

Moringa (*oleifera*)



Aus dem Buch „Moringa oleifera“, Claus Barta

Die deutschen Namen für den tropischen Baum *Moringa oleifera* sind Meerrettichbaum oder Wunderbaum.

In Indien ist er, - bekannt als der Baum des Lebens -, und wurde schon vor über 5000 Jahren in der traditionellen ayurvedischen Heilkunst eingesetzt.

Ursprünglich stammt der Baum aus der Himalaya-Region in Nordwestindien, und wächst heute weltweit in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde in Afrika, Arabien, Südostasiens und den karibischen Inseln, mit einer durchschnittlichen Jahrestemperatur von 12 - 40° und mindestens 500 mm Jahresniederschlag. Leider wurden in Afrika Moringabäume teilweise als Unkraut ausgerissen. In Ostafrika gibt es jetzt erste Anpflanzungen, wo er als natürliches Heilmittel im Kampf gegen Unter- und Fehlernährung genutzt wird.

Moringa ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt mit 90 essentiellen Nährstoffen.

Moringabäume werden ca. 8 Meter hoch. Sie wachsen sehr schnell bis zu vier Meter pro Jahr.

Für medizinische Zwecke kann praktisch der ganze Baum (Wurzel, Rinde, Samen, Blüten, Früchte und Blätter) eingesetzt werden.

Moringablätter haben die seltene Eigenschaft,

dass sie gleich frisch vom Baum gepflückt und roh gegessen werden können.

Moringa heilt zahlreiche Krankheiten. Darum wird dieser Baum in asiatischen, aber auch jetzt auch in afrikanischen, Ländern verehrt: In Asien nennt man ihn den 'Wunderbaum', in Ghana 'Niemals sterben' oder 'Alleskönner', auf den Philippinen nennt man ihn 'Marunggay' 'Freund der Mutter', in Thailand 'Baimalum'.

Die Geschichte der Pflanze ist ausschließlich mit Heilungsgeschichten versehen. Moringa soll dank seiner unzähligen Nährstoffe über 300 Krankheiten lindern und heilen können.

"Obwohl nur wenige Menschen bisher von Moringa gehört haben, könnte er schon bald zu den wertvollsten Pflanzen der Welt gehören"

Dr. Noel Vietmeyer, US National Academy of Sciences, Washington, USA.

Ein Film von Moringa auf Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=tXG4CDj3jNY>



Moringa-Frucht

Heil- und Wirkstoffe:

Moringa oleifera wird in seiner Heimat, der Himalaya-Region, nicht ohne Grund der „Baum des Lebens“ genannt. Seine Besonderheit ist der **extrem hohe Gehalt an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen**. Neben essentiellen Aminosäuren wie Leucin und Arginin enthalten die Blätter des Baumes unter anderem die Vitamine A, B1, B2, Niacin, B6, Biotin, C, D, E, K sowie die Mineralstoffe Calcium, Kupfer, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan und Zink.

Beispiellos ist bei Moringa auch der hohe **ORAC-Wert von 55000** umolTE/100 g, der das antioxidative Potenzial ausdrückt. Antioxidantien beseitigen aggressive Sauerstoffverbindungen, so genannte freie Radikale, die für degenerative Erkrankungen und vorzeitige Alterung verantwortlich sind.

Antioxidantien stecken vor allem im Obst und Gemüse. Man sollte täglich 2000-7000 ORAC Einheiten zu sich nehmen. 15 Gramm Moringa-Pulver enthält ca. 7000 ORAC-Einheiten.

Moringa oleifera verfügt nachgewiesenermaßen über **46 unterschiedliche Anti-Oxidantien**, die dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und den Organismus gesund zu erhalten.

Das Pflanzenhormon **Zeatin** in Moringa vervielfacht die Wirksamkeit von Vitalstoffen und sorgt dafür, dass die Zellen ihre „Türen“ weit für Vitalstoffe öffnen.

Die Inhaltsstoffe bewirken bei Unterernährung und bei Vitaminmangel eine schnelle Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands. Die Wirkung bei innerlichen Anwendung ist gekennzeichnet durch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und eine Stärkung des Immunsystems. Äußerlich angewendet ist das Moringa-Öl für alle bakteriellen Entzündungen und Hautschäden zu empfehlen. Man kann es in Form einer Creme, Öl oder Tinktur anwenden. Die heilende Wirkung trägt zu einer raschen Regeneration der Haut- und Wundheilung bei.

Anwendung + Verwendung

Moringa oleifera ist einsetzbar bei einer Vielzahl von körperlichen und geistigen Problemen. In der hier angezeigten Darstellung sind die einzelnen Probleme durch den Stoffwechsel vernetzt. Durch die Wirkstoffvielfalt der Moringa oleifera profitiert der ganze Organismus.

Moringa oleifera und Diabetes

Moringa hat einen Einfluss bei Diabetes Typ II. Es braucht allerdings eine relativ hohe Dosis von 8 g pro Tag. Die blutzuckersenkende Wirkung ist weniger stark als bei Maulbeerblättern, aber immer noch deutlich. Diese beiden getrockneten Blätter als Pulver in Kombination zu nehmen, verspricht eine einfache und wirksame Behandlung von hohem Blutzucker, immer vorausgesetzt, die Patienten halten sich auch an die entsprechende Diät.

Unterstützende Wirkung bei Krebs

Bei Tumorpatienten hat Artemisia (Beifuß) bestimmt den höheren tumorhemmenden Effekt. Moringa unterstützt aber den Aufbau des Immunsystems und hemmt die Entzündung in der Umgebung von Tumoren so stark, dass eine Kombination der beiden besser wirkt als eine Pflanzenart allein. Da niemand Studien darüber finanziert, wird diese Kombinationstherapie empirisch in Missionsspitalern angewendet, mit sehr gutem Erfolg und geringen Kosten.

Moringa oleifera bei Bluthochdruck

Nährstoffe, bei hohem Blutdruck sind: Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Vitamin E. Moringa hat diese gesamten Nährstoffe in sich. Moringa enthält Vitamin C und trägt dadurch zur Unterstützung der körpereigenen Produktion von Stickstoffmonoxid bei, welches für die normale Funktion der Blutgefäße wichtig ist. Der Kalium-Gehalt der Moringa ist 15-mal höher im Vergleich zu Bananen. Es hilft die Blutgefäße zu erweitern und bewirkt eine Änderung der Wechselwirkungen von Hormonen, die den Blutdruck beeinflussen.

Moringa oleifera Schutz für die Augen

Eine gesundes Auge braucht Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin.

Eine wichtige Aufgabe von Beta-Carotin, von Lutein und Zeaxanthin besteht darin, Haut und Augen, die direkt mit Licht in Kontakt kommen, vor freien Radikalen zu schützen. Jede Zelle, auch die Sinneszelle, verfügt über eine Zellmembran aus einer Lipiddoppelschicht. Diese ist anfällig gegenüber freien Radikalen. Mögliche Folgen der aggressiven Angriffe auf das Auge sind: Linsentrübungen (Grüner Star, Grauer Star), Netzhautablösungen, Entzündungen des Auges, Nachtblindheit und die Makula-Degeneration. Ausreichende Mengen von Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin vermindern dieses Risiko.

Vergleich	Lutein	Zeaxanthin	Beta-Carotin
Moringa-Blätter	70,2	1,94	40,1
Karotten	0,2 – 0,3	k.A.	8,5 – 10,8
Spinat	4,5 – 15,9	0,2 – 0,33	3,0 – 6,7

Angaben in mg/100gr.

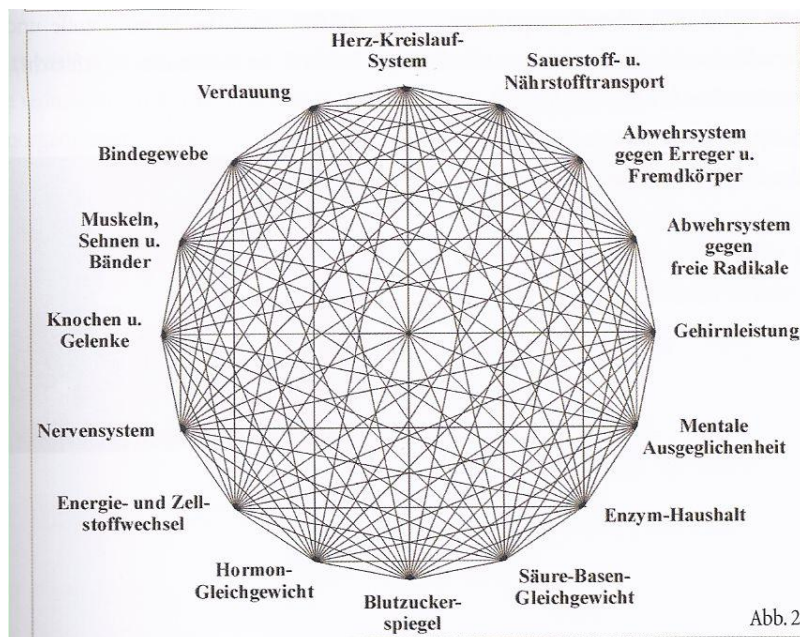
Moringa oleifera gegen Alzheimer

In einer Studie wurden die Wirkungen eines ethanolischen Extrakts aus Moringa-oleifera-Blättern auf die Neurotransmitter, Dopamin und Serotonin in verschiedenen Bereichen des Gehirns und auf die Alzheimer-Krankheit untersucht. Es scheint, dass Moringa oleifera durch den positiven Effekt auf die Neurotransmitter und die elektrische Aktivität eine Schutzfunktion bei Alzheimer hat.

Als mögliche Begründung geben die Forscher an, dass das Moringa-Blatt eine ergiebige Quelle für Antioxidantien wie Vitamin C, E, Flavonoide, Alkaloide und verschiedene andere potente Verbindungen ist, die zur Verbesserung der Gedächtnisleistung beitragen können.

Moringa oleifera als natürliches Anti-Aging-Mittel

Durch den regelmäßigen Verzehr von Moringa werden Stoffwechselvorgänge im Körper beschleunigt und die Regeneration



Aus dem Buch "Moringa oleifera", Claus Barta

aktiviert. Die Antioxidantien in Moringa oleifera schützen vor den Angriffen der freien Radikale, die Proteine beschleunigen die Neubildung neuer Zellen und das Vitamin A und Vitamin C unterstützen die Produktion von Kollagen und Elastin (die wichtigsten Elemente einer straffen Haut), so daß die Haut straffer und schöner wird.

Moringa oleifera als Behandlung bei Gicht und Arthritis

Seit vielen Jahrhunderten wird Moringa oleifera in der traditionellen ayurvedischen Medizin verwendet als eine Behandlung von Arthritis und Gicht. Man glaubt, dass Moringa Blattpulver viele Entzündungen und Schmerzen, die durch diese Krankheiten entstehen, vermindert.

Moringa oleifera entgiftet den Körper

Der Körper wird von sauren und schädigenden Abfällen gereinigt und die entgiftenden Organe gestärkt. Moringa wirkt gegen toxische und metabolische Leberschäden, gegen Lebererkrankungen und unterstützt die Regeneration der Leber

Moringa oleifera für Schwangere und stillende Mütter

Moringa-Blattpulver oder Blätter zusätzlich während der Schwangerschaft eingenommen, können das gesunde Wachstum des Säuglings unterstützen und die Milchbildung bei der Mutter verstärken. Über den Organismus der Mutter und später die Muttermilch kann das Kind schon viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich aufnehmen. Besonders zu erwähnen sind hier die in der Pflanze enthaltenen Aminosäuren Arginin und Histidin, die in der Wachstumsphase nicht in genügender Menge vom Körper des Baby selbst hergestellt werden können, aber die dennoch essentiell sind für dessen gesunde Entwicklung.

Moringa oleifera als natürlicher Schutz vor HIV und Aids

Das Hauptproblem der Ansteckung liegt in einem schlechten Ernährungszustand, durch den die Leistungsfähigkeit des Immunsystems deutlich reduziert ist.

In Gegenden, wo Aids häufig vorkommt, besonders in den armen Gemeinden Afrikas, liefert getrocknetes Moringa-Blattpulver wertvolle Nährstoffe zur Stärkung des Immunsystems, zur Bekämpfung von Infektionen und dadurch für das Wohlbefinden von Personen mit HIV.

Verwendung

Moringa wird meistens als reines Pulver sowie in Kapselform angeboten. Da der Geschmack leicht scharf ist, bevorzugen Leute welche eine genaue Dosierung täglich einnehmen die Form in Kapseln. Achten Sie darauf, dass das Moringa immer aus handgepflückten Blättern besteht und aus Bioanbau stammt. Wichtig ist, dass die Feuchtigkeit der getrockneten Blätter möglichst unter 7% ist. Viele Produkte haben massiv höhere Feuchtigkeitsanteile und sind somit von minderwertiger Qualität. Achten Sie auch darauf, dass die Bezeichnung „**Moringa oleifera**“ vermerkt ist, denn es gibt noch zwölf weitere Arten von Moringa, die allerdings nicht annähernd die Heilkraft von Moringa oleifera besitzen.



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:

Moringa oleifera: Die wichtigste Pflanze der Menschheitsgeschichte, Claus Barta, Das Neue Licht Verlag

Moringa, Gesund und schön mit dem Nährstoffwunder, Melanie Wenzel, GU-Verlag

<http://www.moringa-apotheke.info/Start.36.0.html>

<http://www.vitalstoffmedizin.ch/index.php/de/wirkstoffe/moringa>

http://www.orac-info-portal.de/orac_produkte/orac_vergleichslisten/

<http://www.naturheilmittelthailand.ch/?p=moringa>

http://www.naturheilmittelthailand.ch/downloads/moringa_informationen.pdf

<http://www.naturheilmittelthailand.ch/?p=moringa>

<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/moringa/>

<http://newsage.de/2010/05/moringa-der-%C2%BBwunderbaum%C2%AB/>

<http://www.moringa-caribbean.com/moringa-wirkung-und-anwendung.html>

<http://superfood-gesund.de/moringa/>