


MORINGA

DAS BLATT VOM BAUM DES LEBENS



Der Baum Moringa Oleifera hält Dürren weitgehend stand, wächst sensationelle dreißig Zentimeter im Monat und im ersten Jahr gleich mehrere Meter. Der Überlebenskünstler zeigt uns, was Widerstandskraft ist. Seine Blätter sind ein „Überlebens-Nahrungsmittel“ mit neunzig verschiedenen Nährstoffen und derzeit „die“ Hoffnung in Afrikas Hungergebieten. Außerdem ist die traditionelle Ayurveda-Pflanze ein interessantes Heilmittel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ursprünglich stammt der Moringa-Baum aus Nordindien, hat sich mittlerweile aber in die Tropen und Subtropen Afrikas, in die arabischen Länder, nach Südostasien und in die Karibik ausgebreitet. Das wertvolle Öl seiner Samen wurde schon im alten Ägypten geschätzt, sein pulverisierter Samen wird zur Reinigung von Wasser verwendet und sein Holz gilt als schnell nachwachsende Energiequelle. Doch das wirklich Besondere sind die Blätter. Ihre Heilkraft wurde bereits vor 5000 Jahren schriftlich erwähnt und umfasst etwa 300 Krankheiten, gegen die das Moringablatt vorbeugend helfen soll. Krankheiten mit Naturmitteln vorzubeugen, ist nun nicht gerade etwas, was in unserem Medizinsystem als Notwendigkeit angesehen wird. Anders hielten es unsere Vorfahren. Ihnen war die sanfte Kräuterheilkunde auch in ihren vorbeugenden Wirkungen vertraut und überhaupt die einzige erschwingliche Volksmedizin der kleinen Leute. Heute machen wir uns über Gesundheit oft erst Gedanken, wenn die Krankheit schon da ist. Mit *Moringa* könnte sich das für einige ändern.

Bitter, scharf und unglaublich nährstoffreich

Der Moringabaum trägt auch die Bezeichnung Meerrettichbaum, denn seine Blätter sind bitter und aufgrund seiner Senfölglycoside auch scharf. Eine Geschmackskombination, die in der Natur immer für Anregung der Verdauung, besseres Sättigungsgefühl und Abnehmen durch Hemmung des Appetits steht. Durch diese mehrfachen Wirkungen unterstützt *Moringa* Stoffwechsel und Entgiftung und hilft außerdem beim Schlankbleiben. Gleichzeitig ist das Moringablatt eine Nährstoffquelle, die ihresgleichen sucht. Man baut Moringabäume in afrikanischen Ländern beispielsweise an, um in Dürregebieten gegen den Hunger vorzugehen und die Menschen gesünder zu machen. Tatsächlich ist es vielerorts gelungen, speziell Unter- und Mangelernährung von Kindern zu bekämpfen. Die Ergebnisse sind erstaunlich und erfreulich zugleich. Aufgeblähte Bäuche, offene Wunden, Immunschwäche, Energielosigkeit und Konzentrationschwäche sind in kürzester Zeit verschwunden und das bei nur einem Teelöffel *Moringa*-Pulver pro Tag.

Erklärbar wird das aus dem unfassbaren Reichtum an Vital- und Nährstoffen, den das Moringablatt zu bieten hat. Moringablätter enthalten alle essentiellen Aminosäuren und dienen somit als Eiweißersatz. Sie bieten uns jede Menge Chlorophyll, bis zu fünfmal mal mehr Mineralstoffe als

Hirse, vor allem Kalzium, Magnesium und Kalium, die Spurenelemente Kupfer, Eisen, Mangan, Zink, Chrom, Bor, Schwefel, Phosphor, Silizium, ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin B1, B2, B3, B6, B7, B9, Vitamin A, C, D, E und K. Sie enthalten gleich 46 Antioxidantien wie das seltene Zeatin und die für die Sehkraft wichtigen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin. Ihr antioxidatives Potential fällt im direkten Vergleich mit anderen Pflanzen am ersten Blick gar nicht so sehr auf. Doch wie die Antioxidantien des Brokkolis, denen sie sehr ähneln, dürften Moringa-Antioxidantien genetische Prozesse auf Zellebene einleiten. Dass sie sich bei vielen chronischen Erkrankungen begleitend oder auch für deren Vorbeugung gut eignen, liegt wohl großteils an diesen wirksamen Antioxidantien, die man in dieser Fülle in keinem Chemielabor der Welt besser herstellen könnte.

Hilft in Afrikas Armen-Kliniken beim Überleben

Moringa wird schon lange als „Wunderblatt“ bei Erkrankungen, die mit Oxidation in Zusammenhang stehen, wie Diabetes und Krebs, gepriesen. Man ist da meist skeptisch, vor allem, wenn ein einziges Naturmittel gleich so viele verschiedene Wirkungen haben soll, wie man das dem Moringablatt nachsagt. Doch im Falle der *Moringa* stammen die Erfahrungen aus armen Ländern, etwa aus Armen-Kliniken in Afrika, wo man sich teure Medikamente aus dem Westen nicht leisten kann und man Naturmedizin gegenüber viel aufgeschlossener ist als das bei uns denkbar wäre. Etwa ist dort bekannt, dass die *Artemisia annua* – ein Naturmittel, das bei Malaria, Borreliose und anderen Erregern sowie oftmals auch bei Krebserkrankungen wirksam sein kann – noch viel besser greift, wenn man zusätzlich Moringablatt einnimmt. *Moringa* unterstützt jedenfalls die Immunkraft und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren. Daher sind Moringablätter begleitend in der Krebsdiät wertvoll. Studien fehlen hier noch weitgehend, doch ihre für den scharfen Geschmack zuständigen, zu den Kreuzblütlern zählenden Senfölglycoside werden – wie der verwandte Brokkoli – generell in der Krebstherapie sehr geschätzt.

Wenn man bedenkt, dass sich die meisten Menschen bei uns ausschließlich aus dem Supermarkt ernähren, dann kann man sich vorstellen, dass *Moringa* auch unser Leben maßgeblich bereichern kann. Weite Transportwege, lange Lagerung, industrielle Behandlung, kaum mehr alte, nährstoffreiche Pflanzensorten, aus Intensivlandwirtschaft,

totgekocht und aufgewärmt – trotz aller Beteuerungen wie gut es uns doch geht und dass Nährstoffmängel ins Reich der Märchen gehören – beim näheren Hinschauen, ist es doch nicht gar so gut bestellt um die Ernährung der meisten.

Hämoglobin erholt sich praktisch über Nacht

Das markanteste Beispiel für die Wirksamkeit des Moringablatts bekamen wir im Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie



gleich zu Beginn unserer Beschäftigung mit der Pflanze. Eine Frau Anfang dreißig hatte nach der Entfernung eines Eierstocktumors mit anschließender umfassender Entzündung im Bauchraum einen gefährlich niedrigen Hämoglobinspiegel von 5,4 g/dl. Es war Freitag Mittag und sie bekam noch übers Wochenende „Gnadenfrist“ bis zur Verabreichung einer Bluttransfusion, die sie heftig ablehnte. Wir waren überzeugt, dass nichts auf der Welt übers Wochenende die Situation verbessern könnte. Doch ein energetischer Test ergab, dass das *Moringablatt* zumindest unterstützen kann, in der Dosierung von in diesem Fall fünf Kapseln am

Tag. Montag früh in der Klinik – die Bluttransfusion lag schon bereit – dann die totale Überraschung: Das Hämoglobin lag bei 12 g/dl – das ist der unterste Normalwert.

Viel Chlorophyll, Eisen und Mangan

Moringa hilft aufgrund seines Chlorophylls bei der Bildung von Hämoglobin (Blutfarbstoff) und Myoglobin (Muskelprotein), das die Muskulatur mit Sauerstoff versorgt. Chlorophyll stärkt auch das Immunsystem,

Alterung. Durch Mangan werden zerstörte Eiweißstrukturen wieder zusammengefügt, wodurch gleichzeitig auch der Eiweißbedarf sinkt. Das könnte bei Diäten, in Hungergegenden und bei Ernährungsweisen ohne Fleisch und Milchprodukte von Bedeutung sein sowie bei allen, die Eiweiß aufgrund von Unverträglichkeiten oder voranschreitendem Alter gar nicht mehr so gut verwerten können.

Außerdem ist Mangan wichtig für Knochen, Gelenke, Hautpigmentierung, Haarpigmentierung, Bildung von Dopamin (Glücksbotenstoff) und von Geschlechtshormonen sowie zur Enzymaktivierung. Insbesondere von Enzymen, die bestimmte Vitamine, vor allem Vitamin B1 und Vitamin C, im Stoffwechsel überhaupt erst funktionsfähig machen. *Moringa* und Vitamin C können gemeinsam etwa der Autoimmunkrankheit Lupus erythematoses entgegenwirken.

Höchster Gehalt an natürlichem Bor

Erwähnenswert ist auch der ungewöhnlich hohe Gehalt an natürlichem Bor. Bei Bormangel sind Vitamine und Flavonoide weniger wirksam, die Enzymaktivitäten sind verringert, das Immunsystem ist geschwächt. Bor ist auch für den Energiefluss wichtig. Bei Staus, Krämpfen oder Epilepsie kann Bor fehlen. Außerdem unterstützt Bor den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähne. Es hilft bei altersbedingter Osteoporose. Knochen werden härter, Knochenbrüche heilen schneller aus. *Moringa* ist nicht nur selbst reich an Kalzium, durch sein Bor werden auch 40 Prozent weniger Kalzium und Magnesium über die Nieren ausgeschieden und bleiben dem Körper erhalten. Bor kann weiters bei Depressionen und vor allem bei Überfunktion der Schilddrüse helfen. Selbst Gehirnfunktionen verbessern sich, wenn Bor in der richtigen Menge zugeführt wird. Weiters wirkt Bor Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwer-

den. Außerdem aktiviert Bor ein Enzym, welches zur Bildung von Östrogenen bzw. Testosteron und Vitamin D3 notwendig ist. *Moringa* ist also günstig, wenn man Hormonmangel hat oder Vitamin D trotz Sonne oder Vitamin D-Einnahme immer noch schwer aufbauen kann!

Das Umweltgift Aluminium konkurrenziert Bor, indem es die dafür vorgesehenen Plätze im Körper, vor allem im Gehirn, wo Bor das häufigste Spurenelement sein sollte, besetzt. Zu einer Aluminiumausleitung gehört also Bor parallel verabreicht, etwa durch Moringablätter.

Bor leitet außerdem Fluoride aus, die sich z. B. in Zahnpflegeprodukten und industriell hergestelltem Salz finden. In den USA, wo auch das Trinkwasser fluoridiert wird, steht die breite Anwendung von Fluoriden im Kreuzfeuer harter Kritik. Die Liste der vorgeworfenen schädlichen Einflüsse ist lang: Fluoride hemmen körpereigene Enzyme, verstärken Diabetes, machen sensibler für Sonnenbrände, stören den Geschmackssinn, machen schwerhörig, führen zu grauem und grünem Star, verkalken die Zirbeldrüse, führen zu neurologischen Schäden wie ADS oder ADHS, verlangsamen Denken, Willenlosigkeit, Alzheimer, nervlicher Überforderung, Knoten in der Schilddrüse, Verstopfung der Herzkranz- und Hirngefäße, Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Unfruchtbarkeit und Krebs.

Bei Diabetes, für Augen und Haut

Das Moringablatt wird immer wieder in Zusammenhang mit Diabetes genannt. Warum? Es enthält relativ viel Chrom und das ist besonders für Diabetiker sehr wichtig. Mangelhafte Chromzufuhr verschlimmert Diabetes ganz entscheidend und führt zur Glukoseintoleranz. Chrom-Mangelsymptome sind Müdigkeit, Nervosität und Gereiztheit. Außerdem bildet die Leber bei Chrom-Unterversorgung viel Cholesterin! Stress lässt den Chrombedarf übrigens ganz ordentlich ansteigen, denn er führt zu vermehrter Chromausscheidung. Auch Zucker entzieht dem Körper Chrom. Chrommangel spielt daher in der Entstehung von Diabetes Typ 2 eine wichtige Rolle.

Das Vitamin A des *Moringablattes* und die Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin, die den gelben Sehfleck (Makula)

schützen, verbessern die Sehkraft. Sein wertvolles und in Mengen über einem Mikrogramm pro Gramm äußerst seltenes Antioxidans Zeatin kommt in keiner anderen Pflanze in so großer Menge vor wie in *Moringa*. Es enthält gleich hundertmal mehr Zeatin als andere Pflanzen! Zeatin ist gleichzeitig ein Wachstumshormon, das für den schnellen Wuchs des Moringabaumes verantwortlich ist. Es dient aber auch der Schönheit und Gesundheit der Haut, beschleunigt die Hautregeneration und bremst die Hautalterung. Zeatin kann deshalb bei Hautschädigungen und zur Verjüngung der Haut eingesetzt werden. Zeatin kann aber noch mehr. Es ist ein Pflanzenhormon, das speziell in der Pubertät und im Wechsel hilft, den Hormonhaushalt auszugleichen. Außerdem ist Zeatin ein "Türöffner" für die Aufnahme von Vitalstoffen.

Entzündungshemmend und Blutdruck senkend

In kleinen Mengen im Smoothie oder in Kapseln, die den scharfen Geschmack überdecken, ist *Moringa* eine empfehlenswerte Nahrungsergänzung für geschwächte Personen oder auch für alle, die erhöhten Eiweiß- und Nährstoffbedarf haben. Zusätzlich hat die Pflanze eine ganze Reihe wertvoller Nebeneffekte. Etwa die nachgewiesene entzündungshemmende Wirkung, die zusammen mit der antioxidativen Wirkung bei vielen Erkrankungen begleitend nützlich ist.

Im Ayurveda wird *Moringa* weiters als Mittel für guten Schlaf, bei Infektionen durch Viren, Pilze und Bakterien, bei Kopfschmerzen, Blutarmut, Demenz und Depressionen beschrieben. *Moringa* unterstützt außerdem Gelassenheit, gehört sie doch zu den adaptogenen Pflanzen. Das sind Natursubstanzen, die dem Menschen dabei helfen, sich an besondere Bedingungen wie Stress besser anzupassen.

Moringablätter können außerdem dabei helfen, den Blutdruck zu regulieren und Cholesterin zu senken. Allerdings bräuchte man für eine durchschlagende Wirkung größere Mengen, als man als Nahrungsergänzung zu sich nimmt. Dennoch ist *Moringa* schon aufgrund seiner entstressenden Wirkung unterstützend bei Bluthochdruck. ✎

> MORINGA UNTERSTÜTZT BEI



- Abnehmen
- Alterung vorzeitiger
- Anämie
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Bakteriellen Infektionen
- Blähungen
- Bluthochdruck
- Blutverlust
- Cholera
- Cholesterin
- Colitis
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Durchfall
- Eiweißmangel
- Entzündungen
- Epilepsie
- Gedächtnisschwäche
- Gefäßerkrankungen
- Hämorrhoiden
- Hautalterung
- Hautschäden
- Hepatitis
- Hormonschwankungen
- Immunsystem
- Lupus erythematodes
- Kalkablagerungen in Gelenken
- Kopfschmerzen
- Krämpfen
- Krebs
- Nachtblindheit
- Nervosität
- Osteoporose
- Pigmentstörungen
- Rheuma
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schlafstörungen
- Schwerhörigkeit
- Sehschwäche
- Stress
- Verstopfung
- Viren
- Vitamin D-Aufbauschwäche