

Moringa Oleifera – Der Wunderbaum

Anwendungen und Wirkungen des Moringabaums – einem Wunder der Natur

zusammengestellt von Beja

Moringa Oleifera – schon der Name dieser bei uns erst seit kurzem bekannten Pflanze klingt wie eine Zauberformel. In Indien wurde er – dort bekannt als der Baum des Lebens – schon vor über 5000 Jahren in der traditionellen ayurvedischen Heilkunst eingesetzt. Über 300 Krankheiten soll er angeblich heilen können.

In Europa auch bekannt als **Meerrettichbaum**, stammt der „Wunderbaum“ ursprünglich aus der Himalaya-Region in Nordwestindien. In der ayurvedischen Heilkunst ist er schon seit Jahrtausenden im Einsatz. Da der Moringa Oleifera besonders gut mit heißem und trockenem Klima zurecht kommt, wächst die Pflanze inzwischen weltweit in den Tropen und Subtropen, besonders in Ländern Afrikas, Arabiens, Südasiens und den auf karibischen Inseln.



Das Wachstum des Moringabaumes ist außerordentlich. Bis hin zu 30 cm kann er monatlich

wachsen und innerhalb eines Jahres eine Höhe von bis zu 4 Metern erreichen, im ersten Jahr sogar schon eine Höhe von 8 Metern. Außerordentlich ist aber auch, dass alle Teile des Baumes für den Menschen von hohem Nutzen sind.

Die englischen Kolonialherren verwendeten zunächst die Wurzeln als **Meerrettichersatz** aufgrund des sehr ähnlichen Geruchs und Geschmacks – daher auch der deutsche beziehungsweise englische Name. Die Früchte sind ähnlich wie Bohnen und werden in der Regel als Gemüse, zum Beispiel in Curries, verzehrt. Diese, aber vor allem die Blätter, haben einen **hohen Gehalt an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen**.



Aus den Samen lässt sich Pflanzenöl pressen, das eine vielseitige Anwendung in der Ernährung, als Schmieröl, als Grundlage zur Herstellung von Salben, Seife und Kosmetika, oder als Biodiesel findet. Was den Baum aber definitiv zu etwas ganz besonderem macht, ist die Fähigkeit der zu Pulver zerriebenen Samen **verschmutztes Trinkwasser zu reinigen**. Das Pulver bindet im Wasser enthaltene Schwebstoffe und Bakterien und sinkt mit ihnen zu Boden – zurück bleibt klares, trinkbares Wasser.

Aufgrund des schnellen Wachstums, der relativ einfachen Kultivierungsmöglichkeiten, der vielfältigen Verwendbarkeit des Meerrettichbaums, sowie der zahlreichen gesundheitlichen Vorteile, die er den Menschen bietet, ist er wahrlich ein Wunderbaum.

Die gesunde Power steckt in den Blättern

Die Pflanze gilt bisher als **das mit Abstand nährstoffreichste Gewächs überhaupt**. Zahlreiche **wertvolle Nähr- und Vitalstoffe** sind besonders in den Blättern oder im **Blattpulver** in optimal abgestimmter Form zu finden. Hervorzuheben ist hierbei die hohe Anzahl an **Aminosäuren**, denn 18 von 20 bekannten essentiellen Aminosäuren konnten in den Blättern nachgewiesen werden. Diese können vom menschlichen Organismus nicht selbstständig hergestellt werden, sind jedoch wichtiger Bestandteil für den **Sauerstofftransport im Körper**, die **Konzentrationsfähigkeit** und **viele wichtige Gehirnfunktionen**.

Auch ein hoher Anteil an **Antioxidantien** ist in der Moringapflanze nachgewiesen. Diese sind unablässig für einen leistungsfähigen Organismus, denn sie schützen uns vor freien Radikalen, die häufig die Ursache von Erkrankungen sein können. Die so genannten ORAC-Werte („oxygen radical absorbance capacity“), mit Hilfe dessen festzustellen ist, bis zu welchem Maße freie Radikale gehemmt werden, sind bei Moringa bedeutend höher als bei anderen Pflanzen. Dies weist auf besonders gute antioxidative Eigenschaften der



Pflanze.

Interessant ist auch der erst kürzlich entdeckte Bestandteil **Zeatin**. Erstaunlicherweise enthalten die Blätter des Moringabaumes bis zu **1000 Mal mehr Zeatin, als andere Pflanzen**. Zeatin ist eigentlich ein Wachstumshormon, welches – da es in Moringa in so hohem Maße vorkommt – für dessen schnelles Wachsen sorgt. In unserem Körper fungiert das Zeatin allerdings als **Botenstoff**, der dafür sorgt, dass all die wichtigen Vitalstoffe, die in Moringa enthalten sind, auch vom menschlichen Organismus aufgenommen und verwertet werden können.



Ein weiterer Vorteil:

Zeatin hemmt den Abbau vom blatteigenen Chlorophyll. Dadurch werden die in den Moringa-Blättern enthaltenen Proteine und Vitalstoffe deutlich langsamer abgebaut, was auch einen großen Vorteil für die Weiterverarbeitung der Blätter zu Blattpulver ist, denn dadurch bleiben auch in diesem Nährstoffe lange erhalten.

Die bedeutendsten Inhaltsstoffe und deren Funktion auf einen Blick:

- **Essentielle Aminosäuren** (100g Moringa enthalten 2 mal so viel Eiweiss wie Joghurt): schützen vor freien Radikalen
- **Vitamin A** (4 mal so viel wie in Karotten): wichtig für ein gesundes Sehvermögen
- **Vitamin C** (7 mal so viel wie in Orangen): zur Stärkung des Immunsystems
- **Kalzium** (4 mal so viel wie in Milch): unentbehrlich für gesunde Zähne und Knochen
- **Magnesium**: durchblutungsfördernd
- **Kalium** (3 mal so viel wie in Bananen): sorgt für einen reibungslosen Stoffwechsel
- **Eisen** (3 mal so viel wie in Spinat): wichtig für die Sauerstoffversorgung der Zellen
- **Zink**: wirkt im Körper entzündungshemmend
- **Omega-3-Fettsäuren**: essentiell für die Funktionen des Gehirns
- **Zeatin**: wichtiger Botenstoff, der all diese Stoffe dorthin bringt, wo sie wirken sollen

Wie eigentlich alle Teile des Moringabaumes, können auch die Blätter vielseitig verwendet werden. In den Ursprungsländern werden sie zumeist entweder roh, gekocht, gedünstet oder in der Pfanne zubereitet verzehrt. Aus ihnen wird aber auch Tee aufgebraut, der traditionell zur Vorbeugung und Gesundheitsunterstützung getrunken oder auch äußerlich, zum Beispiel bei Hautproblemen, angewendet wird. Bedeutend in unseren Breitengraden ist aber vor allem das **Blattpulver**. Denn durch die Trocknung und das Mahlen der Blätter können diese haltbar gemacht werden, ohne ihre Wirkung zu verlieren und direkt zu uns nach Hause geliefert werden. Zum Beispiel in Form von **Kapseln** liefert uns der Wunderbaum aus Fernost so unsere tägliche Extraportion an all den bereits erwähnten Nähr- und Vitalstoffen.

Für wen ist Moringa Oleifera besonders geeignet?

Zunächst einmal ist der vielseitige Alleskönner Moringa Oleifera **für jeden zu empfehlen**, der seinen täglichen Extra-Bedarf an **vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen** decken möchte, ohne jedoch auf synthetisch hergestellte Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen zu müssen. In der ayurvedischen Heilkunst ist Moringa Oleifera zudem schon seit Jahrhunderten als wunderbarer Alleskönner bei Alltagsbeschwerden sehr hoch geschätzt.

So werden dem Verzehr der Blätter oder der Einnahme des Blattpulvers folgende medizinische Eigenschaften zugeschrieben:

- wirkt Mangel- oder Unterernährung entgegen
- unterstützt die Blutbildung bei Anämie
- hemmt Entzündungen und Hautinfektionen
- neutralisiert Durchfall und Fieber
- reguliert Blutdruck und Blutzucker
- erneuert die Haut
- stärkt das Immunsystems
- lindert Kopfschmerzen und Migräne

Nichtsdestotrotz gibt es einige Gruppen von Personen, denen der Verzehr der Pflanze besonders zu empfehlen ist, selbst wenn sie unter keinen der genannten Beschwerden leiden.



Welche Moringa-Produkte sind zu empfehlen?

Inzwischen gibt es Moringa in unzähligen Darreichungsformen. Ob als Tee, als Pressling oder in Kapselform – die Qualität der unterschiedlichen Produkte schwankt teilweise enorm. Entscheidend hierbei sind vor allem der Anbau und die Verarbeitung der Pflanze. Oft sind durch die industrielle Massenverarbeitung kaum noch Vitalstoffe in den Pulvern enthalten.

Besonders empfehlenswert sind die Moringa-Kapseln von dem Naturprodukteherstellern. Die hochwertigen Moringa-Pflanzen werden noch im Anbaugebiet schonend bei maximal 40° verarbeitet, sodass ein Großteil der Vitalstoffe erhalten bleibt. Die Kapselform hat sich im täglichen Gebrauch ausserdem als sehr praktisch erwiesen.

Hier noch ein Interview-Video zum Thema:

Quellen:

<http://www.gesundheitsinstitut-deutschland.de/moringa-oleifera-anwendungen-und-wirkungen-des-wunderbaums/>

<http://moringafacts.net/#>