

Bäume

Was wir von ihnen lernen können
und wie sie uns helfen

„Das Paradies haben wir bereits verloren, doch wenn wir in der jetzigen Form unsere Ausbeutung der Erde vorantreiben, dann werden wir auch die Bäume aus dem Paradies verlieren“, schreibt die Naturschutzexpertin Karin Hohegger in ihrem lehrreichen Buch „Die Bäume lesen lernen“.

Dabei sind Bäume das heilende Band zwischen dem Menschen und der Natur, bloß erkennen wir das nicht. In Wahrheit müssten wir die Bäume, von denen es weltweit 73.300 Arten gibt, 9.200 davon noch nahezu unbekannt - viel mehr wertschätzen. Sie sind der Schlüssel zum Umweltgleichgewicht, verbessern die Luft-

Bäume sind phantastische Lebewesen. Nicht nur, weil uns ihr Anblick erfreut, sondern weil wir viel von ihnen lernen können. In Jahrmillionen haben sie vollkommen andere Überlebensstrategien entwickelt als wir und sind mittlerweile so wichtig geworden, dass unser Überleben sogar von ihrem Weiterbestand abhängen wird. Ihre Strategien der Kooperation, Kommunikation und des einander Nährens könnte uns Vorbild in einer von Egoismus geprägten Welt sein. Auch die Heilmittel, die sie uns anbieten, lassen uns staunen. Sie zu nützen hilft mit, dass ihre Existenz mehr geschätzt wird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

qualität, regulieren das Klima und bilden den Lebensraum für Tausende von Arten. Und als wenn das noch nicht genug wäre, haben sie auch noch phänomenale Heilkräfte, wie wir im 1. Teil dieser Artikelserie über Bäume beschrieben haben. Außerdem sind sie einfach schön. Das merken wir im Frühling besonders, wenn sie end-

lich wieder stärker sichtbar werden durch ihr leuchtend grünes Blattwerk oder ihre Blüten.

WALD- SPAZIERGANG „AUF REZEPT“

Stefano Mancuso, ein auf Bäume spezialisierter Professor der Universität Florenz, wird auch

„Pflanzenneurologe“ genannt. Er spricht sogar von der Intelligenz der Pflanzen und tritt dafür ein, dass Pflanzen neu betrachtet werden und in der Wissenschaft eine ganz andere Wertschätzung erhalten. „Die allgemeine Wertehierarchie verbannt die Pflanzen auf die unterste Stufe der Lebewesen“, schreibt Mancuso. „Ein ganzes

Reich, das Pflanzenreich, wird völlig unterschätzt, obwohl unser Überleben und unsere Zukunft auf der Erde genau davon abhängen.“ (Mancuso, Intelligenz der Pflanzen). „Denn Pflanzen haben in Jahrtausenden vollkommen andere Überlebensstrategien entwickelt als wir: Wo der Mensch auf zentralisierte, hierarchische Lösungen setzt, handeln Pflanzen flexibel, dezentral und als Gemeinschaft. Sie verbrauchen sehr wenig Energie, überleben unter extremen Bedingungen, lernen aus Erfahrung und haben dabei Tausende Lösungen gefunden, die ganz anders sind als die der uns vertrauteren Tierwelt. Wie die Pflanze Licht einfängt und Energie nutzt, dient schon heute der Architektur als Inspiration; wie das Wurzelgeflecht Informationen aufschließt und verarbeitet, macht es zum Modell eines kollektiven Organismus. Von der Konstruktion neuer Roboter bis zur Organisation von großen Gemeinschaften gibt es keine bessere Inspirationsquelle als die Pflanzen.“

DIE GROSSEN NÄHREN DIE KLEINEN

Bäume sind, wenn wir in die alten Traditionen blicken, sogar verehrt wie Eltern, symbolisieren häufig Leben und Vaterschaft. In der Botanik kennt man „Elternbäume“, besonders starke, gesunde Bäume, deren ebensolche Samen in der Lage sind, ein ganzes Gebiet aufzuforsten, insbesondere nach einem Brand. Im Übrigen bilden Bäume eine schöne Gemeinschaft untereinander. Die großen Bäume nähren die Kleinen. Das Auslichten von alten Bäumen, damit die Kleinen mehr Nährstoffe bekommen, ist deshalb ein Märchen. Suzanne Simard, Forstwissenschaftlerin der Universität British Columbia, wies als erste nach, dass Bäume bemerken, wenn einem anderen Baum Nährstoffe fehlen und sie versorgen ihn sogar, wenn er eine andere Art Baum ist als sie selber. Grundlage für dieses Verhalten ist der ständige Austausch der Bäume mit unterirdischen Pilzgeflechten, den Mykorrhiza. Sie bilden eine Art Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk aus Wurzel- und Myzelfäden im Boden (Wood Wide Web), über das Nährstoffbedarf mitgeteilt wird und Pilze Bäume mit schwer aufschließbaren Nährstoffen versorgen, während Bäume ihrerseits den Pilzen Zucker anbieten, den sie selbst nicht bilden können. Über dieses Netzwerk laufen außerdem Informationen über Schädlings-



befall, gegen den sich Bäume kollektiv durch Bildung von bestimmten Giften zur Wehr setzen können.

BÄUME KENNEN KEINEN EGOISMUS

Bäume sind also einander zugewandte Lebewesen, die teilen, sich gegenseitig helfen und uns durchaus als Vorbild dienen können. Medi-

samen Energien dieser wichtigen Baum-Repräsentanten in Verbindung kommen können. Jeder Baum steht dabei für ein großes Lebensthema. Die Birke schenkt Unterstützung für einen lichtvollen Anfang. Die Buche fördert geistige Verbindung. Die Eiche ist der Baum der ordnenden Kräfte. Die Linde vermittelt heilende Liebe und die Eibe ist der Baum der offenen Lebensfragen. Feste Regeln, wie man zu meditieren hat, gibt es keine. Man muss in keiner bestimmten Weise sitzen oder atmen, konzentriert sich nur voll und ganz auf den Baum, riecht ihn, fühlt ihn und lässt sich nicht ablenken.

DIE HEILWIRKUNGEN DER BÄUME

Für den Botaniker sind es ihre Form, Struktur und Physiologie, für den Chemiker ihre Inhaltsstoffe, für den Mystiker ihre Energien, für den Genießer ihre Schönheit und für den Naturheilkundler sind es ihre Heilwirkungen - Bäume sind in jeder Hinsicht spannende Lebewesen. Manche stechen dabei heraus:

DER STERNANISBAUM

Der echte Sternanis (*Illicium verum*) ist eine immergrüne Magnolienart aus den Tro-

Hinter der Welt wird
ein Baum stehen.
Mit Blättern aus Wolken
und einer Krone aus Blau.

Ingeborg Bachmann,
Die Welt ist weit (1952)

tieren mit Bäumen vermittelt uns deren Größe, Stärke und Angebundensein. Der bekannte Kulturanthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl beschreibt in seinem Buch, "Unsere fünf heiligen Bäume", wie wir mit den heil-

penwäldern Nordvietnams, Thailands und Chinas. Er gehört zur Familie der Sternanisgewächse (Schisandraceae) und ist als einziger nicht giftig. Aus den magnolienartigen grünlich-weißen Blüten entwickeln sich die typischen sternförmigen Früchte (Anisstellati fructus) in einer holzigen, wirkstoffreichen Schale. Sie verströmen einen unvergleichlichen Duft, der – ohne verwandt zu sein – an Anis, Fenchel und Lakritze erinnert.

BEKÄMPFT VIREN UND LÖST SCHLEIM

Sternanis wird als Ganzes vermahlen und als Gewürz und Heilpflanze genutzt. Die enthaltene Shikimisäure gilt als Geheimwaffe des Sternanisbaumes. Mit ihr schützt er seine Früchte und wertvollen Samen vor negativen Einflüssen aus der Umgebung. Ihre antivirale Eigenschaft ist so stark, dass das Anti-Grippe-Mittel Tamiflu anfangs aus Sternanis hergestellt wurde. Die Shikimisäure verhindert die Vermehrung von Viren, die sich nicht von der Wirtszelle lösen und weiterverbreiten können. Darum ist die rasche Einnahme bei den ersten Erkältungsanzeichen so wichtig. Man benötigt aber recht große Mengen, deshalb wird Sternanis in Kapseln abgefüllt angeboten. Vor allem bei Viruserkrankungen wie Herpes (simplex und zoster), Grippe (Corona, Influenza, Epstein Barr Virus, Adenovirus etc.) oder auch bei einfachen Erkältungserkrankungen mit Schnupfen, Husten, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen hilft der zugleich schleimlösende, Hustenlindernde *Sternanis*. Seine Saponine regen die Bronchialsekretion an, verflüssigen den Schleim und sorgen für seinen schnellen Abtransport. Und das frei von Nebenwirkungen, wie man durch den Einsatz bei Säuglingen und Kindern mit Koliken seit langem weiß.

ENTKRAMPFT UND LINDERT NERVENSCHMERZEN

Denn eine weitere großartige Wirkung hat er auch noch: Er wirkt entkrampfend und entspannend, wird daher bei Krämpfen, Blähungen, Verstopfung, Reizblase, Spannungskopfschmerz und Muskelverspannungen angewendet. Außerdem senkt er Stressbelastungen, schenkt Geborgenheit und erhellt das Gemüt, wirkt außerdem gegen Bakterien und Pilze. Er lindert Nervenschmerzen wie etwa Ischias-Schmerz. In der Kapsel ist das schleimlösende ätherische Öl gut geschützt. Man kann die Kapsel aber auch öffnen und bei Husten zum Inhalieren in heißes Wasser geben oder über Nacht vermischt mit etwas Creme auf die Fußsohlen streichen und Socken darüber ziehen. Am Morgen wird der Husten besser sein...

DER MORINGABAUM

Der Moringa Oleifera Baum verbreitete sich von der Himalaya-Region Indiens über ganz Indien und wird heute in Afrika, Südostasien und einigen arabischen Ländern angebaut und genutzt. Er hält Dürren weitgehend stand, wächst sensationelle dreißig Zentimeter im Monat und im ersten Jahr gleich mehrere Meter. Der Überlebenskünstler zeigt uns, was Widerstandskraft bedeutet.

EIN INTERESSANTES HEILMITTEL

Das Moringa-Blatt soll laut Ayurveda-Schriften gegen etwa 300 Krankheiten vorbeugend helfen und hat in der Krebsvorsorge seinen Platz. Es unterstützt Immunsystem, Durchblutung, Sehkraft, Knochen, Gelenke, Bauchspeicheldrüse und Fruchtbarkeit und wird auch häufig als Wirkstoffverlängerer für die Artemisia annua bei Borreliose, Malaria und Krebserkrankungen empfohlen.

KRAFTVOLL UND REICHHALTIG

Seine Blätter sind eine einzige „Nährstoffbombe“ mit neunzig verschiedenen Nährstoffen und derzeit „die“ Hoffnung in Afrikas Hungergebieten. Ein Löffel Moringa-Blätter am Tag hilft Schulkindern zu überleben, da darin alle essenziellen Aminosäuren enthalten

sind und somit einen guten Eiweißersatz darstellen. *Moringa* bietet dabei auch noch bis zu fünfmal mehr Mineralstoffe als Hirse wie vor allem Kalzium, Magnesium und Kalium. Eine Besonderheit sind aber die teilweise seltenen Spurenelemente Mangan, Zink und Chrom (wichtig für Diabetiker!), Kupfer, Eisen, Schwefel, Bor, Phosphor und Silizium (Knochen!). Auch Omega-3-Fettsäuren hat das Moringablatt, sowie fast alle B-Vitamine (außer B12), Vitamin A, C, D, E und K. Erwähnenswert ist der hohe Gehalt an natürlichem Bor. Bei Bormangel sind Vitamine weniger wirksam, es werden auch weniger Antikörper gebildet. Dies schwächt das Immunsystem. Das Umweltgift Aluminium konkurrenziert Bor, indem es die dafür vorgesehenen Rezeptoren, vor allem im Gehirn besetzt, wo Bor das häufigste Spurenelement sein sollte. Zu einer Aluminiumausleitung gehört also Bor parallel verabreicht, etwa durch *Moringa* (oder kolloidales Bor). Außerdem unterstützt Bor den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähne, wirkt Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwerden. Bor wird für die Hormonbildung – Östrogenen, Testosteron und Vitamin D – benötigt.

Moringa ist also günstig, wenn man Vitamin D schwer aufbauen kann!



BESONDERE ANTIOXIDANTIEN

Das antioxidative Potential von Moringa fällt im direkten Vergleich mit anderen Pflanzen zwar auf den ersten Blick nicht sehr auf, doch es enthält gleich 46 verschiedene, wie das seltene, hautverjüngende Zeatin und die für den Schutz von Makula und Sehkraft wichtigen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin. Wie die Antioxidantien des Brokkolis, denen sie sehr ähneln, dürften Moringa-Antioxidantien bei vielen chronischen Erkrankungen unterstützen, indem sie genetische Prozesse auf Zellebene einleiten. Solche Antioxidantien könnte man in einer solchen Fülle in keinem Chemielabor der Welt besser herstellen.

DER WEIHRUCHBAUM

Der Weihrauchbaum, auch Balsambaum, wächst in Trockengebieten Afrikas, Indiens und Arabiens und wird als das kostbarste Gewächs der Erde bezeichnet. Er zählt zur Gattung *Boswellia*, die 25 Arten umfasst. Schon vor tausenden von Jahren fand Weihrauch seinen Nutzen in den religiösen und kultischen Handlungen der antiken Welt. Das bei den Römern als *Olibanum* bekannte Harz wurde aufwendig über einen der vermutlich ältesten Handelswege der Welt – der Weihrauchstraße – aus dem Orient importiert. Das Harz war von so hohem Wert, dass es in Rom mit Gold aufgewogen wurde.

HEILMITTEL MIT LANGER TRADITION

Im alten Ägypten war der Weihrauch zwar hauptsächlich für Räucherrituale in Verwendung, doch auch für Salben zur Wundheilung, Hemmung von Entzündungen und Schmerzen begehrt. Im Ayurveda wird Weihrauch als aufsaugend, abbauend und kühlend beschrieben: Eine gute Umschreibung für seine positive Wirkung bei Entzündungen und Tumoren. Und genau dafür wird er bis heute geschätzt. Unzählige Studien wiesen die Wirkungen seiner Boswelliasäuren nach und angesichts der vielen chronischen Entzündungen

und Krebserkrankungen heutzutage, ist der Weihrauch sogar beliebter denn je.

DIE AUFNAHME BESTIMMT DIE QUALITÄT

Man streitet sich darum, welche Region der Erde den wirkungsvollsten Weihrauch anbieten kann. Dabei ist nicht allein der Standort, sondern vor allem die Art der Weiterverarbeitung seines Harzes maßgeblich. Es geht hier ja nicht um gutes Räucherwerk, sondern um einen schnell aufnehm-



baren, stark entzündungshemmenden Extrakt. Darum befassen wir uns im Verein in erster Linie mit dem indischen Weihrauch-Extrakt *AKBAmx®*, der im Vergleich zum normalen *Boswellia Serrata*-Extrakt fünfmal wirksamer ist. Die Blutplasmawerte liegen dabei um zifache höher als bei vergleichbaren Präparaten, was zeigt, wie gut dieser Extrakt aufgenommen wird. Die klinischen Studien belegen die stark entzündungshemmende und anti-arthritische Wirkung.

AUF DREI WEGEN ENTZÜNDUNGSHEMMEND

Eingesetzt wird *Weihrauch* hauptsächlich zur Behandlung von Gelenkschmerzen, bei Borreliose, Gicht und allen anderen Entzündungen. Das Bemerkenswerte: Er wirkt gleich auf drei Wegen entzündungshemmend und

das macht ihn so überragend wirkungsvoll. Die Schmerzregion schwillt ab, die Gliedersteifheit lässt nach, der Schmerz geht zurück. Im Gegensatz zu entzündungshemmenden Medikamenten wie Cortison, werden Nebenieren und Knochenfestigkeit nicht geschädigt und im Gegensatz zu Schmerzmitteln werden keine Irritationen im Magen verursacht. Es gibt kein erhöhtes Blutungsrisiko und keine negativen Wirkungen auf Leber und Nieren.

UNFASSBAR BREITE WIRKUNG

Aber das ist noch nicht alles, was am *Weihrauch* bemerkenswert ist. Er wirkt hervorragend auf die Lunge bei Asthma und Lungenfibrose, bei Multipler Sklerose werden die Krankheitsschübe eingedämmt, bei Autoimmunerkrankungen hemmt er das Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen verantwortlich ist, bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wirkt er vergleichbar gut wie das gängigste Medikament, er kann eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse unterbrechen, die Niere bei Leberzirrhose unterstützen, bei Hautentzündungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte helfen, als natürliches Antihistaminikum antiallergisch bei Heuschnupfen, Nesselsucht und Bindehautentzündung wirken, Gefäße schützen, gegen Krebs allgemein und speziell gegen Kopftumore wirken, die Psyche entspannen und Cortisol-Ausschüttungen reduzieren. Das alles spricht dafür, dem *Weihrauch* mit Respekt zu begegnen.

DER PAPAYABLATTBAUM

Er gehört zur Familie der Melonenbaumgewächse und ob er überhaupt ein Baum ist oder doch unter die Kräuter eingeordnet wird, ist eine botanische Spitzfindigkeit, die wir jetzt einmal ignorieren wollen. Er sieht jedenfalls aus wie ein Baum und er hat Früchte und Blätter, die ganz bemerkenswert sind. Das liegt an seinen Enzymen, wovon Papain das bekannteste ist und die in der noch grünen Frucht sowie in Blättern und Stielen besonders reichlich vorkommen.

GEHEIMTIPP FÜR DIE VERDAUUNG

Während die reife Papayaf Frucht für ihre verdauungsfördernde Wirkung weithin bekannt ist, sind die Blätter, die sogar noch stärker in diese Richtung wirken, immer noch ein Geheimtipp. Man kann eine eiweißreiche Mahlzeit durch eine Tasse *Papayablatttee* bekömmlich machen. Blähbauch und Völlege-



fühl sind typisch für Probleme bei der Eiweißverdauung. Dabei hilft Papain aus *Papayablatttee*. Er baut außerdem Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigt den Darm, entsäuert, fördert Darmflora und Immunsystem und saniert insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt. Unverdautes Eiweiß hingegen fault im Darm, schädigt die Darmflora, macht die Darmwände durchlässig („Leaky gut syndrom“). Daraus entstehen häufig Unverträglichkeiten.

BLUTVERDÜNNER UND FETTVERBRENNER

Naturvölker setzen den *Papayablatttee* jedoch nicht nur bei Leber-, Magen- und Darmproblemen ein, bei Parasiten, Pilzen, Infektionen, speziell bei Malaria und Fieber, auch Bluthochdruck und Herzbeschwerden lindern sie damit. Denn Papain baut Fibrin und Fibrinogen im Blut ab, die zur Zusammenballung von Blutzellen beitragen, und wirkt damit blutverdünnend bei Durchblutungsstörungen und löst sogar Ablagerungen in Gefäßen auf, nebenbei senkt es Cholesterin. Papaya-Enzyme sind aber auch wirksame „Fettverbrenner“ und helfen beim Abnehmen. Doch nicht nur Übergewicht, auch Untergewicht kann man mit *Papa-*

yablatttee begegnen. In der Volksmedizin Indiens wird der Tee verwendet, um den Appetit anzuregen. Gute Erfahrungen kann man damit sogar bei Krebspatienten machen, die nicht mehr essen können und abmagern (Krebskachexie). Hier kann man erleben, dass erstaunlich schnell wieder Gewicht zugelegt wird.

600 STUDIEN ZU KREBS

Der *Papayablatttee* wird von alten Völkern unterstützend bei allen Entzündungen und sogar als Krebsheilmittel angewandt. Ob die Aborigines Australiens die ersten waren oder die Kahunas auf Hawaii ist nicht bekannt, aber alle wussten um die krebshemmende Wirkung der Blätter und Stiele der Papayapflanze. Über 600 wissenschaftliche Studien sind zur Heilkraft der Papaya bei Krebs seither erschienen und die australische Regierung informiert offiziell über die Heilwirkung der Papaya bei Krebs. Auch das Nationale Krebs- und Gesundheitsinstitut der USA hat für alle Teile des Papayabaumes, insbesondere Blätter, Stiele und kleine Äste krebsabtötende Wirkungen nachgewiesen. Der Tee hilft übrigens oft auch an Krebs erkrankten Tieren, sie trinken ihn meist freiwillig. Wie kann man sich das erklären?

LÖST DIE SCHUTZHÜLLE DER KREBSZELLE AUF

Die Inhaltsstoffe des Papayablattes, darunter Papain, aber sehr wahrscheinlich noch andere wie Carpain, lösen die Eiweißhülle der Tumorzelle auf, die sie für das Immunsystem unkenntlich gemacht hat. Das ist auch in der Krebsnachsorge wichtig, da überlebende Tumorzellen sonst jederzeit speziell ein geschwächtes Immunsystem austricksen können. Gesunde Körperzellen verfügen über Schutzmechanismen gegen die eiweißspaltenden Papaya-Enzyme, während Krebszellen erst verzögert Enzymhemmstoffe dagegen entwickeln. Papaya-Enzyme reduzieren zusätzlich die schwächende Wirkung von Tumorzellen auf das Immunsystem in ihrem unmittelbaren Umfeld, hemmen die Metastasenbildung, aktivieren den Tumor-Nekrose-Faktor TNF - ein Molekül, das innerhalb unseres Immunsystems Krebszellen zerstört - und steigern die Produktion der wichtigsten Signalmoleküle. Begleitend zu Chemo- und Strahlentherapie reduziert *Papayablatttee* deren Nebenwirkungen wie Durchfälle, Hautausschläge, Schleimhautschwellungen und Narbenbildung. *Papayablatttee* kann man länger köcheln, wie das die Aborigines machen, oder nur zehn Minuten ziehen lassen, damit er nicht so bitter ist. *J*