# Ak-4

## Aufklärung auf 4 Seiten

Journal für den gesundheitsbewussten Leser
*kompakt - konkret - kompetent - kritisch*



INSTITUR FÜR
GESUNDHEITSPRÄVENTION
STEINBERG 9, D-94137 BAYERBACH



Jahrgang 2008
Ausgabe 4


## Neem Tree - der Wunderbaum

### Name

Der Neemtree (Azadirachta indica), im Deutschen Niembaum, gehört zur Familie der Mahagonigewächse, den Meliaceae. Das Wort "Nimba, Nimbu oder Arishta" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt "der Heilspender und Krankheitserleichterer".

### Pflanze

Der Neem ist ein schnellwachsender immergrüner Baum, der durchschnittlich eine Höhe von 15-20 Metern erreicht, aber unter optimalen Bedingungen durchaus auch bis 40 Meter hoch werden kann. Nach der Blüte wachsen die kleinen Knospen zu Früchten heran, die den Oliven ähneln. Der Ölanteil der Samen liegt bei 40 bis 50 Prozent, was den Niembaum zu einem wichtigen Öllieferanten macht. In seiner Heimat Myanmar (Burma) bzw. Indien wird er seit jeher als Gesundheitsspender für Pflanzen, Tiere und Menschen regelrecht verehrt.

### Geschichte

Bereits vor etwa 4.500 Jahren in der indischen Harappa-Kultur waren therapeutische Anwendungen mit Neem bekannt. Als frühe Händler nach Indien reisten, um Seide und Gewürze einzutauschen, brachten sie auch indische Arzneimittel nach Persien, Mesopotamien, Ägypten, Griechenland und Rom zurück.

Der Baum brachte Indern, die ausgewandert sind Trost und Hilfe, die ein Leben in der Fremde erträglicher machte und eine Beziehung zur Heimat herstellte. So fand der Neem-Baum ein neues Verbreitungsgebiet in Mauritius, den Fidschis, Australien, Afrika, Central- und Süd-Amerika sowie der Karibik.

### Tee

Im Gegensatz zu Deutschland werden in Kenia von vielen Anbietern Tee aus Niemblättern angeboten und zwar mit eindeutigen Gesundheitsempfehlungen. So soll der Tee laut Etikett antibakterielle, antivirale und antifungizide Wirkung aufweisen. Insbesondere werden Wirkungen gegen Erkältungen, Migräne, Malarie, zur Senkung des Blutcholesterinspiegels, gegen Fieber, zur Nierenreinigung, gegen Lebensmittelvergiftungen, gegen schlechten Atem, zur Blutdruck- und Blutzuckerregulierung, gegen Amöben und Würmer hervorgehoben.

Teeaufgüsse sollten nicht mit kochendem Wasser erfolgen, da einige Inhaltsstoffe durch extreme Hitze geschädigt werden können.

## Inhaltstoffe

Der Niembaum enthält mehr als 100 bioactive Substanzen und ist reich an Proteinen. Der bittere Geschmack rührt von einem Komplex an Limonoiden.

*Die Rinde des Niembaums* enthält:

- 3,43% Protein (Argenin 0,125%, Asparagin-Säure 0,375%, aspartische Säure 0,28%, Zystein 0,5%, Glutaminsäure 0,239%, Isoleucin 0,057%, Methinin 0,125%, Norleucin 0,128% Phenylalanin 0,088%, Prolin 0,3% und Tryptophan 0,456%.),
- 0,68% Alkaloide
- 4,16% Mineralien.
- Nimbin,
- Nimbidol,
- Nimbidin,
- Nimbosterol,
- Bitterstoff,
- Polysaccharide,
- Galloketechin,
- Epikatechin,
- Eligallokatechin
- Phenole

Traditionell gelten Niemrinde und Niemblätter als wichtigste Wirkstofflieferanten für medizinische Präparate, weil sie das ganze Jahr zur Verfügung stehen.

*Niemblätter* bestehen aus:

- ca. 20% Faserstoffen,
- 50% Kohlenhydraten,
- 15% Proteinen,
- 5% Fett,
- 8% Asche,
- 2% Calcium,
- Nimbidol
- Nimbin
- Nimbidinat
- essentielle Aminosäuren (Alanin 1,2%, Asparagin-Säure 3,4%, aspartische Säure 2,7%, Zystin 3,3%, Glutaminsäure 3,1%, Isoleicin 1%, Phenyllin3,2%, Prolin2,1%, Threonin 2,4 %, Tryptophan 1,4%, Taurin 0,7% und Valin 2,9%),
- Karotinoide,
- Ascorbinsäure

Niemblätter sollten nur von organisch angebauten oder wirklich wild wachsenden Bäumen gesammelt werden.

*Niemöl*

Der Kern des Niemsamens enthält:

- Fettsäuren (Olein 52,8%, Stearin 21,4%, Palmin 12,6%, Linolensäure 2,1%, andere Fettsäuren 2,3%),
- Bitterstoffe,
- Vitamine,
- essentielle Aminosäuren

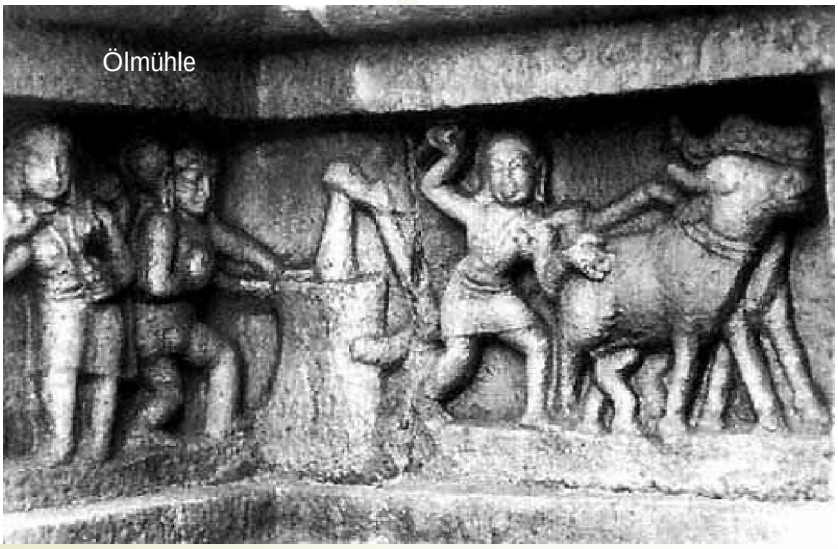
Das Öl behindert die Beweglichkeit von Spermien innerhalb von 30 Sekunden nach Kontakt. So galt eine intravaginale Verabreichung von 1 ml Niemöl vor dem Geschlechtsakt als gutes Verhütungsmittel.

## Toxizität

Zahlreiche Studien über eine mögliche Giftwirkung von Niem führten zum Ergebnis, dass Blätter und Rinde schwach toxisch sind, besonders bei oraler Verabreichung. Nebenwirkungen, wie Übelkeit und Leberfunktionsstörungen führten in Deutschland dazu, den Vertreib von Niem als Tee zu untersagen. Toxischer ist das Niemöl, dessen LD 50 bei 14 ml/kg in Ratten und 24 ml/kg bei Hasen liegt. Eine Überdosis führt zur Abgestumpftheit, zu respiratorischem Distress, Durchfall, Krämpfen und dann zum Tod. Bei Kindern können bereits 5-30 ml Niemöl zu toxischen Erscheinungen führen, was auf eine Unverträglichkeit gegenüber langkettigen einfach ungesättigten Fettsäuren zurückzuführen ist. Bei Erwachsenen wird die toxische Grenze kaum erreicht.

(Gandhi M, Lal R, Sankaranarayanan A, Banerjee CK, Sharma PL. Acute toxicity study of the oil from Azadirachta indica seed (neem oil). J Ethnopharmacol . 1988;23:39-51)

Die toxischen Wirkungen nach der Einnahme von Niemöl werden von manchen Forschern jedoch in Frage gestellt und auf Verunreinigung mit Aflatoxinen (Mykotoxine der Schimmelpilze) zurückgeführt, zumal viele Inder große Mengen an Niemblättern und -Öl zu sich nehmen ohne unerwünschte Nebenwirkungen.



## Anwendungen

Niem wirkt bei einer ganzen Fülle von akuten und chronischen Krankheiten. Darum hat Niem in der ayurvedischen Medizin seinen festen Platz und ist Bestandteil vieler Arzneimittel. Mahatma Ghandi aß zur Gesundheitsprävention regelmäßig eine Paste aus Niemblättern. In Indien und Afrika isst man nach Mahlzeiten gerne Niemsamenkerne, um die Verdauung zu

fördern und Bakterien im Mund abzutöten.

Spezielle Anwendungsbereiche:

### *Akne, unreine Haut*

Niem tötet die Bakterien ab, die Akne verursachen. Außerdem wirkt es entzündungshemmend. Niemöl, äußerlich angewendet, verbessert und fördert den natürlichen Wasserhaushalt der Haut und regeneriert geschädigte DNS (Haut) auch Narben.

### *Allergien/ Hautausschlag*

Niem verhindert allergische Reaktionen. Einige Inhaltstoffe wirken als Antihistamin und helfen bei Hautausschlägen und bronchialer Allergie.

### *Arthritis*

Polysacharide in Niem mindern Entzündungen und Schwellungen, die mit Arthritis einhergehen. Manche der Inhaltstoffe besitzen Prostaglandin-Inhibitoren, die wirksamer als Aspirin sind. Zusätzlich wirken Limonoide und Katechin aus Blättern und Samen entzündungshemmend.

### *Arrhythmie*

Der Extrakt von Niemblättern wirkt ausgleichend bei Herzarrhythmie und vermag einen hohen Puls deutlich zu senken. Man trinkt mehrmals in der Woche Tee aus Niemblättern, was hilft den Herzschlag zu normalisieren.

### *Asthma*

Auslöser für Asthma sind Histamine aus Pollen, Eiweiß, Staub, Tierhaare, Abgasen, Gifte, Wein u.a.
Bewährt hat sich das Inhalieren von Dämpfen abgekochter Niemblätter. Durch das Aufkochen werden ätherische Öle frei, die entzündungshemmend wirken.

### *Azidose*

Der stark bittere Geschmack ist ein Zeichen für seinen basischen pH-Wert und damit ein gutes Mittel gegen Übersäuerung, Sodbrennen und nach fettem Essen.

### *Blutgerinnsel*

Die Wirkstoffe von Niem können die Bildung von Blutgerinnsel und Verklebungen der Blutblättchen vermindern, die oft zu Gefäßverengungen führen. Der gelegentliche prophylaktische Gebrauch von Niemtee kann helfen, eine übermäßige Verdickung des Blutes zu vermeiden.

### *Bluthochdruck*

Die Antihistaminwirkung von Nimbidin in Niem können eine Erweiterung der Blutgefässe bewirken und damit den Bluthochdruck senken. 1-2 Tassen Niemtee am Tag mehrmals pro Woche scheint den Blutdruck zu senken. Gleichzeitig wirkt Nimbidinat aus den Blättern krampflösend und harntreibend.

### *Blutvergiftung*

Blutvergiftungen bakterieller Ursache können durch die antibakterielle Wirkung einiger Inhaltstoffe gelindert werden. Um sich die benötigten Wirkstoffe zuzuführen kauen Inder ganze Niemblätter oder trinken Niemtee.

### *Bronchitis*

Auch hier zeigt sich die entzündungshemmende Wirkung der Inhaltstoffe hilfreich.

### *Chagas-Krankheit*

Mit Trypanosoma cruzi befallene Raubwanzen übertragen durch ihren Biss Trypanosomen auf den Menschen, die dort zur Schlafkrankheit führen. Der Wirkstoff Azadirachtin kann die Raubwanzen von den Trypanosomen befreien.

### *Chlamydien*

Chlamydien-Infektionen zählen heute zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten. Je nach Altersgruppe sind bis zu zehn Prozent der Bevölkerung mit Chlamydien infiziert. Vor allem haben Frauen darunter zu leiden, bei denen sich die Chlamydien meist im Muttermund manifestieren und zu Ausfluss und Sterilitätsproblemen führen können. Niemhaltige Cremes könne innerhalb von 1-3 Wochen die Infektion beseitigen. Spülungen mit Niemtee erzielen den gleichen Effekt.

### *Cholesterinspiegel*

Neuere Studien belegen, dass Niemblattextrakt (Tee) den Cholesterinspiegel entscheidend senkt. 1-2 Tassen pro Tag reichen aus.

### *Darmwürmer*

Niemtee verwendet man in den Tropen regelmäßig, um Darmwürmer zu bekämpfen.

### *Darmflora, gestörte*

Bei Störungen der Darmflora (auch bei Candida-Befall) trinkt man täglich 1-2 Tassen Niemtee.

*Dermatitis*

Niemblattextrakt heilt nachgewiesenerweise akute Ekzeme.

*Diabetes*

Eine Dosis von 200 mg Niemöl, oral verabreicht, reduziert den Glucosespiegel um 52 % innerhalb von 6 Stunden nach Einnahme. 1-2 Tassen Niemtee/ Tag reduzieren significant den Insulinbedarf. Sogar das Kauen von nur einem Niemblatt pro Tag kann eine Insulininjektion überflüssig machen.

(Dixit VP, Sinha R, Tank R. Effect of Neem seed oil on the blood glucose concentration of normal and alloxan diabetic rats. J Ethnopharmacol . 1986;17:95-98)

*Diuretische Wirkung*

Nimbidinat aus den Niemblättern weist eine gute diuretische (harntreibende) Wirkung auf.

*Entzündungen*

Nimbidinat wirkt entzündungshemmend und ist mit Nimbin, Nimbidin und Nimbidol in seiner Wirkung einem Cortison durchaus ebenbürtig. Sehr erfolgversprechend ist das Trinken von Niemtee bei Entzündung des Magens, des Zwölffingerdarms und bei Magengeschwüren.

*Fieber*

Das Nimbidol aus Rinde und Blatt besitzt fiebersenkende Wirkung.

*Fusspilz*

Niemextrakt hat sich als wirksam gegen Fusspilz erwiesen. Füße einfach mit lauwarmen Niemtee oder Neemseife waschen.

*Herpes*

Niem enthält antivirale Wirkstoffe, die Lippen-, wie Genitalherpes abschwächen können.

*Immunsystem*

Polysacharide verstärken die Antikörperproduktion, durch Stimulierung der Lymphozyten (Steigerungen der Lymphokinproduktion, wodurch Makrophagen im Körper an Monozyten anhaften). Aber auch intrazelluläre Abwehrmechanismen werden durch verschiedene Niem-Inhaltstoffe aktiviert.

*„Kater“-Erscheinungen*

Die Folgeerscheinungen eines exzessiven Alkohol Abusus wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden (Übersäuerung) und allgemeines Unwohlsein können durch Niemtee gelindert werden. Niem reguliert den Blutzuckerspiegel, puffert die Magensäure ab, erweitert die Blutgefässe und senkt den Blutdruck.

*Konjunktivitis*

Bei bakterieller Ursache kann eine Bindehautentzündung durch Spülungen mit Niemtee bekämpft werden.

*Kopfläuse*

Niemextrakte enthalten Hormon ähnliche Substanzen, die in den Stoffwechsel von Parasiten eingreifen, ihre Fähigkeiten der Nahrungsaufnahme unterdrücken und ihre Eier am Ausschlüpfen hindern. Waschungen mit Niemshampoo oder Niemtee.

*Kosmetik*

Niemöl hat hervorragende Feuchtigkeitseigenschaften wodurch es in der Kosmetik Anwendung findet. Für die äußerliche Anwendung kann man auch Pulver der gemahlene Blätter kosmetischen Präparaten beimischen.

*Parasiten*

Niemderivate behindern bei Pflanzen, Tieren und Menschen Wachstum und Fortpflanzung von mehr als 500 Endo– und Ektoparasiten. In Indien gibt man als biologisches Insektizid und Antimykotikum Niemblätter zwischen eingelagertes Getreide, um Schädlinge und Schimmelpilze zu bekämpfen.

Das Europäische Patentamt hat das Patent einer US-Firma auf den Einsatz des Öls aus dem indischen Niembaum als Biopestizid widerrufen. Damit gab es Einsprüchen von indischen Wissenschaftlern statt, die „geistigen Diebstahl" beklagt hatten.

*Kopfschmerzen und Migräne*

Niem enthält Bestandteile, die der Acetylsalicylsäure ähnlich sind. Auf diesem Wege können Niemauszüge schmerzlindernd sein. Vor allem bei Blutdruck bedingten Kopfschmerzen.

*Schuppen*

Da die Ursache von Schuppen häufig Pilze sind, zeigen Waschungen mit Niemshampoo oder Niemtee eine positive Wirkung. Aber auch bei stoffwechselbedingter Schuppenbildung wirkt Niemtee lindernd.

*Wunden*

Bakterien auf Wunden können mit zerriebenen Niemblättern abgetötet werden.

*Zahn– und Mundpflege*

Millionen Menschen in Indien und Afrika verwenden kleine Niemzweige für ihre tägliche Zahn- und Mundhygiene. Gingivitis, Soor und Karies konnte durch die regelmäßige Anwendung niemhaltiger Zahncremes und Mundspülungen mit Niemtee geheilt werden. Mundgeruch, der durch Bakterien bedingt ist, kann auch gelindert werden.

INSTITUR FÜR GESUNDHEITSPRÄVENTION
STEINBERG 9, D-94137 BAYERBACH

Telefon: +49 (0) 8536 1555
E-Mail: info@tortugaohg.de
Website: www.tortugaohg.de