Umwelt. Ein paar Jahrzehnte Beton, Asphalt und Kunststoff ändern daran noch nichts.

Bäume spielen eine weit größere Rolle in der Geschichte der Menschheit als uns oft bewusst ist. Buddha erlangte unter den mächtigen Ästen des Bodhi-Baums die Erleuchtung. Die Germanen verdankten den Früchten der Eiche ihre legendäre Kraft. Die Kelten brauchten keine Kirchen, heilige Haine waren ihr Ort der Meditation. Die Schamanen Sibiriens nutzten immer schon die Lichtenergie der „klingenden“ Zedern für Heilzwecke. Im Senegal ist der riesige Baobab Baum seit Jahrtausenden Zentrum und Schutz der Dörfer vor Infektionskrankheiten. Das Harz des Myrrhebaumes war einst so wertvoll wie Gold. Doch was bedeuten uns Bäume heute?

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Wir sprechen nach wie vor auf die Sprache der Natur an, unsere Körper verstehen sie.

## JEDER BAUM IST EIN POTENTIELLER HEILER

Noch bevor wir die Heilwirkung einzelner Baumarten betrachten: Bäume können generell heilen! Patienten, die in einem Krankenhaus auf Bäume schauen, werden nachweislich schneller gesund als jene, die dieses Glück nicht haben. Ihre Wunden heilen schneller und ihre Regeneration geht schneller voran. Sie werden früher aus dem Krankenhaus entlassen und benötigen weniger Schmerzmittel. Denn: Bereits der Anblick von Bäumen – in natura oder auch nur auf Bildern – regt den Parasympathikus an, der Sympathikus hat Pause. Erregung und Aktivität lassen nach und man entspannt sich. Der Parasympathikus ist auch Herr des Schlafes. Er setzt Repa-

ratur-, Regenerations- und Heilprozesse in Gang, stärkt das Immunsystem, vertieft die Atmung, reguliert die Verdauung und steuert viele Stoffwechselprozesse. Blättertauschen, der Duft der Bäume, Vogelgesang und Bachgeplätscher wirken ebenfalls heilsam.

## WALDSPAZIERGANG „AUF REZEPT“

Im Wald potenziert sich diese Wirkung noch. Japanische Wissenschaftler, darunter Immunologen, Kardiologen und Neurobiologen haben die gesundheitsfördernden Wirkungen des Waldes in einer Studienreihe belegt. Dazu schickten sie ihre Probanden in Naturwälder zum Shinrin-yoku (Waldbaden), eine der beliebtesten Therapieformen in Japan. Nach wenigen Minuten nimmt man ganz von allein den ersten ganz tiefen Atemzug, der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich, die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut nimmt ab, das Immunsystem wird gestärkt. Schon der Anblick des Waldes genügt dafür. Im Wald atmet man außerdem besonders viele Baum-Terpene ein. Das sind gasförmige Ausdünstungen der Rinden und Nadeln, die Pflanzen als Kommunikationsmittel dienen, um etwa nützliche Insekten auf Schädlingsbefall aufmerksam zu machen oder um andere Bäume zu warnen, wenn Fressfeinde da sind. Beim Menschen – und wahrscheinlich auch bei seinem vierbeinigen Begleiter – kommt es zu unerwarteten Reaktionen. Es werden mehr und aktivere natürliche Killerzellen und mehr Anti-Krebs-Proteine im Blut gemessen. Nach einem Tag im Wald ist die Anzahl der Killerzellen im Blut der Teilnehmer einer japanischen Studie um 40 Prozent gestiegen. Am zweiten Tag stieg sie auf 50 Prozent im Vergleich zum Beginn des Tests und noch sieben Tage nach dem Aufenthalt im Wald war die Anzahl der Killerzellen deutlich erhöht. Neutrophile – die Erste-Hilfe-Zellen, wenn Krankheitserreger eindringen – waren ebenfalls vermehrt im Blut vorhanden.

## DER KOPF WIRD FREI

Oft reicht schon ein Spaziergang im Wald und man fühlt sich freier, leichter, kann Gedanken neu ordnen und kehrt inspi-

rierter zurück. Im Wald sinkt der Blutstrom im präfrontalen Cortex, einem Teil des Gehirns, der beim hochkonzentrierten Denken besonders strapaziert wird. Die Gehirnaktivität verlagert sich in andere Gehirnareale. Das Grübeln wird beendet und die Stimmung hellt sich auf. Nach dem Aufenthalt im Wald fühlt man sich stärker und leidet weniger unter Angst und Unruhe, schöpft Kraft für Neues.

## HEILWIRKUNGEN EINZELNER BÄUME

Auch deshalb sind Bäume so wertvoll: Wie ihre kleineren Verwandten, die Heilkräuter, haben sie von den Wurzeln über Rinde, Harz, Blätter und Früchten eine Vielzahl von wertvollen Inhaltsstoffen zu bieten, die vor allem unsere Vorfahren noch intensiv für Heilzwecke nutzten – und das war auf der ganzen Welt, in jedem Kontinent so. Mit einigen befasst sich unser Verein seit vielen Jahren und hat auch viele erstaunliche Erfahrungen dazu sammeln dürfen.



## DER GRANATAPFEL-BAUM

### DER APFEL DER LIEBE

Er kommt schon in Salomos Hohe Lied der Liebe und den Märchen aus 1001 Nacht vor. Der Granatapfel ist im Orient seit Jahrtausenden ein Symbol für ein gesundes Herz, Jugend, Fruchtbarkeit, Langlebigkeit und

Schönheit. Ganz klar, dass den ersten Baum der Legende nach die Liebesgöttin Aphrodite pflanzen musste und der Granatapfel ihr zugeordnet wird. Seine lustfördernde Wirkung geht auf den entspannenden Effekt auf die Blutgefäße zurück, wodurch die Durchblutung gefördert wird – das ist gut für die Herzgesundheit, für die Venen, aber auch für das Liebesleben von Mann und Frau.

### BIETET PFLANZENHORMONE

Granatapfelpolyphenole wirken als Pflanzenhormone, fördern Schönheit und Fruchtbarkeit, helfen – wie Cranberrys – bei Blasenentzündung, indem sie Bakterien ummanteln und so unschädlich machen. Sie zögern die Alterung hinaus, wenn sie als Unterstützung der Hormonsituation im Wechsel gegeben werden. Beschwerden werden auf diese Weise gelindert oder verschwinden ganz. Aber auch junge Mädchen mit hormonellen Ungleichgewichten profitieren vom *Granatapfel*, wobei die Phytohormone nebenbei schöne Haare, feste Nägel und ein klares, jugendliches Hautbild fördern. Als Aromatase-Hemmer wirkt der *Granatapfel* sogar gegen eine Östrogendominanz und bietet so einen gewissen Schutz vor Brust- und Prostatakrebs. Das Wachstum von Prostatakrebszellen und östrogenabhängiger Brustkrebszellen wird durch Granatapfelextrakt unterdrückt und die Wirksamkeit des Brustkrebs-Medikaments Tamoxifen damit sogar verbessert.

### EIN ANTI-AGING-SPEZIALIST

Der *Granatapfel* ist stark antioxidativ. Das macht ihn zum Schönheitsseliexier in jedem Alter. Er dient als leichter Sonnenschutz von innen, wirkt Gewebe-Verzuckerung der Haut und damit Alterungsanzeichen wie Falten entgegen. Teilweise lässt sich dieser Prozess sogar rückgängig machen. Jedenfalls hemmt er die Zerstörung von Kollagen laut einer Studie um 64 % und schützt damit die strukturelle Faser, die die Haut geschmeidig und jung hält. Mehr bringt mehr, die Wirkung ist hier dosisabhängig.

### SCHÜTZT GEFÄSSE UND SENKT ENTZÜNDUNGEN

Für Herz, Blutdruck und Gefäße ist Granatapfelextrakt ganz wunderbar. Er verhindert, dass sich Cholesterin an den Gefäßwänden

anlegen kann, senkt den CRP-Entzündungswert und den Entzündungsauslöser Homocystein, verringert sogar Angina pectoris-Anfälle. Der Extrakt wirkt sich außerdem positiv bei Arthritis oder Zahnfleischentzündung aus. Er senkt Blutzucker und PSA-Wert und wirkt Alzheimer entgegen.

**Zu beachten:** Nicht zusammen mit ACE-Hemmern einnehmen, da der Blutdruck zu stark gesenkt werden könnte. Wirkt leicht blutverdünnend.



## DER GRAPEFRUITBAUM

### BEKÄMPFT VIREN, BAKTERIEN UND PILZE

Der Grapefruitbaum mag es ebenfalls warm. Er ist von der Wirksamkeit seiner Früchte her eine Besonderheit unter den Zitrusgewächsen. Die Kreuzung zwischen Orangen und Pampelmusen bringt traubenförmig wachsende Früchte (englisch grape) hervor, deren weiße Teile und Kerne Bioflavonoide enthalten, die Viren, Bakterien und Pilze massiv bekämpfen. Die Einsatzmöglichkeiten sind daher breit und reichen von der Blasenentzündung über Erkältung, Schnupfen, Herpes, EBV bis hin zu Candida.

### SENKT CHOLESTERIN

Seine Bioflavonoide sind extrem gut zu den Gefäßen, senken Cholesterin und Bluthochdruck, stärken das Herz, wirken gegen undichte Gefäße, halten Gefäße elastisch und reduzieren kleine

Ablagerungen. Dadurch minimieren sie die Gefahr für Arteriosklerose, Thrombosen, Ödeme, Besenreiser, Venenprobleme und erweiterte Äderchen. Sie wirken auch auf das Blut, indem sie den Hämatokrit-Wert normalisieren und alte rote Blutkörperchen aussondern helfen.

### ZUM ABNEHMEN UND BEI DIABETES

Außerdem verbessern sie die Insulinempfindlichkeit bei Diabetes und zwar über denselben Wirkmechanismus wie einige Medikamente. Sie unterstützen sehr gut beim Abnehmen – vergleichbar mit einer strengen Diät oder Fastenkur, da in der Leber ein Stoffwechselprozess angeregt wird, durch den Fettsäuren abgebaut statt eingelagert werden. Grapefruit-Bioflavonoide lindern die Gier nach Süßem und reduzieren das Hungergefühl. Sie sind extrem bitter, unterstützen die Darmflora gegen Fehlbesiedelungen wie Fäulnisbakterien, fördern die Verdauung und verlängern die Wirksamkeit von Vitamin C.

**Zu beachten:** Grapefruitsaft ist aufgrund seiner Wechselwirkungen mit zahlreichen Medikamenten in Ver- ruf geraten. Medikamente werden schneller abgebaut und führen zu eventuell gefährlich hohen Spiegeln im Blut. Die dafür hauptsächlich verantwortlichen Furocumarine sind im *Grapefruitkernextrakt* jedoch nicht enthalten. Allerdings kann das Bioflavonoid Naringin eventuell mit Medikamenten interagieren, weshalb man bei Medikamenten-Einnahme besser auf Grapefruitkernextrakt verzichten sollte.



## DER BAOBAB BAUM

### SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN

Afrikaner lieben Mythen und Geschichten, erzählen hat bei ihnen eine besonders lange Tradition. Der Baobab Baum bildet den Mittelpunkt des Dorfes im Senegal. Im Schatten seiner mächtigen Krone wird diskutiert, gestritten und versöhnt. Man berichtet, dass es in Dörfern, die diese Tradition noch wahren, weniger Infektionskrankheiten und Epidemien gibt. Stirbt der Baum, zieht das Dorf zum nächsten Baobab Baum um. In der Tat scheint der Riese Wirkstoffe auszubilden, die ihn gegen mikrobielle Einflüsse schützen. Diese Fähigkeit vererbt er seinen Früchten, weshalb sein Fruchtpulver gern bei viralen und bakteriellen Belastungen – etwa bei Erkältungskrankheiten und bei infektiösen Durchfallerkrankungen – eingesetzt wird. Bei hartnäckigem Husten und Fieber kann *Baobab* mitunter wirksamer sein als vieles andere. Sogar bei schweren Infekten wie Ruhr gibt es Berichte, dass Baobab selbst ohne Antibiotika-Gabe schnell geholfen hat. Eine Studie der WHO zeigte, dass durch Baobab mehr afrikanische Kleinkinder schwer verlaufende Durchfallerkrankungen überleben als bei Einnahme des WHO-Mittels. Das ist deshalb kein Wunder, da Baobab neben wertvollen Elektrolyten wie Kalium, Kalzium und Magnesium auch Gerbsäuren gegen Durchfall enthält und unsere Abwehrkraft gegen den Erreger selbst verbessert. Bemerkenswert ist, dass im Senegal, wo Baobab traditionell als alltägliches Getränk genossen wird, das Ebola-Virus keine Chance auf Verbreitung hatte.

### REGULIERT NICHT NUR DEN DARM

Das wichtigste Einsatzgebiet für das Fruchtpulver ist aber der Darm. *Baobab* enthält zur Hälfte lösliche und zur Hälfte unlösliche Ballaststoffe. Unlösliche Ballaststoffe fördern die Darmperistaltik, vergrößern das Stuhlvolumen, regen den Darm an und verkürzen die Darmpassagezeit, während lösliche Ballaststoffe den Stuhl weicher machen. Baobab ist kein Abführmittel, beeinflusst aber Darmfunktion und Darmmilieu nachhaltig positiv. Es lässt die Darmflora um 40 Prozent anwachsen und schafft damit eine gesunde Basis für ein stabiles Immunsystem.

Eine Darmfehlbesiedelung hat hingegen viele Folgen. Sie kann sogar für Bluthochdruck mitverantwortlich sein. Wenn Cortisol ausgeschüttet wird, wird gleichzeitig die Salzausscheidung der Nieren blockiert. Dadurch entsteht Bluthochdruck ungeachtet dessen, wie viel Salz man konsumiert.

### SCHLEIMHAUTSCHUTZ UND HILFE BEI DIVERTIKULITIS

Bei Ballaststoff-Mangel greifen hungernde Darmbakterien die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab. Ballaststoff-Mangel erhöht außerdem die Gefahr für Leaky-Gut-Syndrom – löchrigen Darm – und der führt wiederum zu Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Darmentzündungen, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen und erhöhtes Darmkrebsrisiko. Die Gesundheit sitzt also wirklich zu einem großen Teil im Darm. Besonders wirksam ist *Baobab* bei Divertikulitis – das sind Schleimhautausstülpungen, die sich entzünden. Ballaststoff-Mangel erhöht den Druck im Darm und verursacht die Ausstülpungen. *Baobab* reduziert den Druck und wirkt entzündungshemmend. Damit senkt das Fruchtpulver sogar die Gefahr für Darmdurchbruch und Darmkrebs.

### VERBESSERT VERDAUUNG UND NÄHRSTOFFAUFNAHME

Die unlöslichen Ballaststoffe vergrößern das Darmvolumen, verbessern die Sekretion der Verdauungssäfte und reinigen den Darm sehr gut, wodurch auch die Nährstoffversorgung verbessert wird. Etwa kann sich der Eisenspiegel oder die Kalziumaufnahme erhöhen und die Produktion der im Darm selbst produzierten Nährstoffe wie Vitamin K2 und B12, Biotin, Folsäure sowie der überwiegende Teil der Glückbotenstoffe Serotonin und Dopamin. So trägt *Baobab* letztlich auch zu besserer Stimmung bei.

### ENTLASTET LEBER UND NIEREN

*Baobab* bindet Cholesterin und Gifte, die im Darm von krankmachenden Keimen wie Bakterien, Viren, Candida oder Parasiten aber auch aus dem täglichen Entgiftungsprozess der Leber und aus der Verdauung anfallen. Bei Ballaststoff-Mangel fehlt diese Bindungskraft und die Leber muss die Gifte rückresorbieren, der Cholesterinspiegel wird erhöht, Leber und Nieren müssen mehr arbeiten. Die als krebs-erregend geltenden sekundären Gallensäuren aus der Leber verbleiben dann überhaupt

zu lange im Darm. *Baobab* entlastet darum indirekt auch Leber und Nieren.

### HEILENDES BAOBABÖL

Der *Baobab*-Riese dient in all seinen Bestandteilen von der Wurzel bis zur Frucht als traditionelles Heilmittel. Das gilt auch für das Öl seiner Samen, das besonders hautpflegend, feuchtigkeitsspendend und schleimhautregenerierend wirkt. Besondere Einsatzbereiche sind Stärkung der Hautbarriere, Schutz vor Hautschäden während Strahlentherapie, Vaginaltrockenheit und -pilze, trockene Nasenschleimhaut, Schutz vor Altersflecken, Sonnenflecken und Dehnungsstreifen. Es ist selbst bei Akne und Unreinheiten und in jedem Alter geeignet.

Zu beachten: *Baobab* enthält als Frucht in geringen Mengen Fruktose. Viel trinken, Ballaststoffe quellen auf. *Baobab* ist auch in der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet. Das Öl ist nicht zum Verzehr gedacht.

## DIE SENEGAL-AKAZIE

### WASSERLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

Die Senegal-Akazie – auch als Gummiakazienbaum bekannt – verträgt die Trockenheit der Sahelzone. Ihr Baumsaft kann sogar angezapft werden. Getrocknet wird er als Akazienfaser angeboten. *Akazienfaser* enthält 80 bis 90 Prozent lösliche und nur 10 bis 20 Prozent unlösliche Ballaststoffe. Ihre Wirkungen auf den Darm wie Reinigung oder Bindung von Giften und Cholesterin sind weitgehend mit der Wirkung von *Baobab* vergleichbar oder sogar noch intensiver. Allerdings fehlen diejenigen Inhaltsstoffe, die im *Baobab* für die entzündungshemmende, fiebersenkende, antivirale oder antibakterielle Wirkung verantwortlich sind.

### STÄRKT DARMPFLORA UND DARMBARRIERE

Wasserlösliche Ballaststoffe werden durch die Darmflora fermentiert, dienen ihr als Nahrungsquelle. Dabei entstehen Butyrat. Das sind kurzkettige Fettsäuren, die für das richtige, leicht saure Milieu wichtig sind, der Schleimhaut als Energiequelle dienen und die Barriere-Funktion der Schleimhaut aufrechterhalten. Bei Butyrat-Mangel kommt es eher zum Leaky-Gut-Syndrom. Bakterien und



deren Gifte können dann in die Blut- bzw. Lymphbahn übertreten und das Risiko für Überlastung des Immunsystems, stille Entzündungen, Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Darmentzündungen, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs erhöhen. Für Betroffene kann die *Akazienfaser* sehr unterstützend wirken.

### ENTLASTET NIEREN, BREMST BLUTZUCKER

Die *Akazienfaser* entlastet dank seiner extrem hohen Anzahl wasserlöslicher Ballaststoffe die Nieren noch etwas stärker, indem der giftige Ammoniak aus eiweißreicher Ernährung schon im Darm, also noch im Vorfeld der Nieren, gebunden wird. Ammoniak ist für Nierenpatienten ein großes Problem, weshalb hier die *Akazienfaser* spürbare Entlastung bringt. Zusätzlich verlangsamt sie die Aufnahme von Kohlenhydraten noch effektiver, bremst dadurch den Anstieg des Blutzuckerspiegels und auch das Insulin steigt in der Folge nicht so rasant an. Die Sättigung ist besser, weniger Fett wird aufgenommen und die Gewichtsabnahme wird erleichtert.

**Zu beachten:** Die *Akazienfaser* enthält keine Fruktose und ist deshalb bei Fruktoseunverträglichkeit günstiger als *Baobab*. Sie bläht bei sehr Empfindlichen weniger als viele andere Ballaststoffe. Ballaststoffmangel ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem.

**Lesen Sie im Teil 2** (erscheint im September 2022) warum Bäume eigentlich unsere Eltern sind, wie man mit Bäumen meditieren kann und was über weitere Heilwirkungen von Bäumen – den Sternanisbaum, den Moringabaum den Papayabaum und die Sägeblattpalme berichtet wird. ✂