

## Neembaum (*Azadirachta indica*)



Der majestätisch anmutende Niembaum (*Azadirachta indica*) – auch als Neem oder Niem bekannt – zählt zur Familie der Mahagonigewächse. Er ist besonders unempfindlich gegenüber Trockenheit und kann bis zu 40 Meter hoch sowie bis zu 200 Jahre alt werden.

Der Neembaum kommt ursprünglich aus Indien. Er wächst dank seiner Verbreitung vor rund 100 Jahren heutzutage aber auch in vielen Ländern Afrikas und Südamerikas.

Der Neembaum ist ein immergrüner Baum mit starken und tiefen Wurzeln. Er wächst schnell! Innerhalb von drei Jahren erreicht er eine Höhe von

vier bis sieben Metern. Alle diese Eigenschaften machen ihn **zum perfekten Windschutz**, d.h. er kann Menschen, Pflanzen und Tiere vor Wind und Wetter schützen.

Außerdem ist sein Laub so dicht und kompakt, dass die Temperatur in seinem Schatten sogar um zwei oder drei Grad sinkt. Die Neemblätter spielen in der indischen Heilkunst Ayurveda eine wichtige Rolle und sollen bei sehr vielseitigen Beschwerden helfen.

Weitere Heilpflanzen aus dem Ayurveda: Shatavari, Brahmi und Gotu Kola.

Diese Eigenschaften haben den Neembaum zu einer sehr beliebten Baumart für die städtische Wiederaufforstung gemacht: **Diese Bäume wirken als natürliche „Kühler“**. Sie verhindern einen zu schnellen Temperaturanstieg, verbessern die Luftqualität, indem sie CO<sub>2</sub> absorbieren, und filtern mit ihren Wurzeln Wasser.

Youtube Information zum Neembaum: <https://www.youtube.com/watch?v=i8xM0th-OCQ>

### Heil- und Wirkstoffe:

Der Neem hat mehr als 100 Wirkstoffe, die abhängig vom jeweiligen Pflanzenteil in unterschiedlichen Kombinationen vorliegen.

Obwohl der Neem nun bereits seit Jahrzehnten wissenschaftlich untersucht wird, sind die meisten seiner Wirkstoffe noch immer nicht vollständig erforscht. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen das Antioxidans Quercetin sowie die antiviral wirksamen Limonoide Nimbin, Nimbodin und Azadirachtin, die für den extrem bitteren Geschmack verantwortlich sind

Der Stoff Azadirachtin wurde erstmals im Jahr 1968 aus den Samen des Baumes isoliert. Er ist der Hauptbestandteil des Neemöls. Es waren 22 Jahre Forschung vonnöten, bis es britischen Wissenschaftlern von der *University of Cambridge* gelang, den komplexen Stoff synthetisch herzustellen. Azadirachtin schützt den Niembaum vor dem Befall mit schadhafte Insekten und ist daher auch als biologisches Insektizid von Bedeutung.

### Anwendung

Seit über 2.000 Jahren wird fast jeder Teil des Neembaum für medizinische und therapeutische Zwecke genutzt:

Aus **der Rinde** und den Blättern wird eine sehr wirksame Salbe zur Behandlung von Ekzemen, Schuppenflechte oder kleinen Wunden auf der Haut gewonnen;

Aus **den Blättern** wird nach langem Kochen ein bitteres Getränk zubereitet, das Darminfektionen und Durchfall lindert;

Das aus **der Blüte** gewonnene ätherische Öl ist für seine beruhigende und entspannende Wirkung bekannt und wird häufig in der Aromatherapie verwendet.



### Neemöl

Ein weiteres beliebtes Produkt von Neem ist das Neemöl. Dieses wird aus dem Neembaum durch das

Zerkleinern von Samen gewonnen. Das Öl ist ein äußerst wirksames natürliches Heilmittel gegen **Kopfläuse und Schuppen**, da es den behandelten Bereich reinigt, da es als antimikrobielles (*gegen Mikroorganismen gerichtet*) Mittel wirkt. Neem enthält Nimbidol und Gedunin, die eine antimykotische (*gegen Pilze wirkend*) Aktivität initiieren, die die Pilze von Tinea, Fußpilz, Nagelpilz und anderen Pilzinfektionen abtötet. Darüber hinaus kann das Öl auch als **Mückenschutz** verwendet werden; es erzeugt einen besonderen Geruch, der Mücken von Ihrer Haut abhält.

Der wahrscheinlich größte Nutzen für Bio-Neemöl ist jedoch seine Wirkung bei Hautproblemen. Es enthält hohe Mengen an Vitamin C und da es ein bitteres Element enthält, beruhigt es Rötungen und Irritationen, was wiederum dazu beiträgt, Mattheit und Alterung zu reduzieren und ein jugendliches Strahlen zu fördern. Das Öl kann Akne, Hautpigmentierung, trockene Haut, Mitesser und jede Art von Hautirritationen behandeln, was ihm seine anderen Titel „**Königin der Haut**“ oder „**Akneöl**“ verleiht. Auch hier kommen die antibakteriellen, antimykotischen und antiviralen Eigenschaften von Neem ins Spiel, da das Öl Entzündungen und Irritationen beruhigt und gleichzeitig als natürlicher Feuchtigkeitsspender und Toner wirkt.

## Zahnpflege mit Neem

Traditionell und weit verbreitet ist die Anwendung der Fiederblattstängel zur Zahnpflege. Dabei kaut man an mehreren frischen Stängeln bis die Neemstoffe frei werden und im Mundraum ihre Wirkung entfalten. Sie verhindern Karies und hemmen Entzündungen wie Paradontose. Heute gibt es diverse Zahncremes, Mundwasser mit Neem und sogar mit Neem getränkte Zahnseide und Zahnstocher. Hier wird in erster Linie die Neembaumrinde angewendet, entweder als feines Pulver oder in Form von Extrakten. Neem ist eine natürliche Alternative zu fluorhaltigen Zahncremes da es dieselben Antikariösen Eigenschaften aufweist.

## Haarpflege mit Neem

Für die Haarpflege bietet Neem zahlreiche Vorteile. Es kann helfen, Schuppen und Kopfhautreizungen zu reduzieren, das Haarwachstum zu fördern und die Haarstruktur zu verbessern. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Neem sollen auch dabei helfen, Haarinfektionen und Haarausfall vorzubeugen. Auch als Mittel gegen Kopfläuse und zur Bekämpfung von Hausstaubmilben wird Neem verwendet.

Neem-Öl wird häufig in verschiedenen Haarpflegeprodukten verwendet, wie Shampoos, Conditionern, Tinkturen und Haarölen.

## Hautpflege mit Neem

Auch in der Hautpflege wird Neem seit Jahrhunderten angewendet. In der Ayurveda-Heilkunde wird die Behandlung von Hautproblemen wie Akne, Ekzeme und Psoriasis beschrieben und angepriesen wie auch zur Förderung der Wundheilung. Man empfiehlt die Anwendung des kaltgepressten reinen Neemöls und frischer Extrakte aus den Blättern.

In Indien werden traditionell Seifen aus Neemöl hergestellt. Auch heute noch sind Neemöl-Seifen vor allem in ländlichen Regionen weit verbreitet. Durch das Neemöl haben die Seifen rückfettende und desinfizierende Eigenschaften. Sie helfen bei diversen Hautirritationen sowie Juckreiz und bei trockener Haut.

Hautcremes, Handcremes, Gesichtscresmes, Neembalsam und Hautlotions sind ebenfalls sehr beliebte Kosmetikprodukte, die Neemöl oder Extrakte aus den Blättern enthalten. Besonders zu empfehlen sind diese Produkte bei trockener und gereizter Haut. Sie ziehen schnell und tief ein, sind angenehm rückfettend, sorgen für eine Stabilisierung der regenerierenden Hautfunktionen und des natürlichen Säureschutzmantels. Alle Kosmetika mit Neem geben der Haut erfrischende Feuchtigkeit und Elastizität zurück und stärken ihre Widerstandskraft.

Weitere Neemkosmetika für die Haut sind Haut- und Massageöle. Auch hier erreicht man eine Stabilisierung der regenerativen Hautfunktionen und gibt der Haut die erfrischende Feuchtigkeit und Elastizität zurück.

Gesichtstonics sind zum Reinigen der Haut konzipiert. Sie reinigen porentief Unreinheiten, die Akne oder andere Entzündungen auslösen können. Zudem desinfizieren Sie die oberste Hautschicht und entfernen alte Hautschuppen. Auch zum Entfernen von Make-up und anderen oberflächlich aufgetragenen Kosmetika sind die Gesichtstonics mit Neem bestens geeignet.

## Neemöl im Garten als natürlicher Pflanzenschutz

Auf die Blätter gesprüht, hilft Neemöl gegen Schädlinge, Schnecken und Pilzbefall. Das ökologische Pflanzenschutzmittel wird aus den Samen eines indischen Baumes gewonnen.

Manchen Bio-Gärtnern gilt es als Wundermittel. Das rein ökologische Mittel wirkt gegen unterschiedlichste beißende und saugende Schädlinge wie Käfer, Raupen, Läuse oder Spinnmilben sowie Pilzkrankheiten wie

Mehltau. Spritzt man das Neemöl direkt auf die Blätter, hilft es gegen akuten Schädlingsbefall. Gibt man es ins Gießwasser, stärkt es die Pflanze über die Wurzeln von innen heraus.

## Die richtige Dosierung

Großer Vorteil: Neem schadet wirklich nur Schädlingen. Nützlinge wie Marienkäfer und Bienen, aber auch Haus- und Wildtiere sind durch das Öl nicht gefährdet. In Gartencentern sind sowohl reines Neemöl als auch gebrauchsfertige Mischungen zum Spritzen oder Gießen erhältlich. Wer selber mischt, sollte sparsam dosieren - je nach Schädlingsbefall reichen meist wenige Milliliter pro Liter Wasser aus.

Befallene Pflanzen möglichst frühmorgens mit dem verdünnten Neemöl rundherum gründlich einsprühen, damit auch alle gefräßigen Tierchen getroffen werden. Danach ist ein bisschen Geduld gefragt, denn die Schädlinge sterben nicht sofort ab - sie stellen aber das Saugen und Fressen ein. Nach einigen Tagen ist die Pflanze dann schädlingsfrei.

Neemöl möglichst nicht bei Regen auftragen, damit es nicht abgewaschen wird und gründlich einwirken kann. Das Öl sollte außerdem nicht bei starkem Sonnenschein angewendet werden, da sonst die Blätter verbrennen können. Ist eine Pflanze noch nicht oder nur leicht befallen, kann man das Neemöl auch vorbeugend anwenden. Dadurch können sich die Larven nicht mehr entwickeln.

**Hinweis:** Es ist wichtig zu beachten, dass die Verwendung von Neem in hohen Dosen oder über einen längeren Zeitraum Nebenwirkungen haben kann. Es wird empfohlen, vor der Verwendung von Neem als Heilmittel einen Arzt oder einen Kräuterkundigen zu konsultieren, insbesondere wenn Sie schwanger sind, stillen oder andere Medikamente einnehmen.

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/neem>

<https://fushiwellbeing.com/de/blogs/health/the-power-of-neem-inside-and-out>

<https://isha.sadhguru.org/de/wisdom/article/neem-vorteile-anwendungen-neemblatt>

<https://www.vitalundfitmit100.de/neem>

<https://www.ndr.de/ratgeber/garten/schaedlinge/Neemoel-wirkt-als-natuerlicher-Pflanzenschutz,niemoel100.html>

<https://niem-handel.de/Wissenswertes/Was-ist-Neem/>

<https://www.lovethegarden.com/de-de/artikel/was-ist-neem-alles-wissenswertes-zu-neem>