

[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Demnächst\]](#) [\[Hobbytips\]](#)  
[\[Hobbythekbücher\]](#) [\[Häufige Fragen\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#)



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

## Hobbytip Nr 260

### Niem - ein Baum für alle Fälle

von und mit

Ellen Norten, Kordula Werner, Vladimir Rydl und Jean Pütz

---

#### [Vorwort](#)

[Steckbrief für einen Baum](#)

[Vielfältige Niemprodukte](#)

[Haut- und Nagelpilze](#)

[Neues aus der Pflanzenpflege](#)

---

#### [Bezugsquellennachweis](#)

### Liebe ZUSCHAUER,

im Namen des gesamten Hobbytheke-Teams möchte ich Ihnen ein glückliches und gesundes Jahr 1997 wünschen und Ihnen für Ihr großes Interesse an der Hobbytheke recht herzlich danken. Auch im neuen Jahr werden wir Ihnen mit Tips, Ideen und praktischen Vorschlägen unverändert eifrig zur Seite stehen. Allerdings nicht mehr, wie Sie es gewohnt sind, Freitags, sondern ab Februar alle vier Wochen am Dienstagabend im WDR. Dank des starken Zuschauerinteresses finden Sie uns nun im Abendprogramm von 21.00 bis 21.45 Uhr, also wie früher wieder eine dreiviertel Stunde lang. Leider haben nicht alle Sendeanstalten die Möglichkeit, Ihnen die Hobbytheke in 45minütiger Länge zu präsentieren. Aber wir werden uns bemühen, ganz viele und vor allem wichtige Informationen wie gehabt in den dort angebotenen 30 Minuten langen Fassungen an Sie weiterzugeben. Der Hessische Rundfunk wird die Hobbytheke in voller Länge ausstrahlen.

Gesund zu bleiben steht für viele Menschen in der persönlichen Wunschliste fürs neue Jahr an oberster Stelle. Deshalb sollte diesmal die Gesundheit unserer vielen Zuschauer auch im Mittelpunkt der Sendung stehen, sozusagen als gutes Omen fürs neue Jahr. Treuen Hobbythekezuschauern ist der Niembraum längst kein

Unbekannter mehr. Schon in früheren Sendungen, die sich mit natürlicher Pflanzen- und Tierpflege beschäftigten, haben wir diesen wahrhaften Wunderbaum vorgestellt. Seine Inhaltsstoffe eignen sich nämlich hervorragend zur Läuse- und Schädlingsbekämpfung an Pflanzen und Tieren, aber auch am Menschen. Diesmal widmen wir uns einem besonders brennenden Thema, das mir auch aus meinem eigenen Bekanntenkreis nicht fremd ist. Gerade in Kindergärten und Schulen sind heutzutage die Läuse und Krätzmilben wieder auf dem Vormarsch. Oft genug reagieren die zuständigen Leiter mit Panik auf solche Vorfälle und es wird direkt mit knallharter Chemie vorgegangen. Daß es auch anders und für die Kinder und natürlich auch für uns Erwachsene sehr viel gesundheitsschonender geht, das haben wir mit unseren Niemrezepturen beweisen können. Der Niembaum hat darüber hinaus noch weitere Anwendungsmöglichkeiten in der Medizin und Kosmetik. In dem Buch "Wunderbaum Niem - Medizin, Kosmetik, Pflanzenschutz" ist eine Vielzahl weiterer Rezepte angegeben.

Der Niembaum interessiert mich übrigens auch noch aus einem weiteren Grund: Die Hobbythek hat sich in der Vergangenheit nicht nur immer für Naturprodukte stark gemacht, sondern auch für die Menschen, die davon und damit leben. Dieses Mal sind es vor allem Menschen in den Ländern der sogenannten Dritten Welt, die vom Verkauf der Niemprodukte profitieren. Gleichzeitig zeigen wir diesen Menschen aber durch unser Interesse auch, daß in dieser tropischen Pflanze Wirkstoffe zur Verfügung stehen, die den synthetischen Pestiziden zumindest ebenbürtig sind. So werden ärmere Länder weniger abhängig von den Industrieländern, die für ihre synthetischen Mittel viel Geld verlangen. Insbesondere dort, aber auch bei uns wird mit der Produktion und dem Verbrauch dieser chemischen Pflanzenschutzmittel die Umwelt stark in Mitleidenschaft gezogen. Alle diese Aspekte stehen stets im Fadenkreuz der Hobbythek. Es reicht nicht, wenn es uns in den Industrieländern gutgeht und Millionen und Milliarden von Menschen woanders im Elend leben. Wir müssen etwas tun. Ein Beispiel, das wir intensiv unterstützt haben, ist die TransFair-Idee in bezug auf Kaffee, Tee und Kakao. Der Niembaum könnte in der Zukunft Ziel ähnlicher Projekte werden. Schon heute bemühen sich Organisationen wie die UNEDO (Entwicklungshilfeorganisation der Vereinten Nationen), die GTZ (Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit), aber auch manche Stiftungen (wie die Friedrich-Naumann-Stiftung) um die Realisation von Niemprodukten. Durch den Kauf dieser Waren in einem fair gestalteten Niemhandel werden wir in Zukunft hoffentlich auch hier solche Ansätze unterstützen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen mit unseren Niemrezepten.

Ihr Jean Pütz

## Steckbrief für einen Baum

Auf den ersten Blick könnte man den tropischen Niembaum sogar für eine einheimische Pflanze halten. Seine Blätter sind gefiedert, der ganze Baum erinnert an eine Esche. Allerdings könnten wir dem Niembaum nicht zufällig begegnen,

denn er ist extrem kälte- und nässeempfindlich. Lediglich den Hochsommer würde er bei uns im Freien überstehen.

Der Niembaum gehört zur Familie der Mahagonigewächse, den sogenannten *Meliaceae*. Unter trocken-heißen Bedingungen wachsen Niembäume extrem schnell. Nach knapp einem Jahr sind die Bäume drei bis vier Meter hoch. Im Freiland können sie sich zu stattlicher Größe entwickeln: Sie werden bis zu 30 Meter hoch, und ihre Krone kann 20 Meter weit ausladen. Schon früh, nämlich bereits nach drei bis fünf Jahren, bekommen sie ihre ersten Blüten. Diese sind weiß und erinnern an die von Flieder, allerdings sind sie zierlicher und sitzen nicht so dicht beieinander. Ihr leicht aromatischer Duft lockt verschiedene Insekten, zum Beispiel auch Bienen an.

Eine besondere Spezialität ist der Niemhonig, den Bienen erzeugen, die fast ausschließlich an Niemblüten Pollen und Nektar sammeln. Leider ist dieser Honig bislang nur in Indien erhältlich.

Nach der Blüte des Niembaums bilden sich die kleinen Niemfrüchte, die ähnlich wie die Blätter auf kurzen Stielchen an einem Zweig hängen und zunächst grün gefärbt sind. Die Früchte wachsen zur Größe von Oliven heran und unterscheiden sich auch in der Form kaum von ihnen. Im reifen Zustand werden sie dann gelblich und weich. Jetzt können sie geerntet werden.

Nur wenigen Menschen gelingt es übrigens, eine solche Frucht mit uneingeschränktem Genuß zu essen. Die Kerne schmecken so bitter, daß selbst die bitterste Arznei dagegen noch wohlschmeckend erscheint. Weil das schmackhafte Fruchtfleisch sich aber nur sehr schlecht vom Kern lösen läßt, beißt man beim Essen leicht mal auf den Kern.

## **Geschichte des Niembaums**

Das Wort "Niem" stammt übrigens aus dem Sanskrit, dem Ursprung aller indoeuropäischen Sprachen, und bedeutet übersetzt "der Heilspender und Krankheitserleichter". Bereits in 3500 Jahre alten religiösen Aufzeichnungen wird der Niembaum in diesem Zusammenhang erwähnt. In seiner Heimat Myanmar (Burma) bzw. Indien wird er seit jeher als Gesundheitsspender für Pflanzen, Tiere und Menschen regelrecht verehrt. Da der Niembaum gerade für Menschen in punkto Gesundheit Enormes zu bieten hat, trägt er mancherorts sogar den Beinamen "Dorfapotheke"- zu Recht, denn viele der überlieferten Rezepte halten auch einer wissenschaftlichen Überprüfung stand.

## **Ein Baum reist um die Welt**

Zur Zeit wachsen etwa 18 Millionen Niembäume in Indien, und mittlerweile haben sie sich in nahezu ganz Südostasien verbreitet. Gleichzeitig wurde er in allen anderen heißen Ländern unserer Erde importiert. Zunächst gelangte er per Schiff nach Westafrika, wo die Menschen den anspruchslosen Baum nicht zuletzt

als Spender von Feuerholz schätzen lernten. Die Niembäume gedeihen auch noch an den Stellen, an denen sich die Sahara erbarmungslos ausbreitet. In den heißen afrikanischen Ländern wurde der Niembaum schnell zur begehrten Pflanze. Niger, Nigeria, Ghana, aber auch ostafrikanische Staaten wie der Sudan begrünen ihre Städte und Parkanlagen mit Niembäumen. Schatten ist in diesen Teilen der Welt, wo in der prallen Sonne extreme Temperaturen herrschen, ein unschätzbare Gut. In diesem Jahrhundert erreichten die Niembäume den amerikanischen Kontinent. In Nicaragua, Honduras, Kuba und in der Dominikanischen Republik wird der Niembaum in großem Stil angebaut; in Venezuela wird der Niembaum zur Zeit etabliert. In Nordamerika, wie auch in Europa, ist es für den Niembaum allerdings zu kalt, lediglich in Florida wachsen einzelne Bäume.

## Niem ist nicht gleich Niem

Obwohl Niembäume nur in den heißen Ländern unserer Erde gedeihen, wachsen die einzelnen Bäume dennoch unter recht unterschiedlichen Bedingungen. Während sie in den Wüstenregionen ganzjährig kaum einen Tropfen Regen abbekommen, erleben Niembäume in bestimmten Teilen Indiens regelmäßig den Monsun. Auch Temperaturen, Sonnen- und Schattenzeiten, Licht- und Dunkelheit, Bodenbeschaffenheit und Höhenlage unterscheiden sich bei den einzelnen Bäumen. Dies ist ein Grund dafür, daß die Niemwirkstoffe in ihrer Zusammensetzung je nach Pflanze unterschiedlich sind. Obwohl die Bäume sich äußerlich kaum unterscheiden, schwankt die Zusammensetzung ihrer Inhaltsstoffe dennoch beträchtlich.

Doch die Niembäume differieren noch in einem zweiten Punkt.

Wie genetische Untersuchungen gezeigt haben, stimmen die Niembäume, die wir auf unserer Erde finden, keineswegs in ihren Erbanlagen völlig überein. Ein venezolanischer, ein sudanesischer und ein indischer Niembaum müssen also keineswegs über identische Erbanlagen verfügen, obwohl sie alle der gleichen Pflanzenart angehören. Einige Niembäume eignen sich besser für die medizinische Anwendung, andere sind gerade in Puncto Pflanzenschutz besonders wirksam. Auch der Geruch der Samen, des Öls und der Blätter schwankt je nach genetischer Variation. In den vergangenen Jahren haben sich Wissenschaftler ganz bewußt auf die Suche nach besonders wirksamen Niembäumen gemacht und wurden fündig. So gibt es auf den Philippinen den sogenannten "Superniem" oder "Riesenniem" (*Azadirachta excelsa*), der alle bisher bekannten Niembäume in seiner Wirkung in den Schatten stellt. Von diesem fantastischen Baum existierten nur noch ca. 10 Exemplare, die z.T. über 50 m hoch waren. Mittlerweile ist die Nachzucht dieser Niemrasse in kleinem Umfang in Thailand geglückt.

Dennoch, auch die wirkstoffärmeren Niembäume haben ihre Vorteile. Alle Niembäume sind dazu geeignet, verstepptes und vertrocknetes Land zu rekultivieren. Prinzipiell kann jeder Niembaum für den Menschen nutzbar gemacht werden, allerdings kann es manche Niemrasse ein bißchen besser und die andere ein bißchen weniger gut.

## In der Wüste wächst ein Baum

Im Norden Venezuelas, in der Gemeinde Dabajuro, existiert seit einigen Jahren ein Niemprojekt der Friedrich-Naumann-Stiftung. Obwohl der Norden Venezuelas schon immer eine extrem heiße Zone war, hat sich der Zustand der Böden durch fortschreitende Erosion und Versalzung drastisch verschlechtert. Das liegt weitgehend daran, daß viele Menschen in den siebziger Jahren ihre ländliche Heimat verließen und in die großen Städte abwanderten. Der Ölboom und die enormen Verdienstmöglichkeiten hatten die Menschen damals aus ihren Dörfern gelockt. Heute sind die meisten Ölquellen Venezuelas versiegt. Eine Rückkehr aufs Land gestaltet sich jedoch schwierig, da in der Zwischenzeit die Erde von Wind und Wetter völlig ausgelaugt wurde.

Selbst auf diesen fast toten Böden konnte sich der Niembaum behaupten. Für die Aufzucht der Bäume in dem trockenen Klima auf sandigen Böden muß selbst der Niembaum zunächst bewässert werden. Allerdings reicht hier eine simple Berieselung aus. Nach einem einfachen System wird das Wasser über Schläuche aus einem nahe gelegenen See gepumpt. Innerhalb von fünf Jahren sind aus den ursprünglich 6000 Niembäumen inzwischen ca. 11000 geworden. Unter anderem werden die Niembäume sogar von Vögeln verbreitet. Diese essen die Früchte und scheiden die Kerne wieder aus. An der Stelle, an der die Vögel ihr Geschäft gemacht haben, entwickeln sich die Samen dann zu neuen Niembäumen. Zu Beginn des Niemprojekts wollten die Betreiber zunächst lediglich die Erosion stoppen. Gleichzeitig sollte im Schatten der Bäume wieder Landwirtschaft betrieben werden. Dieses Ziel ist längst erreicht. Inzwischen produzieren die Bäume so viele Früchte und damit Samen, daß jetzt daraus bereits ein biologisches Schädlingsbekämpfungsmittel gewonnen werden kann. Auf der Finca werden die Samen getrocknet und mit einer handbetriebenen Mühle gemahlen. Aus diesem Mehl lösen sich die Wirkstoffe leicht mit Wasser heraus. Mit dem wäßrigen Extrakt können dann sämtliche Pflanzen, die von Läusen oder anderen Schmarotzern befallen sind, besprüht werden.

## Der eigene Niembaum

Bestimmt sind Ihnen die vielen kleinen Niembäumchen aus dem Studio noch in guter Erinnerung. Sie sind uns von Mitarbeitern der Universität Gießen zur Verfügung gestellt worden. Später nach Ende der Dreharbeiten durften einige von diesen Bäumchen verschenkt werden, und schnell fanden sich ein paar stolze Besitzer. Wenn Sie auch den Wunsch hegen, ein solches Bäumchen zu haben, können Sie z.B. Niemsamen keimen lassen. Allerdings keimen die gewöhnlichen Niemsamen in der Regel nicht mehr aus, weil sie bereits zu alt sind, wenn sie in den Verkauf gelangen. Keimfähige Niemsamen können nur vom Importeur (vgl. Bezugsquellen) direkt bezogen werden. Er garantiert die Keimfähigkeit über etwa fünf Monate, wenn die Samen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Keimfähige Niemsamen sind sehr viel teurer als die sonst erhältlichen Kerne, da für den raschen Transport, die richtige Lagerung und die schnelle Auslieferung ein größerer organisatorischer Aufwand nötig ist. Niembäume können auch noch über einen anderen Weg vermehrt werden: Fast jeder von uns

hat schon mal den Ableger einer Pflanze verschenkt oder selbst einen bekommen. Es handelt sich dabei meist um ein kleines Zweiglein, das zunächst in Wasser gestellt werden muß. Sobald die ersten Wurzeln austreiben, kann das Pflänzchen eingetopft werden. Prinzipiell besteht die Möglichkeit auch für den Niembaum. Allerdings wird es hier in Deutschland schwierig sein, jemanden zu finden, der einen Niembaum besitzt. Lediglich in den Gewächshäusern der Niemforscher und einigen botanischen Gärten sind bisher Niembäume anzutreffen. Da die Niemsetzlinge sehr transportempfindlich sind, scheint die Anzucht der Bäume aus Samen oder Ablegern in Gewächshäusern die am meisten Erfolg versprechende Methode zu sein. Die Mitarbeiter an der Universität Gießen züchten seit Jahren Niembäume in institutseigenen Gewächshäusern. Da in dieser Hochschule sozusagen die Hochburg der deutschen Niemforschung liegt, verfügt man hier auch über sehr viele praktische Detailkenntnisse. Die Mitarbeiter wollen ihr Know-how einsetzen, um im großen Maßstab Niembäume anzuzüchten. Wenn alles klappt, dürften deshalb ab dem Frühjahr 1997 kleine Niembäume erhältlich sein. Ihr bizarres Laub und die schon bei kleinen Pflanzen ausgeprägte Baumform mit der sich bereits früh bildenden Rinde, lassen sie zu einem Schmuckstück auf jeder Fensterbank werden.

## Vielfältige Niemprodukte

### Niemsamen mit vielseitiger Anwendung

Der wohl am häufigsten verwendete Pflanzenteil vom Niembaum sind die Früchte bzw. die Samen. Die Samen enthalten eine ganze Palette an Inhaltsstoffen, die sowohl für die medizinische, als auch für die kosmetische Anwendung eingesetzt werden können. Außerdem sind sie hervorragend als Schädlingsbekämpfungsmittel geeignet. Geerntet werden die Niemsamen, wenn sie die typische gelb-grüne Farbe zeigen. Da Blüten und Früchte gleichzeitig an einem Zweig vorkommen können, gibt es in vielen Niempflanzungen keinen festen Erntezeitpunkt. Zunächst wird das weiche Fruchtfleisch mit Hilfe von Reibbrettern oder Reibmühlen vom Kern gelöst. Nachdem es mit Wasser von den Kernen abgespült wurde, müssen die nackten Samen unbedingt getrocknet werden, da andernfalls die Gefahr einer Verpilzung sehr hoch ist. Zum Trocknen werden die Niemsamen in einer dünnen Schicht an einem luftigen Standort ausgebreitet. Allerdings sollen sie während der Trocknung vor Sonne und Regen geschützt sein, da andernfalls die Inhaltsstoffe leiden können. Erst wenn die Samen wirklich gut getrocknet sind, dürfen sie in Tüten, Beutel oder andere Vorratsgefäße gefüllt werden. Die Wirksamkeit der so gewonnenen Samen bleibt mindestens zwei Jahre lang erhalten, so daß eine Lagerung gut möglich ist. Auch lange und zeitintensive Transportwege sind für die getrockneten Niemsamen kein Problem. So können sie beispielsweise "umweltfreundlich" per Schiff von Südamerika zu uns gelangen und brauchen keineswegs mit dem Flugzeug eingeflogen zu werden.

### Gemahlene Niemsamen

Grundsätzlich können zwar die Wirkstoffe auch aus den ganzen Samen gewonnen werden, doch die Ausbeute ist dann sehr viel geringer. Im Prinzip wäre das so, als wenn wir unseren Kaffee mit ganzen Bohnen kochen würden

Niemsamen lassen sich relativ leicht von Hand mahlen, im größeren Maßstab kommen allerdings elektrisch betriebene Mahlwerke zum Einsatz. Für den Privatgebrauch lassen sich die Kerne natürlich auch mit einer Kaffeemühle mahlen. Es empfiehlt sich jedoch, diese hinterher ausgiebig zu reinigen, da sonst der bittere Geschmack zurückbleibt. Natürlich werden die Samen aber auch in bereits gemahlener Form angeboten.

Ebenso wie die ganzen Kerne müssen die gemahlene Samen vor Sonne und Feuchtigkeit geschützt werden, denn UV-Licht und Wasser beschleunigen den Abbau aktiver Niemsubstanzen. Da Feuchtigkeit das Niemmehl schädigt, sind auch die aus den Samen angesetzten wässrigen Lösungen nur zeitlich begrenzt wirksam.

## Niemöl

Überall dort, wo der Niembaum wächst, nutzen die Menschen seine Samen auch zur Ölgewinnung. Der Ölanteil der Samen liegt bei 40 bis 50 Prozent, was den Niembaum zu einem wichtigen Öllieferanten macht. Beim Kauf von Niemöl ist es besonders wichtig, auf die Herstellungsweise zu achten. Nur das Kaltpreßverfahren liefert qualitativ hochwertiges Öl. Es besitzt eine dunkelgelbe Farbe, verfestigt sich bei Temperaturen unter 23 Grad Celsius und ist nicht trocknend, deshalb kann es als Schmiermittel benutzt werden. Das Öl besteht hauptsächlich aus Glyceriden der Palmitin-, Stearin-, Öl- und Linolsäure, ist also chemisch dem Öl der Sojabohne oder dem der Olive ähnlich. Im kaltgepreßten Öl finden sich darüber hinaus annähernd 10 % bis 20 % des Gesamtgehalts an biologisch aktiven Bestandteilen; der große Rest verbleibt im Preßrückstand. Hohe Temperaturen verschlechtern die Ölqualität und zerstören biologisch aktive Inhaltsstoffe.

In den Heimatländern des Niembaums findet das Öl breite technische Verwendung als Schmiermittel, für die Wachsherstellung, als Lampenöl und vorzugsweise in der Seifenproduktion. In Indien werden Haushaltsseifen inzwischen fast ausschließlich aus Niem- und Kokosöl hergestellt. Sie sind preisgünstig und sehr wirkungsvoll. Das Niemöl eignet sich wegen seiner antiseptischen Eigenschaften auch hervorragend für medizinische Seifen und Pharmazeutika wie Salben und Einreibemittel. Außerdem findet es Verwendung in gewöhnlichen Kosmetikartikeln wie Cremes, Lotionen und Shampoos. Für solche Zwecke wird das Öl allerdings verfeinert, z. B. durch Destillation. Hierbei werden übrigens auch freie Fettsäuren entzogen, die fürs Ranzigwerden verantwortlich sind, danach ist das Öl viel länger haltbar.

Als Nahrungsmittel wird dieses Öl allerdings nicht genutzt. In ihm enthaltene Bitterstoffe und bestimmte Schwefelkomponenten, die ihm einen allzu strengen knoblauchartigen Geruch verleihen, vergällen den Geschmack.

## **Nur zur äußeren Anwendung !**

Wir empfehlen, auf die innere Anwendung von Niemprodukten generell zu verzichten, auch wenn sie in den Heimatländern des Niem traditionell praktiziert wird. Dies setzt die Verfügbarkeit einwandfrei geprüfter Produkte voraus, die bisher noch nicht gegeben ist. Solange es keine hundertprozentig zuverlässigen wissenschaftlichen Untersuchungen und Qualitätsstandards gibt und Konsequenzen eventuell durch zu hohe Wirkstoffkonzentrationen oder aber auch durch Schimmelpilzbefall, nicht völlig ausgeschlossen werden können, ist die innere Anwendung für uns tabu. Gegen eine äußere Anwendung bestehen dagegen keinerlei Bedenken, im Gegenteil!

### **Niempaste**

Aus dem kaltgepressten Öl, das noch nicht gefiltert ist, kann man durch Abschleudern ein weiteres Produkt gewinnen, die Niempaste. Das ist eine braune, fettige Masse, die Sie als Wundpomade für Haus- und Nutztiere, aber auch für sich selbst verwenden können.

### **Niempreßkuchen**

Der dunkelbraune harte Rückstand, der bei der Preßölherstellung übrigbleibt, ist ein Abfallprodukt der besonderen Art und kann noch vielfältig genutzt werden. In den Boden eingebracht, eignet sich der Preßkuchen in hervorragender Weise als Düngemittel. Er enthält vergleichsweise hohe Konzentrationen an Pflanzennährstoffen wie Stickstoff, Phosphor, Kalium, Kalzium und Magnesium. Außerdem befindet sich im Preßrückstand noch fast der gesamte Anteil an wertvollen Limonoiden. Damit bekämpft der Niemkuchen zugleich im Boden lebende Pflanzenschädlinge, z.B. an den Wurzeln von Pflanzen lebende Fadenwürmer. Niempreßkuchen ist hierzulande in gemahlener Form im Handel erhältlich und kann ganz einfach unter die Pflanzenerde gemischt werden. Wissenschaftler an der Universität Gießen haben diese neuartige Anwendung des Niem erforscht und bewiesen, daß die Niemwirkstoffe auch auf diese Weise z.B. Läuse erfolgreich bekämpfen können. Der etwas grobkörnige dunkelbraune Sand eignet sich besonders gut als Bodenzusatz im Saatbeet. Gerade junge Pflanzen sind durch die systemische Anwendung bestens geschützt.

### **Niemkuchen fürs Vieh**

In den Heimatländern des Niem kann der Preßkuchen außerdem als zusätzliches Viehfutter dienen, er ist u.a. noch sehr eiweißhaltig. In kleineren Mengen untergemischt, wird er trotz seines bitteren Geschmacks vom Vieh akzeptiert. 0.1 bis einprozentige Beimischungen von gemahlenem Niemkuchen zeigen übrigens eine erstaunliche Wirkung gegen Fliegen: Die Wirkstoffe des Niem passieren den Verdauungstrakt der Tiere und hindern im Kot lebende Fliegenlarven an ihrer weiteren Entwicklung.

## Niemblätter

Obwohl die Blätter, unter gelagertes Getreide und Hülsenfrüchte gemischt, schon seit langer Zeit in Indien als Schutz gegen Vorratsschädlinge eingesetzt werden, fanden ihre Qualitäten als Insektizid bis vor ca. 15 Jahren keinerlei Beachtung. Bis dahin sind in erster Linie die Niemsamen für die Ungezieferbekämpfung eingesetzt worden. Obwohl die Niemblätter nicht genau die gleichen Wirkstoffe wie die Samen enthalten, sollen auch sie in vielen Bereichen eine ähnliche Wirkung entfalten. Darauf weisen zumindest erste Untersuchungen des Niemprojekts in Venezuela hin. Verantwortlich für diese Erkenntnisse ist unter anderem Veronica Seher aus Caracas. Obwohl der Hauptwirkstoff der Niemsamen, das Azadirachtin, in den Blättern nicht zu finden ist, weiß die engagierte Biologin aus eigener Erfahrung zu berichten, daß die Blätter dennoch eine ähnliche Wirkung zeigen. Verschiedene chemische Verbindungen der Limonoide und Triterpenoide in den Blättern lösen vermutlich die vergleichbaren Reaktionen aus. Die Ernte der Blätter an den Niembäumen führt allerdings zu geringeren Samenerträgen. Aus diesem Grund wird die Nutzung der Niemblätter im großen Stil bisher weniger propagiert.

Im Gegensatz zu den Niemsamen haben die Blätter einen angenehmen Geruch, was für die Anwendung in der Kosmetik besonders wichtig ist.

Von Frau Seher aus Venezuela stammen außerdem auch Grundlagen und Anregungen zu einigen Rezepten, die Sie in diesem Hobbytip finden. Unter anderem die Rezeptur für eine alkoholische Niemblättertinktur. An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal herzlich für die Zusammenarbeit bedanken.

## Niemrinde

Der Niembaum besitzt eine harte, mäßig dicke Rinde. Sie ist gewöhnlich braun und stark gefurcht. Ähnlich wie die Blätter und die Samen enthält auch sie besondere Wirkstoffe. In Indien wird Niem wegen seiner antiseptischen Eigenschaften traditionell als Mundpflegemittel benutzt und gegen Zahnfleischentzündungen eingesetzt. In den ländlichen Gegenden ersetzen kleine Niemzweige häufig die Zahnbürste: Viele Inder massieren ihr Zahnfleisch mit zu kleinen Bürsten geformten Niemzweigen, gleichzeitig reinigen sie auch die Zähne und Zahnzwischenräume. Mittlerweile wird Niem jedoch auch in Zahnpasten verarbeitet. Wer in Indien also nicht mehr zum Niemzweiglein greift, braucht dort keineswegs auf die Wirkung des Niems zu verzichten. Der Geschmack dieser Zahncremes ist allerdings knoblauchartig bis bitter, da auch die Rinde, wie das Holz und die Samen scharfe, bittere, streng riechende Geruchsstoffe enthält. Erste Niemzahncremes sind mittlerweile auch auf dem deutschen Markt erhältlich. Mit ätherischen Ölen und anderen Zusatzstoffen haben die Hersteller diesen Zahnpasten einen angenehmen Geschmack verliehen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen ihre vorbeugende Wirkung gegen Zahnfleischentzündungen sowie eine heilungsfördernde Wirkung.

# Die Wirkstoffe des Niem

## Pflanzenschutz und Ungezieferbekämpfung

Niem enthält ein natürliches Wirkstoffgemisch, das aus ca. 40 verschiedenen Inhaltsstoffen besteht. Neben Azadirachtin, dem wichtigsten Wirkstoff, gibt es noch drei weitere hochaktive Verbindungen: Salannin, Meliantropin und Nimbin. Jede dieser Verbindungen besitzt eine oder auch mehrere spezielle Aufgaben im Kampf gegen die Schädlinge. Die restlichen, weniger aktiven Bestandteile des Niem komplettieren den "Anti-Insekten-Cocktail". Die meisten Niemwirkstoffe sind chemisch gesehen Triterpene, genauer werden sie als Limonoide bezeichnet. Insbesondere dem Azadirachtin wird die abschreckende Wirkung auf Schadinsekten zugeschrieben.

Niem wirkt z.B. als Fraßhemmer und führt zu Entwicklungsstörungen im Wachstum der Insekten, indem es in das empfindliche Hormonsystem der Insekten eingreift. Dieses unterscheidet sich völlig von dem des Menschen, deshalb ist Niem für Menschen oder andere Säugetiere völlig harmlos.

In den schon angesprochenen Heimatländern des Niem hat sich der Einsatz von Niemprodukten auch gegen Ungeziefer am Menschen bewährt.

In Indien, der Heimat des Niembraums, würdigen die Menschen schon seit Jahrhunderten seinen medizinischen Nutzen. Der Glaube frommer Hindus besagt, daß der Niembraum einst himmlischen Nektar erhalten habe und deshalb so außergewöhnlich ist. Sie verehren den Niem als heiligen Baum und feiern religiöse Feste zu seinen Ehren. Für einen Inder ist der Niembraum Bestandteil des täglichen Lebens. Schon als Kind lernt er die Vorzüge dieses Baums zu würdigen. So werden Mückenstiche oder Hautverletzungen mit aufgelegten Niemblättern oder Niemsud behandelt. Gegen Fieber und Magen-Darm-Beschwerden, ja sogar gegen Malaria und Virusinfektionen werden die starken Niemtees eingesetzt. Läuse, Krätzmilben und Flöhe werden mit wäßriger Niemsamenlösung oder fertigen Niemshampoos vertrieben. Seifen, Zahnpasta, Gesichtslotionen oder Nagelöle enthalten Niemextrakt zur Reinigung und Pflege.

## Die Haut und ihre Krankheiten

Die Haut ist mit einer Fläche von fast zwei Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie ist schützende Hülle und Sinnesorgan für den Organismus, ebenso Ausscheidungsorgan, dient der Wärmeregulierung und unterstützt die Atmung. Zur Haut gehören auch die Haare sowie die Finger- und Zehennägel.

Neben den funktionalen Aufgaben ist die Haut vor allem auch unsere äußere Visitenkarte. Gepflegte und gesunde Haut empfinden wir als natürlich schön und ansprechend, während kranke Haut neben Beeinträchtigungen für den Organismus

auch das psychische Empfinden stark negativ beeinflussen kann. Unsere Haut ist vielen Angriffen aus der Umwelt ausgesetzt. Viele können bekämpft werden, aber doch nicht immer ist dieser Schutzschild erfolgreich. Zu den Hautkrankheiten zählen virale Infektionen wie Herpes und Warzen, bakterielle Infektionen wie Furunkeln und Abszesse und außerdem diverse Pilzkrankungen. Während Viren, Bakterien und Pilze normalerweise durch ein gesundes Immunsystem erfolgreich abgewehrt werden können, ist unser Körper machtlos gegenüber einem Ungezieferbefall mit Läusen, Krätzmilben, Flöhen und ähnlichen Plagegeistern. Da bei jedem Ungeziefer auch die Gefahr einer Krankheitsübertragung besteht, ist sofortige Bekämpfung angezeigt.

## **“Klassische” Bekämpfungsmittel**

Die bisherigen Mittel der Wahl können allerdings die Gesundheit des Behandelten in Mitleidenschaft ziehen. Sie basieren meist auf problematischen Wirkstoffen wie Pyrethrinen, Piperonylbutoxid, Chlorocresol und sogar Lindan. Häufig auftretende Nebenwirkungen dieser Behandlungen sind Allergien, Juckreiz und eitrige Augenentzündungen. In sehr schlimmen Fällen greifen diese Mittel sogar auf das Zentralnervensystem über und verursachen Krämpfe bis hin zur kurzzeitiger Bewußtlosigkeit, was besonders für Lindan zutrifft.

Lindan ist ein chlorierter Kohlenwasserstoff, sein chemischer Name lautet Hexachlorcyclohexan.

### **Ggf. Formel Lindan, siehe handgemalte Vorlage**

Früher fand diese Substanz als Insektenvernichtungsmittel breiten Einsatz. Seitdem bekannt ist, welche verheerende Wirkung solche Anwendungen für den Menschen haben, geht der Einsatz immer mehr zurück. Vor einigen Jahren ist es vor allem als Inhaltsstoff in Holzschutzmitteln in Verruf geraten. Inzwischen ist unstrittig, daß die als Insektentkiller zugesetzte Chemikalie Lindan hochtoxisch ist, über Jahre hinweg ausgast und über die Atemluft, über offen gelagerte Lebensmittel und über die Haut aufgenommen werden kann. Deswegen ist es sehr verwunderlich, daß dieser Stoff als Ungezieferkiller beim Menschen immer noch verwendet wird, vor allem bei Mitteln gegen Krätze, die auf die Haut aufgebracht werden und für einen längeren Zeitraum auf der Haut verbleiben. Bei gesunden Menschen mag der Einsatz vielleicht noch akzeptabel sein, aber bei empfindlichen Personen kann es zu einem großen Problem werden, insbesondere bei Kindern, wo letztlich die Ursache für vielerlei Beschwerden nur sehr schwierig herauszubekommen ist.

Dagegen stehen die Wirkstoffe des Niembaums. Die Niemprodukte lassen sich als Ersatz für viele Insektizide und auch medizinisch verwenden. Diese Mittel sind für Menschen völlig harmlos.

## **Läuse, blutdürstige Minimonster**

Besonders kleinere Kinder werden von Kopfläusen geplagt. Unbemerkt schnell krabbeln die Tiere von Kopf zu Kopf, wenn die Kinder z.B. miteinander herumtollen oder die Köpfe über einem spannenden Buch zusammenstecken. Außerdem ist auch eine Übertragung über eng nebeneinander hängende Mützen am Kleiderhaken möglich.

## **Kopfläuse**

Kopfläuse haben eine längliche Gestalt, sind hellgrau bis rotbraun und werden 2 bis 3 mm groß. Da sie Temperaturen um 33° C bevorzugen, halten sie sich in der Regel stets in der Nähe der Kopfhaut auf. Sowohl Larven als auch erwachsene Tiere stechen mehrmals täglich und saugen Blut. Bisse und Bewegungen der Läuse verursachen den oft heftigen Juckreiz. Unaufhörlich fährt sich der kleine Patient durch die Haare und kratzt sich, bis die Kopfhaut zu bluten beginnt. Die Haut entzündet sich an diesen Stellen sehr leicht und es entstehen kleine, stets nässende Herde. Wird jetzt nicht gehandelt, weiten sich die Hautstellen aus, das Nässen nimmt zu, und rasch verfilzen die Haare miteinander.

## **Kleider- und Filzläuse**

Eher bei Erwachsenen sind die Kleider- und Filzläuse anzutreffen. Der auffälligste Unterschied zwischen Kleiderlaus und Kopflaus besteht in ihrem Verhalten. Die Kleiderlaus lebt körpernah in der Unterwäsche und auch der übrigen Kleidung und geht niemals auf die Kopfhaut. Ihre Eier legt sie bevorzugt an den Nähten der Unterwäsche ab. Bei entsprechender Hygiene ist eine Ausbreitung eher selten.

Die Filzlaus ist mit einer Größe von nur ca. 1.5 mm kleiner als die beiden anderen Arten und lebt fast ausschließlich in der Schambehaarung des Menschen. Vereinzelt bewohnt sie auch andere mit Haaren bedeckte Teile des Körpers, mit Ausnahme der behaarten Kopfhaut. Sie hat einen eher quadratischen Körper mit sehr kräftigen Klammerbeinen, sitzt meist angesaugt auf der Haut und ist wenig beweglich. Die Übertragung kommt fast ausschließlich durch den Geschlechtsverkehr oder sonstigen engen körperlichen Kontakt zustande.

Gegen diese Plagen gibt es ein äußerst wirksamens Entlausungsshampoo auf der Basis eines Niemblätterextraktes.

## **Entlausungsshampoo**

10 g getrocknete Niemblätter

100 ml lauwarmes Wasser

70 g Facetensid

1 Meßlöffel Haarquat

10 Tropfen Teebaumöl (Melaleuca alternifolia)

5 - 10 Tropfen Zitronenöl (Citrus limon)

ca. 10 g Rewoderm HT

evt. 1 Msp. Pirocton Olamin

Die zerstoßenen Niemblätter werden mit dem lauwarmen Wasser versetzt und unter häufigem Umrühren mindestens 3 Stunden stehen gelassen. Diesen Aufguß durch ein Küchensieb oder einen feinen Damenstrumpf abfiltrieren. Facetensid und Haarquat in einem Becherglas oder einem einfachen mittelgroßen Marmeladenglas verrühren. Haarquat verhindert eine elektrostatische Aufladung der Haare. Vermischen Sie beides und geben Sie dahinein unter Rühren zunächst, falls der Antischuppeneffekt gewünscht wird, das Pirocton Olamin hinzu. Erst wenn sich dieses gelöst hat, wird der abfiltrierte Niemblätterextrakt hinzugegeben. Wir empfehlen zur Desinfektion den Zusatz von 10 Tropfen von unserem Tausendsassa Teebaumöl, das sehr wirksam Bakterien und Mikropilze in Schach hält. Für guten Duft sorgen 5 bis 10 Tropfen Zitronenöl, das mildert erheblich die Strenge des Niemgeruchs. Diese Mischung ist sehr dünnflüssig, deshalb kommen noch ca. 10 g unseres bewährten Verdickers Rewoderm HT hinzu. Fügen Sie es nach und nach unter Rühren in feinem Strahl in das Shampoo ein. Der Verdicker benötigt ein paar Minuten um seine volle Wirkung zu entwickeln. Das Shampoo sollte eine angenehme, leicht dickflüssige Konsistenz haben.

Durch den Zusatz unseres Superantischuppenmittels Pirocton Olamin haben Sie sogar die Chance, Schuppen oder auch eine leichte Schuppenflechte loszuwerden.

Benutzen Sie das Entlausungsshampoo wie ein normales Haarshampoo. Waschen Sie sich anfangs jeden Tag den Kopf damit, später zweimal in der Woche.

Dieses Shampoo können Sie übrigens auch für die ganz normale Kopfwäsche verwenden. Restmengen lassen sich so ohne weiteres aufbrauchen. Für Kinder ist dieses Shampoo besonders empfehlenswert, weil das Facetensid ein außerordentlich mildes Tensid ist. Selbst dann, wenn es in die Augen gerät, provoziert es kein Geschrei, da es überhaupt nicht brennt.

## **Rund um die Läusebekämpfung**

Nicht nur der Betroffene allein, sondern alle Familienmitglieder sollten sich der Behandlung anschließen. Es ist keineswegs eine Schande, Läuse zu haben. Das Risiko, Läuse zu bekommen, ist nicht unbedingt ein Zeichen von Unsauberkeit. Jeder kann sich anstecken. Läuse sollten in keinem Fall zu irgendeiner sozialen Abwertung des betroffenen Menschen führen.

Und nun noch ein Tip zur Behandlung von Plüschtieren, Schmusekissen, Mützen und ähnlichem. Nichtwaschbares, wie z.B. die Schmusetiere, stecken Sie in einen Plastikbeutel, verschließen diesen und lassen ihn für drei Wochen liegen. Dann ist auch die letzte Laus verhungert. Alles Waschbare waschen Sie in der Waschmaschine, den 60° Waschgang überleben weder die Läuse noch die Nissen, also die widerstandsfähigen Eier der Weibchen.

## **Krätze - eine früher sogar tödliche Krankheit**

Eine weitere Hautkrankheit, die durch Ungeziefer verursacht wird, ist die Krätze, auch Skabies genannt. Krankheitsanzeichen für Krätzmilbenbefall ist ein heftiger Juckreiz, der vor allem nachts bei Bettwärme auftritt. Oft genug kann die Ursache dieses starken Hautjuckens nicht ausgemacht werden, weil die Krätzmilben mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind. Die Erreger werden nur etwa 0.2 mm groß und haben im Gegensatz zu den Insekten acht Beinchen, gehören also zu den Spinnentieren.

Übertragen werden sie durch direkten Hautkontakt mit befallenen Personen, aber auch z.B. durch Kleidungskontakt. Während die männlichen Tiere auf der Hautoberfläche bleiben, graben die Weibchen regelrechte Gänge in die Hornschicht der Haut. Dort legen sie ihre Eier ab, aus denen dann nach wenigen Tagen die Larven schlüpfen. All dies verursacht den höllischen Juckreiz, die Betroffenen kratzen sich sehr schnell die Haut blutig. Dies kann zu Hautwunden führen, die sich sehr leicht entzünden. In der Vergangenheit kam es, insbesondere unter Soldaten, immer wieder zu Blutvergiftungen mit Todesfolge. Einige Historiker sind sogar der Auffassung, daß im Mittelalter und auch später mehr Soldaten an den Folgen der Krätze als an den kriegerischen Auseinandersetzungen gestorben sind. Heute stirbt bei uns Gott sei Dank niemand mehr an der Krätze, doch die Bekämpfung ist nach wie vor schwierig. Gegen den Juckreiz wird sehr häufig das nicht ganz unbedenkliche Cortison verwendet, gegen die Krätzmilben selber kommen die bereits bei den Läusemitteln vorgestellten problematischen Chemikalien zum Einsatz, allen voran das Lindan.

Da die Tiere in Hautgängen leben, sind sie besonders schwierig zu erreichen. Damit der Wirkstoff von der Haut aufgenommen werden kann, dürfen die Krätzemittel nach der Behandlung auch nicht sofort abgewaschen werden, sondern verbleiben auf der Haut und gelangen so in den Organismus.

### **Mit Niem gegen Krätzmilben**

Aus den Niemblättern läßt sich ein Gel herstellen, das für eine Anwendung und längeres Verbleiben auf der Haut unproblematisch ist. Die Wirkstoffe in diesem Niemkontroller sind nur für die Krätzmilben giftig, für uns Menschen sind sie dagegen völlig harmlos. Da die Plagegeister aber auch in Kleidung und Bettwäsche verweilen, ist es ratsam, diese einem Waschgang bei mindestens 60

oC zu unterziehen. Andere, nicht heiß waschbare Sachen lassen Sie am besten im Freien gut durchlüften. Die Milben sterben nach mehreren Tagen ab, wenn sie nicht wieder in Hautkontakt treten können.

Unser Niemkrätzemittel auf der Basis einer alkoholischen Niemblättertinktur hat durch den Alkoholanteil noch eine zusätzliche leicht desinfizierende Wirkung. Da auf Alkohol eine hohe Branntweinsteuer liegt, haben wir von der Hobbythek ein kosmetisches Basiswasser entwickelt. Es hat einen Alkoholgehalt von 95%, ist leicht parfümiert und enthält einen geringen Zusatz der Hautpflegekomponente D-Panthenol. Im Gegensatz zum Alkohol Weingeist aus der Apotheke ist es wesentlich billiger und für die Anwendung auf der Haut genauso geeignet. Für die Herstellung des Niemkontrollers benötigen Sie zunächst eine Niemblättertinktur.

## Niemblättertinktur

25 g getrocknete Niemblätter

100 g Alkohol, 70 %ig oder 75g kosmetisches Basiswasser und 25g Wasser bzw. Aqua dem.

Die Niemblätter mit dem Alkohol übergießen und diesen Ansatz abgedeckt mindestens einen Tag, maximal eine Woche ziehen lassen. Filtrieren Sie die Blätter dann einfach durch ein feines Teesieb oder einen feinen Damenstrumpf ab. Die so erhaltene Niemblättertinktur hat eine tiefgrüne Farbe und ist über mehrere Wochen haltbar. Sie läßt sich übrigens auch hervorragend als wirksamer Zusatz für die Herstellung von Mückengelen und-cremes verwenden.

## Niemkontroller gegen Krätze und Läuse

25 ml Niemblättertinktur

2 MBl. Xanthan, entspricht ca. 2 g

75 ml Wasser, frisch abgekocht

evtl. 10 Tr. Paraben K

Streuen Sie das Xanthan in die Niemblättertinktur und rühren Sie alles kräftig durch. Anschließend geben Sie das Wasser hinein und rühren etwa eine Minute weiter. Xanthan quillt in dieser Zeit und bildet das Gel.

Tragen Sie dieses Gel nun mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen, aber auch im weiten Umkreis rundherum auf. Die Tierchen werden versuchen, der für sie unangenehmen Substanz zu entfliehen, und nisten sich eventuell woanders ein. Unter Umständen empfiehlt es sich sogar, größere Körperteile oder den ganzen Körper mit dem Gel einzureiben. Es trocknet auf der Haut relativ schnell und

duftet keineswegs unangenehm. Sie sollten das Gel so lange wie möglich einwirken lassen. Wenn Sie den Niemkontroller für eine spätere Anwendung aufbewahren möchten, können Sie seine Haltbarkeit mit dem Zusatz weniger Tropfen Paraben K verlängern. Für eine einmalige Anwendung ist das Konservieren nicht erforderlich. Den natürlichen Verdicker Xanthan hat die Hobbythek schon in vielen Rezepten für Kosmetik und Ernährung verwendet. Es ist ein stärkeähnlicher Stoff, absolut geschmacksneutral und wirkt im Körper als Ballaststoff.

## **Unterstützende Körperpflege**

Generell können Sie sich natürlich während der Behandlungsdauer auch waschen oder baden. Gönnen Sie sich und ihrer geplagten Haut in dieser Zeit ein pflegendes Niemölbad. Es hat hervorragend rückfettende Eigenschaften, nicht zuletzt durch das Algenöl, das ein besonders fettes Öl ist und aus Braunalgen gewonnen wird. Wir empfehlen es daher auch für die gewöhnliche Hautpflege, insbesondere wenn die Haut häufig ekzematig austrocknet.

## **Niemölbad**

5 ml Algenöl

3 ml kaltgepresstes Niemöl

70 ml Öl nach Wahl (z.B. Distel-, Mandel-, Avocado-, Weizenkeim- oder auch Sojaöl)

15 ml Mulsifan

evt. 5-10 ml Parfümöl oder ätherisches Öl (z.B. Lavendel-, Orangenblüten-, oder Geranienöl, Rosenöl)

Alle Zutaten werden kalt miteinander verrührt. Mulsifan dient hierbei als Emulgator, damit das Pflegeöl sich mit dem Wasser verbindet und nicht obenauf schwimmt. Pro Vollbad gibt man etwa ein bis zwei Eßlöffel dieses Pflegebads in die Badewanne.

Für die Hygiene empfehlen wir außerdem eine flüssige Niemwaschcreme.

## **Flüssige Niemwaschcreme (Niemseife)**

40 ml Wasser

35 ml Facetensid

5 ml Sanfteen

2-3 ml Rewoderm HT

ca.1 ml kaltgepresstes Niemöl

evt. 8-12 Tropfen Parfümöl nach Wahl

20 Tr. Paraben K

Das Wasser mit Facetensid und Sanfteen gut verrühren. Dann das Rewoderm HT langsam bis zur gewünschten Seifen-Konsistenz untermischen. Anschließend das Niemöl und ein Parfümöl nach Wahl zugeben. Alles gut durchrühren und in einen Seifenspender füllen. Konserviert mit Paraben K beträgt die Haltbarkeit fünf bis sechs Monate.

## Haut- und Nagelpilze

Zur Körperpflege gehört für uns wie selbstverständlich auch die Fuß- und Nagelpflege. Solange Füße, Fuß- und Fingernägel gesund sind, ist dies auch völlig unproblematisch. Zu einem unangenehmen Übel wird es aber, wenn plötzlich Pilzerkrankungen auftreten. Leider kann man sich eine solche Pilzinfektion leicht in öffentlichen Bädern und Saunen einfangen. Auch bestimmte Berufsgruppen sind für Pilzerkrankungen besonders anfällig. Dazu gehören Landwirte und andere Menschen, die häufig mit Tieren zu tun haben. Außerdem sind Gärtner, Masseur, Fußpfleger, Bademeister, Friseure und Kosmetikerinnen stark gefährdet und insbesondere alle Berufstätigen, die in einer ständigen feuchten Umgebung arbeiten müssen. Experten schätzen, daß inzwischen jeder sechste Deutsche zeitweilig oder ständig von Pilzen befallen ist. Zu oft wird ein Pilzbefall zunächst als rein kosmetisches Problem abgetan. Erkrankte Nägel verfärben sich bräunlich, verbiegen sich, werden brüchig oder brechen bereits im Nagelbett ab. Die befallene Haut schuppt sich, wird rosig und beginnt zu jucken. Benachbarte Nägel und die umgebende Haut sind gefährdet, bei schwerem Pilzbefall können sogar innere Organe durch die Stoffwechselprodukte der Pilze beeinträchtigt werden. Die Behandlung von Pilzerkrankungen ist langwierig und zieht sich oft über Monate hin. Vor allem Pilze, die unter dem Nagel sitzen, lassen sich kaum bekämpfen, auch nicht mit knallharter Chemie.

## Niemnagellack gegen Hand- und Fußpilze

Da scheint der Tausendsassa Niem uns nun eine Alternative zu bieten. Das Problem bei der Behandlung von Nagelpilzen ist, daß auf dem Nagel weder Cremes noch Salben haften. Deshalb empfehlen wir einen selbstangerührten Nagellack mit Niemwirkstoffen. Leider hat diese Rezeptur einen kleinen Nachteil, da Nagellack nur mit Lösungsmittel funktioniert. Wir haben uns dabei für Aceton entschieden. Wenn Sie Vorbehalte gegen Aceton haben, dann geht es auch mit

einem acetonfreien Nagellackentferner. In beiden Fällen sollten Sie vor allem während des Filterns gut lüften, d.h. bei weit geöffnetem Fenster arbeiten. Das gilt übrigens für jeden Umgang mit Lösungsmitteln.

## Niemnagellack

15 g getrocknete Niemblätter

5 g gemahlene Niemsamen

100 ml Aceton oder acetonfreier Nagellackentferner

1 Fläschchen Nagellack (farblos oder farbig)

1 bis 2 Tr. Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

Die Niemblätter gut zerstoßen oder zerdrücken und mit den Niemsamen mischen. Die Mischung geben Sie nun in ein Glas mit Schraubverschluß und übergießen das Ganze mit dem Lösungsmittel. Verschließen Sie das Glas möglichst bald und lassen Sie alles ein bis drei Tage ziehen. Dann filtern Sie die festen Bestandteile ab und Sie erhalten eine Lösung, die mit Niemwirkstoffen gesättigt ist. Vermischen Sie den Nagellack mindestens im Verhältnis 1:1 mit der gewonnenen Lösung. Um eine besonders gute Wirkung zu erzielen, können Sie sogar den gesamten gewonnenen Niemextrakt auf ein Fläschchen Nagellack geben. Der entstehende Lack ist dann allerdings sehr dünn und muß mehrfach übereinander aufgetragen werden. Geben Sie noch 1 bis 2 Tropfen Teebaumöl hinzu, es unterstützt die desinfizierende Wirkung des Niems. Füllen Sie den fertigen Niemnagellack in das leere Nagellackfläschchen mit Pinsel. Die übrige Menge verwahren Sie in einem gut verschlossenen Schraubglas.

## Nagelpflege mit Niem

Säubern Sie die Fingernägel vor der Behandlung und tragen Sie den Nagellack auf. Um die Wirkung noch zu unterstützen, empfiehlt es sich, die Nägel vorher mit Einmalnagelfeilen oder, die billigere Variante, mit extrem feinem Schleifpapier aufzurauen. Verwenden Sie jedesmal ein neues Stück, um eventuelle Neuinfektionen zu verhindern. Benutzen Sie den Nagellack solange, bis die Nagelpilze verschwunden sind.

Falls Sie einen farblosen Nagellack als Basis wählen, bekommt der Niemnagellack durch die tiefgrüne Farbe der Niemblättertinktur ebenfalls eine grüne Färbung. Wenn Ihnen diese Farbe etwas zu schrill erscheint, können Sie natürlich auch einen farbigen Nagellack verwenden. Wir haben dieses Rezept mit mehreren Nagellackfarben ausprobiert. Grundsätzlich bleibt die frühere Farbe erhalten. Gerade tiefroter Nagellack überdeckt die grüne Tönung völlig.

## Unterstützende Maßnahmen

Die Behandlung von Pilzkrankungen sollten Sie durch folgende Maßnahmen unterstützen bzw. können Sie damit auch eine Ansteckung verhindern:

Achten Sie beim Waschen darauf, daß Sie vor allem die Körperstellen gründlich reinigen, an denen sich bevorzugt Schweiß bildet (Zehen- und Fingerzwischenräume, Achselhöhlen, Genitalbereich, alle Hautfalten). Nach dem Waschen müssen sie diese Stellen besonders gründlich abtrocknen. Handtücher, die Sie gebraucht haben, sollten nicht gemeinsam benutzt werden. Wechseln sie Ihre Wäsche häufig und waschen Sie Ihre Unterwäsche bei mindestens 60 °C.

Ständiges Lackieren und Entfernen von Nagellackresten trocknet die Nägel sehr schnell aus. Behandeln Sie Ihre Nägel deshalb mit einem Nagelpflegeöl, das Sie regelmäßig, am besten täglich, auftragen. Sie können damit auch einer Austrocknung der Nägel vorbeugen. Wir schlagen Ihnen zwei Varianten vor: das Niemnagelöl ist fetter und wirkt dem Einreißen der Nagelhaut entgegen, während das Nagelöl mit Weizenkeimöl mehr Feuchtigkeit spendet .

Rezept.

### Niemnagelöl

10 Tr. Niemöl

10 g Öl (z.B. Haselnußöl oder Hagebuttenkernöl)

3 Tr. Facetensid

10 Tr. Nuratin

Alle Zutaten einfach miteinander mischen und in einen leeren Lipgloss-Behälter oder eine andere kleine verschließbare Flasche füllen. Nuratin ist ein Eiweiß aus Weizen und erfüllt eine ähnliche Funktion wie Keratin. Nuratin ist die bessere Wahl, da durch den Verzicht auf Keratin, das ein tierisches Produkt aus Rindern ist, auch der Risikofaktor BSE ausgeschaltet wird.

### Nagelpflege mit Weizenkeimöl

10 Tr. kaltgepreßtes Niemöl

5 g Weizenkeimölfluid

5 g Vitamin-E-fluid

10 Tr. Nuratin

3 Tr. Facetensid

Alle Zutaten mischen und in einen Behälter, z.B. ein leeres Lippgloss-Gefäß füllen.

## Tierpflege mit Niem

Schon in der Hobbythek "Pflanzenschutz mit natürlichen Mitteln" im Mai 1995 haben wir ein Ungeziefer Shampoo auf Niembasis für Hunde empfohlen und sehr gute Erfolge damit erzielt. Läuse und vor allem Flöhe können sehr leicht von Tieren auf den Menschen überspringen. Sie helfen also, indem Sie ihre Tiere gut pflegen auch sich selbst. Das ursprüngliche Rezept ist auf Niemsamenbasis entwickelt worden. Da manche Menschen den Geruch der Niemprodukte als unangenehm empfinden, haben wir ein Alternativshampoo auf Niemblätterbasis zusammengestellt (s.o. Entlausungsshampoo). Beide Shampoos zeigen eine gleich gute Wirkung und können sowohl bei Menschen wie auch bei Tieren angewendet werden. Hier das Rezept des "strenger" duftenden Niemshampoos auf Niemsamenbasis, das aufgrund seines Geruchs besonders für Tiere geeignet ist.

## Hundeshampoo

4 g gemahlene Niemsamen (2 gehäufte Teelöffel)

10 Tr. Teebaumöl

100 ml lauwarmes Wasser

70 g Facetensid

1 Meßlöffel Haarquat

ca. 10 g Rewoderm HT

Die gemahlene Niemsamen werden mit dem Teebaumöl, das desinfizierend wirkt, vermengt und mit dem lauwarmen Wasser versetzt. Die Mischung bleibt unter häufigem Umrühren 3 Stunden stehen. Dann wird sie zunächst durch ein Sieb, dann durch einen feinen Damenstrumpf gefiltert. Das Facetensid wird getrennt mit dem Haarquat, das eine antielektische Wirkung hat, verrührt und der fertigen Niemlösung zugegeben. Damit sich auch dieses Shampoo gut verteilen läßt, fügen Sie dem Ganzen noch ca. 10 g Rewoderm als Verdicker hinzu. Das Shampoo sollte eine angenehme, leicht dickflüssige Konsistenz haben.

## Neues aus der Pflanzenpflege mit Niem

Zum Schluß noch ein paar Tips zur Pflanzenpflege mit Niem. Neben dem Aufbringen des wäßrigen Niemextraktes aus Niemsamen gibt es noch eine weitere interessante Anwendungsmethode. Der Extrakt wird hierbei nicht auf die Pflanzenteile gegeben, sondern durch Gießen oder Sprühen in den Boden eingebracht. Die Wirkstoffe erreichen so die Wurzeln der Pflanzen, werden von diesen aufgenommen und verteilen sich über das Wassertransportsystem innerhalb der gesamten Pflanze. Diesen Vorgang nennt man systemische Anwendung. Diese schützende Wirkung von innen wappnet auch neu wachsende Pflanzenteile gegen gierige Schädlinge. Darüber hinaus kann plötzlich einsetzender Regen die Wirkung von Niem nicht einfach wegwaschen.

## **Niempreßkuchen zur systemischen Pflanzenpflege**

Der Niempreßkuchen eignet sich besonders gut für die systemische Anwendung, da in ihm die Limonoide und vor allem das hochwirksame Azadirachtin noch stärker konzentriert sind als in den Samen. Für die systemische Anwendung gibt es zwei Strategien. Entweder werden die Wirkstoffe der Pflanze mit dem Gießwasser verabreicht, oder der Niempreßkuchen wird unter die Erde gemischt.

## **Niemgießwasser**

30 g Niempreßkuchen

1 l Wasser

Erwärmen Sie das Wasser auf ca. 60 - 65 °C und gießen Sie es auf den Niempreßkuchen. Am besten setzen Sie die Mischung schon in der Gießkanne oder Karaffe an, dann sparen Sie sich das Umschütten. Rühren Sie kräftig um und lassen Sie den Aufguß etwa drei Stunden stehen. Dann ist auch das Wasser so weit abgekühlt, daß Sie es unmittelbar zum Gießen benutzen können. Rühren Sie den Aufguß noch einmal auf, damit auch der Schlamm mit in die Erde gelangt.

## **Niempreßkuchen / Gartenerde-Mischung**

1 kg Pflanzenerde oder Kokossubstrat

15 bis 30 g Niempreßkuchen

Mischen Sie den Niempreßkuchen mit der Pflanzenerde und topfen Sie in diese Mischung ihre Pflanzen ein. Für junge Pflanzen sollten Sie immer an der unteren Grenze bleiben, bei älteren und größeren Pflanzen können Sie mehr Niempreßkuchen einsetzen. Statt Pflanzenerde können Sie natürlich auch die von uns empfohlene Kokoserde verwenden, die sich sehr einfach aus den im Handel erhältlichen gepreßten Blöcken herstellen läßt. Die Kokosfaser fällt als Abfallprodukt bei der Kokosernte an. Sie ist eine sinnvolle und ökologische

Alternative zum Torf. Leider werden bei uns nämlich immer noch Moore für die Torfgewinnung trockengelegt. Da die Kokoserde an sich keine Nährstoffe enthält, stellt die Kombination mit Niempfeßkuchen eine ideale Ergänzung dar.

## Bezugsquellennachweis

Niemrohstoffe und Niemprodukte:

Niem-Handel GmbH, August-Bebel-Str. 45, 64347 Griesheim, Fax + Fon:  
06155/2790

Niemfertigprodukte:

Trifolio GmbH, Sonnenstr. 22, 35633 Lahnau, Tel: 06441/63114, Fax:  
06441/64650

Weitere Bezugsquellen für die in dieser Hobbythek vorgestellten Produkte und vieler Produkte früherer Sendungen finden Sie in der Liste:

[Weitere Bezugsquellen dieser Sendung](#)