

Barbara Simonsohn



# Moringa

der essbare Wunderbaum

Verbessere deine Gesundheit  
und  
deine Lebensqualität

mit der wertvollsten Pflanze der Welt!





Die in diesem Buch vorgestellten Informationen beziehen sich auf den Moringa Oleifera, die bekannteste Art aus der Familie der Benußgewächse. Sie sind sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autorin und Verleger keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht und dienen nicht dem Ersatz für ärztliche oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Therapieanweisungen. Die in dieser Publikation angegebenen Internet-Adressen waren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung korrekt.

Deutsche Erstausgabe 2012  
© 2012 Andreas Walter Kraus  
Fotografien © 2012 MoringaGarden® Teneriffa

Verleger: Andreas Walter Kraus  
C/ Compositor Agustín Ramos 43  
E-38510 Barranco Hondo  
[service@moringa-europa.eu](mailto:service@moringa-europa.eu)

Umschlaggestaltung: Agustin Baroni Luengo  
Redaktion: Moringa Garden® Tenerife  
Satz: Andreas Walter Kraus

ISBN PAPER: 978-84-616-0620-7  
ISBN PDF: 978-84-616-0216-2  
ISBN MOBI: 978-84-616-0621-4  
ISBN EPUB: 978-84-616-3560-3

---

Alle Rechte der Verbreitung auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks bedürfen der Zustimmung des Verlegers.

---

**Unterstütze uns doch dabei, Moringa bekannt zu machen:**

Wenn Dir das Buch gefallen hat, sende es an Deine Freunde weiter. Vielleicht gefällt es ihnen auch und sie nutzen zukünftig den großartigen Moringa oleifera für sich und ihre Familien. (Bitte nur an Freunde und nicht wahllos versenden. Ich untersage jegliche Art von Spammails!)

---

---

# INHALT

## Prolog

### **Moringa, die Pflanze der Superlative mit beispielloser Nährstoffdichte**

Moringa, Baum der Zukunft  
Moringa, ein Märchen wird wahr  
Kreuzblütler, einmalig gesund  
Die Pflanze der Superlative

## Einleitung

### **Faszination Moringa**

Bäume, Wunder des Lebens  
Warum jetzt meine Begeisterung für Moringa?  
Moringa rettet Menschenleben  
Moringa, auch für uns ein Geschenk des Himmels

## Kapitel 1

### **Meine Moringa-Schlüsselerlebnisse**

Moringa, Symbol für Liebe, öffnet unser Herz  
Skifahren mit Moringa  
Haare  
Meditation in einer Moringa-Plantage

## Kapitel 2

### **Inhaltsstoffe im Einzelnen**

Untersuchung auf fett- und wasserlösliche Vitamine  
Brennwertanalyse  
Chemische Analyse  
Chemische Analyse: Polyphenole  
Polyphenole im Einzelnen  
Chemische Untersuchung

## Kapitel 3

### **Botanik, Verbreitung und Anwendung von Moringa**

Wie sich die Pflanze verbreitete  
Der Baum: auf den ersten Blick unscheinbar, aber zum Verlieben  
Ein essbarer Baum mit unerreichter Vitalstoffdichte und Heilkraft  
Moringa, ein Multitalent und Tausendsassa  
Moringa, Lösung fürs Welternährungsproblem?  
Ein einzigartiger Baum, der nicht viel braucht, aber sehr viel gibt

## Kapitel 4

### **Moringa, Stärkungsmittel für Pflanzen**

Moringa enthält Wachstumshormone für Mensch, Tier und Pflanze  
Positive Erfahrungen mit Moringa-Blatt-Spray: Gesunde Pflanzen, reiche Ernten

## Kapitel 5

### **Moringa-Anbau zuhause**

Wissen, was Moringas mögen  
Eigene Erfahrungen  
Was zu beachten ist

## Kapitel 6

### **Moringa in der Volksmedizin**

Alle Teile der Pflanze: Heil- und Lebensmittel seit Jahrtausenden

Die Heilkraft der Blätter

Die Heilkraft der Blüten

Die Heilkraft der Wurzeln

Die Heilkraft der Rinde und des Harzes

Die Heilkraft der Samen

## Kapitel 7

### **Moringa im Ayurveda, der altindischen Weisheitslehre**

Ayurveda, das Wissen vom Leben

Ganzheitliche Prophylaxe im Zentrum

Moringa bei mehr als 300 Krankheiten indiziert

## Kapitel 8

### **Die Inhaltsstoffe von Moringa und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit**

#### **Antioxidantien: Bist Du heute schon auf Dein ORAC-Soll gekommen?**

Freie Radikale – die größten Feinde unserer Gesundheit

Antioxidantien, die kraftvollen Gegenspieler

Freie Radikale bedrohen das Gehirn

Der ORAC-Test: Wie viele Antioxidantien enthält ein Lebensmittel?

Moringa, der Star unter den Antioxidantien

#### **Moringa, ein Füllhorn an Mineralstoffen**

Dramatische Mineralstoffdefizite bedrohen unsere Gesundheit

Mineralstoffe, wichtig für unser Säure-Basen-Gleichgewicht

Kalzium, der Knochenbildner

Mineralstoffe in Moringa für Immunsystem und Gesundheit

#### **Moringa, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen**

Die Aufgabe der Vitamine

Wir verhungern an vollen Töpfen

Nur natürliche Vitamine werden vom Körper angenommen

Die Natur ist nicht zu toppen

Vitamin C

B-Vitamine

Vitamin A

Vitamin E

#### **Proteine in der Moringa: alle essenziellen Aminosäuren in optimaler Form**

Pflanzeneiweiß ist tierischem Eiweiß überlegen

Die Aufgabe der Proteine

Alle acht essenziellen Aminosäuren müssen ausreichend vorhanden sein

#### **Behen-Öl, das Öl des Moringa-Baumes, eine Quelle wertvoller Fettsäuren**

Moringa-Öl, beliebt schon in der Antike

Moringa enthält wertvolle Fettsäuren

Fett nein danke? Diese Einstellung ist grundverkehrt

Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren: Dazwischen liegen Welten.

Mittelkettige ungesättigte Fettsäuren in Behen-Öl: ein dickes Plus für unsere Gesundheit



Transfettsäuren, die große Gefahr im Junkfood  
Zum Braten und Backen nur Kokos- und Palmöl  
Ölsäure: Gesundheit pur  
Behen-Öl: Anti-Aging für die Haut

### **Chlorophyll, das Blut der Pflanzen und das Wunder der Photosynthese**

Nobelpreis für die Entdeckung der Photosynthese  
Chlorophyll, der Tausendsassa  
Chlorophyll hemmt Tumore

### **Polyphenole, die Alleskönner**

Schokolade und Tee als Polyphenol-Quellen  
Moringa enthält fünfmal so viele Polyphenole wie Soja  
Catechine gegen Krebs  
Polyphenole stärken das Herz

### **Zeatin, das Jungbrunnenhormon**

Moringa, ein Wunder an Vitalität  
Moringa, die beste Quelle von Zeatin  
Hautalterung mit Zeatin stoppen  
Zeatin zur Alzheimerprophylaxe und -therapie?  
Zeatin, ein kraftvolles Antioxidans  
Zeatin schleust mehr Nährstoffe in die Zelle  
Zeatin und Wechseljahre

## **Kapitel 9**

### **Moringa, eine Hausapotheke für Körper, Seele und Geist**

#### **Moringa schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Herzinfarkt und Schlaganfall: Todesursachen Nummer 1  
Die Ursachen sind hausgemacht  
Beta-Sitosterin, eine Wunderwaffe zum Schutz des Herzens  
Weitere Vitalstoffe als Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

#### **Wie Moringa bei Diabetes hilft**

Diabetes, Volkskrankheit Nummer 1  
Diabetes schädigt alle Organe  
Diabetiker: Vorsicht vor Fruktose und zu vielen Kohlenhydraten  
Wie Moringa vor Diabetes schützt und Diabetikern hilft

#### **Salvestrole, die Antwort der Natur auf Krebs**

Salvestrole, die „Retter“  
Harakiri der Krebszelle  
Heilung von Krebs dank Salvestrolen

#### **Moringa: Dreifachschutz für unsere sensiblen Augen**

Erfahrungen von Moringa-Essern  
Die Augen, ein empfindliches Wunder  
Die Augen essen mit: Was für Nährstoffe sie benötigen  
Makula-Degeneration ist vermeidbar  
Moringa auch für Entwicklungsländer

### **Wirkung auf die Psyche: mehr Kreativität, Tatkraft, Klarheit und gute Laune**

Psychische Probleme, ein großes Thema

Was sind die Ursachen?

Vitalstoffe für Psyche und Nerven

### **Wie uns Moringa vor Burnout schützt**

Was sind die wahren Ursachen von Ausgebranntsein?

Vitalstoffe für eine gesunde Stressantwort

Oxidativer Stress als Mitursache von Burnout

Vitalstoffdefizite sind vorprogrammiert

Burnout-Prophylaxe durch Vitalstoffe in Moringa

### **Moringa, ein Segen für Mutter und Kind**

Mehr und reichhaltigere Muttermilch durch Moringa

Epigenetik: wie Ernährung die Entwicklung des Kindes beeinflusst

Moringa als „mother's best friend“ in Entwicklungsländern

Warum langes Stillen das Beste fürs Kind ist

Moringa verbessert die Qualität der Muttermilch

Moringa in der Schwangerschaft

### **Moringa zur Entgiftung, zum Abnehmen und für eine gesunde Verdauung**

Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch

Moringa für eine gesunde Darmflora

Mit Moringa ins Säure-Basen-Gleichgewicht

Mit Moringa die Leber entgiften

Moringa, für die Leber ein Geschenk von Mutter Natur

Mit Moringa sein Idealgewicht erreichen und halten

### **Moringa – auch für Senioren ein Segen**

Senioren brauchen mehr Vitalstoffe

Vorsicht bei Präparaten aus dem Labor!

Warum Moringa gerade im Alter ein Segen ist

### **Moringa – gut für Sport und Ausdauer**

Sport fördert Radikalen-Bildung

Was sportlich aktive Menschen außerdem an Vitalstoffen brauchen

### **Moringa in der Hautpflege und Kosmetik**

Schon Kleopatra kannte Behen-Öl

Moringa-Öl, stabil und schützend

Schutz vor freien Radikalen

Lycopin schützt vor Schäden durch UV-Licht

OPC in Moringa als stärkster oxidativer Schutzschild

Moringa entschlackt

### **Moringa, und Tiere leben auf**

Auch Haustiere sind nicht gegen Krankheiten und Übergewicht gefeit

Moringa hilft sogar Rehen

## **Kapitel 10**

**Interview mit Andreas Kraus von MoringaGarden®**

## **Kapitel 11**

### **Rezepte**

## **Kapitel 12**

### **Rezepte für Haut und Haar zum Selbermachen**

## **Kapitel 13**

### **Moringa-Produkte: Sei qualitätsbewusst!**

Moringa zum Essen: bio, hygienisch einwandfrei und in Rohkostqualität

Moringa-Pulver sollte lebendig sein

Nur in Bio- und Wildwuchs-Moringas finden sich Salvestrole

Kosmetikprodukte mit Moringa

## **Kapitel 14**

### **Erfahrungen von Moringa-Essern und Anwendern**

Die Kräfte steigen

Endlich mein Idealgewicht! Cholesterinwerte sinken

Viel mehr Energie

Dankbar für die Wunderpflanze

Allergien ade

Immunsystem fit, Psyche im Lot

Haare bekommen natürliche Farbe zurück, Warzen verschwinden

Müdigkeit verschwunden

Farbe: spektakulär!

Moringa schenkt verfeinerte Wahrnehmung und lässt essen vergessen

Mit Moringa auch in Extremsituationen topfit

Verdauungsprobleme: Schnee von gestern

Migräne und Schlaf verbessert

Moringa wirkt!

## **Ausblick**

**Ist Gesundheit wirklich nur die Abwesenheit von Krankheit?**

## **Anhang**

**Zur Autorin**

**Verwendete Bücher**

**Studien und Links, nach Themen geordnet**



## Prolog

### Moringa, die Pflanze der Superlative mit beispielloser Nährstoffdichte

*„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

*“Nichts ist mächtiger als eine Idee, deren Zeit gekommen ist.”*

Victor Hugo, 1802—1895

*“O, große Kräfte sind's,  
weiß man sie recht zu pflegen,  
die Pflanzen, Kräuter, Stein  
in ihrem Innern hegen ...“*

William Shakespeare, “Romeo y Julieta”

### Moringa, Baum der Zukunft

Warum, glaubst Du, hast Du von Moringa bisher nur wenig oder gar nichts gehört? Wenn diese Pflanze so unglaublich ist, warum ist sie so gut wie unbekannt?

Professor Louis M. De Bruin von der gemeinnützigen Organisation „Moringa Tree of Life“ sagt dazu: „Der Verkauf von Vitaminen und Mineralien für die Verbesserung der Gesundheit ist ein großes Geschäft. Wenn Du eine Firma hast, die Hunderte von unterschiedlichen Vitalstoffpräparaten verkauft, **warum solltest Du ein Produkt verkaufen, das in der Lage ist, alle anderen zu ersetzen?**“. Natürlich, wie er ist, lässt Moringa sich nicht patentieren, von keinem Pharmakonzern, von keiner Lebensmittelfirma. Um ein Medikament zu entwickeln, braucht es eine Investitionssumme von mindestens 10 Millionen Euro, um entwickelt und getestet zu werden, und noch einmal denselben Betrag, um durch Werbung bekannt zu werden. Damit wird klar: Eine solche Lobby hat Moringa nicht.

Unverdient hat dieser Baum der Superlative bisher ein Schattendasein geführt. Jetzt wird ein neues Kapitel aufgeschlagen, weil es in der Geschichte der Menschheit keine Zeit gab, in der diese Pflanze dringender gebraucht wird. Dieser Baum, das wussten die Menschen in Indien schon vor Tausenden von Jahren, ist ein Geschenk des Himmels oder Geschenk der Götter, wie sie es nannten.

**Dieses Buch, das Du gerade liest, hat das Ziel, Moringa dorthin zu bringen, wo Moringa hingehört, und diese Wunderpflanze so bekannt zu machen, wie sie es wahrlich verdient.**

## **Moringa, ein Märchen wird wahr**

Dr. Klaus Becker von der Universität Hohenheim nennt Moringa „den Cinderella-Baum“, ein Märchen, das darauf wartet, wahr zu werden. Forscher betrachten Moringa als „die wichtigste Pflanze der Menschheitsgeschichte“, weil ihre Blätter alle Nährstoffe, an denen es fehl- und unterernährten Menschen mangelt, in hoher Konzentration enthalten. Die Bandbreite an bioaktiven Wirkstoffen allein in den Blättern ist erstaunlich und einmalig. Moringa ist nicht nur ein Segen für Entwicklungsländer. Denn trotz des Wohlstands sind viele Menschen bei uns mangelernährt und krank. Wir verhungern an vollen Töpfen bei einem Übermaß an leeren Kalorien. Moringa ist nicht nur eine Vitalstoffbombe, sondern seine sekundären Pflanzenstoffe sind auch „Resorptionshelfer“, da sie die Verwertung und Wirkung von Vitalstoffen um ein Vielfaches erhöhen. Kein Wunder, dass Claus Barta in seinem Buch „Moringa Oleifera“ zu dieser Pflanze schreibt: **„Gäbe es einen multidimensionalen Nobelpreis für eine Pflanze: Moringa Oleifera hätte ihn mit Sicherheit erhalten.“**

Wer Moringa regelmäßig isst, braucht sich keine Gedanken mehr um eine optimale Nährstoffversorgung zu machen. Die mit Abstand nährstoffreichste Pflanze der Welt enthält mehr als 90 gesundheitlich bedeutsame Nährstoffe, in natürlichem Verbund, mit synergistischen Effekten, und ist damit optimal bioverfügbar. Aus einer solchen „Symphonie der Nährstoffe“ kann sich der Organismus das aussuchen, was er gerade braucht. Enzyme brauchen Coenzyme, vor allem Mineralstoffe, zur Verstoffwechslung. Wer nur Eiweiß zu sich nimmt, kann es ohne eiweißspaltende Enzyme nicht richtig verarbeiten und nutzen, und der Darm verschlackt mit Eiweißrückständen. In Moringa finden sich alle diese Stoffe reichlich und in ausgewogenem Verhältnis. Mit Moringa ist es so, als fiele nach langer Trockenzeit endlich der lang ersehnte Regen auf ein ausgetrocknetes Stück Land. Das Leben, die Lebenskraft wird wieder erweckt.

## **Kreuzblütler, einmalig gesund**

Professor Walter Veith hat in seinem Grundlagenwerk „Ernährung neu entdecken – der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit“ den Kreuzblütlern, zu denen auch die Moringa gehört, ein Denkmal gesetzt. Kreuzblütler sind reich an essenziellen Nährstoffen, die sich der Mensch über die Nahrung zuführen muss, und sie sind bekannt für die Reduzierung des Krebsrisikos. Daher sollten sie eine herausragende Position in der Ernährung einnehmen. Pflanzen wie Brokkoli, Meerrettich oder Senf enthalten eine beträchtliche Menge Schwefel. Schwefeldioxid verhindert die Oxidation und verlängert so die Haltbarkeit von Vitaminen beim Lagern und Kochen.

Bei der Verteilung von krebsvorbeugenden Phytostoffen in Pflanzen stehen Kreuzblütler an erster Stelle. Sulfide, Flavonoide, Glucarate, Karotinoide, Cumarine, Monoterpene, Triterpene, Phenolsäure, Indole und Isothiocyanate: Das sind mehr Krebshemmer, als jede andere Pflanzenfamilie zu bieten hat. Einige dieser Stoffe kommen auch in anderen Pflanzen vor, aber nicht so gehäuft wie in Moringa. Man hat festgestellt, dass der Verzehr von Kreuzblütlern und von Gemüse allgemein im menschlichen Körper ganz spezielle Enzyme aktiviert, die den Organismus von schädlichen Stoffwechselprodukten befreien und eine große Reinigungswirkung vollbringen. Ebenso wie Salvestrole und Catechine in Moringa reduzieren sie eindeutig das Krebsrisiko.

## **Die Pflanze der Superlative**

Moringa ist die Pflanze der Superlative und nichts weniger als die vitaminreichste Pflanze auf Erden. Moringa-Blattpulver von bester Qualität enthält doppelt so viel hochwertiges Eiweiß wie

Soja, siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen, viermal so viel Vitamin A wie Karotten, 17-mal so viel Kalzium wie Milch, 25-mal so viel Eisen wie Spinat, 15-mal so viel Kalium wie Bananen, siebenmal so viel Vitamin B1 und B2 wie Hefe, sechsmal so viele Polyphenole wie Rotwein, viermal so viel Folsäure wie Rinderleber, viermal so viel Vitamin E wie Weizenkeime, eineinhalb mal so viele essenzielle Aminosäuren wie Eier, alle essenziellen Aminosäuren und fast alle nicht-essenziellen Aminosäuren in einem idealen Aminosäuren-Profil. Darüber hinaus finden wir in ihr: 26 antientzündliche Substanzen, 46 Antioxidantien für Gesundheit und langes Leben, sehr hohe Anteile der wertvollen Omega-Fettsäuren Omega-3, -6 und -9, und von allen bisher untersuchten Pflanzen die höchste Konzentration an Chlorophyll und den Wunderstoff Zeatin so wie viele Salvestrole, sie sind die Antwort der Natur auf den Krebs.

Wenn man dann bedenkt, dass **das Pflanzenhormon Zeatin in Moringa die Wirksamkeit von Vitalstoffen durchschnittlich versechsfacht**, weil es dafür sorgt, dass die Zellen ihre „Türen“ für Vitalstoffe öffnen und die Vitalstoffe bis zu dem Platz begleitet werden, wo die Zellen sie benötigen, **steigt dadurch die Bedeutung von Moringa angesichts verbreiteter Vitalstoffdefizite auch bei uns enorm**. Kein Wunder, dass ältere Konsumenten von Moringa berichten, sie fühlten sich um Jahre jünger und vitaler.

Beispiellos ist bei Moringa auch **der ORAC-Wert**, der das antioxidative Potenzial ausdrückt. Antioxidantien beseitigen aggressive Sauerstoffverbindungen, so genannte freie Radikale, die für degenerative Erkrankungen und vorzeitige Alterung verantwortlich sind. Das unabhängige Prüflabor für Lebensmittelchemie „Institut Prof. Dr. Georg Kurz GmbH“ in Köln untersuchte Blattpulver von Moringas, die in Bioqualität auf Teneriffa wachsen. **Das Ergebnis: ein noch von keinem Lebensmittel erzielter ORAC-Wert von atemberaubenden 75 000, der absolute Weltrekord!** Dieser Baum der Superlative mit seiner einmaligen Vitalstoffdichte sprengt alle bisherigen Maßstäbe für gesundheitsfördernde Pflanzen. Ein Baum für alle Fälle, ein wahrer Wunderbaum, erobert die Welt.



# Einleitung

## Faszination Moringa

*„Pflanze einen Baum, und Du kannst nicht ahnen, wer einst in seinem Schatten weilt.“*

Autor unbekannt, gefunden im Arboretum bei Hamburg

*„Moringa ist die eierlegende Wollmilchsau der Pflanzen.“*

Alexander Benra von, "Trees for the Future"

## Bäume, Wunder des Lebens

Die Wälder der Erde spenden lebenswichtigen Sauerstoff, reinigen die Luft, bilden Humus und verhindern Erosion. Viele Bäume tragen Früchte, die uns gesund erhalten und mit Vitaminen, „Lebensstoffen“, versorgen. Sogar unsere Vorfahren haben schon Bäume gegessen!

Unter dem Titel „Frühmenschen verzehrten auch Baumrinde und Blätter“ berichtete darüber das Hamburger Abendblatt vom 28.6.2012. Der Speiseplan der frühen menschlichen Vorfahren war also reichhaltiger als von den Forschern bisher gedacht; unsere Vorfahren hatten Bäume „zum Fressen gern“. Bäume schenken nicht nur Leben, energetisch betrachtet sind sie Kraftspender. Wie viele andere Völker wussten das auch schon die alten Germanen, die ihre „heiligen Bäume“ verehrten.

Häuptling Seattle prophezeite, dass das Leben auf der Erde versiegt, wenn der letzte Baum gefällt wird. Probiere einmal eine indianische Baummeditation aus: Lehne Dich dabei mit dem Rücken an einen Baum, der Dich anspricht. Lege dabei eine Hand aufs Solarplexus-Zentrum oberhalb des Bauchnabels, die andere gegenüber mit der Handinnenfläche auf die Baumrinde. In Kürze wirst Du merken, dass eine erst subtile und dann immer stärker werdende Kraft Dich durchflutet und belebt.

Schon als Kind faszinierten mich Bäume. Ich habe die gigantischen Redwood Trees in Kalifornien besucht, deren wie gotische Kathedralen himmelwärts strebende Kronen den Betrachter in ehrfürchtiges Staunen versetzen und ihm das Gefühl von Erhabenheit und Beständigkeit schenken. Der 1000 Jahre alte Drachenbaum in Icod auf Teneriffa wurde meine Wallfahrtsstätte, wann immer ich diese Insel besuchte.

Bäume haben mich schon immer fasziniert. In meinem Schrebergarten pflanzte ich als ersten „Amtsakt“ Obstbäume wie Birnen, Pflaumen, Kaki, Maulbeeren, Äpfel und Kirschen, die jetzt nach 15 Jahren herrlich tragen. Auch in meinem Hausgarten stehen Obstbäume. In meinem Buch „Heilkraft aus den Tropen“ habe ich 32 tropische und subtropische Früchte mit ihren gesundheitlichen Vorzügen porträtiert. Die meisten wachsen auf Bäumen. Früchte schenken uns Vitamine, Enzyme, Antioxidantien und andere Vitalstoffe; sie können sogar Krankheiten heilen. Einer besonderen Frucht, der Papaya oder Baummelone, habe ich 1998 ein eigenes Buch gewidmet.

## **Warum jetzt meine Begeisterung für Moringa?**

Was hat mich jetzt bewogen, ein Buch über einen weiteren Baum zu schreiben? Ein Baum, der den klangvollen Namen „Moringa Oleifera“ trägt, bei uns so gut wie unbekannt ist, aber weltweit das Leben von Tausenden gerettet und die Gesundheit von zahllosen Menschen auf ein bisher unbekanntes Niveau, auf dem Lebensfreude und Vitalität zuhause sind, gehoben hat?

Dieser unscheinbare Baum stellt vielleicht das größte Geschenk von Mutter Natur an uns Menschen und die uns anvertrauten Tiere dar. Es handelt sich um ein seltenes Adaptogen, eine Heilpflanze, die sämtliche körperlichen und seelischen Funktionen optimiert. Wer Produkte des Moringa-Baumes verzehrt, aus Blättern, Blüten und Samen, wird die Heilwirkung am eigenen Leibe spüren und auch das Gefühl empfinden, die Welt umarmen zu können.

## **Moringa rettet Menschenleben**

Was macht diesen Baum so besonders? Er stellt ein Füllhorn an Vitalstoffen dar. Selbst widerstandsfähig gegen Krankheiten jeder Art, gibt er diese Fähigkeit an diejenigen weiter, die ihn verzehren, und hilft dem Körper, vielerlei Krankheiten auszuheilen. Seine Vitalkraft ist einzigartig, wächst er doch bis zu sechs Meter pro Jahr, auch bei minimaler Bewässerung. Ursprünglich aus der Himalaya-Region Nordwestindiens stammend, hat er alle tropischen und subtropischen Länder erobert. Überall wird ihm Respekt und Verehrung entgegengebracht. Seine Bezeichnungen sind „Wunderbaum“, „Mutters bester Freund“ oder „Lebensspender“.

Mangelernährten Kinder in unterentwickelten Ländern hat er zum Überleben verholfen. Das Kolpingwerk schreibt in seinem Projektkatalog über seine Partnerschaft mit Nigeria: „Heute, nach mehr als 20 Jahren Werbung durch die Weltgesundheitsorganisation WHO, wird Moringa als Wundergemüse angesehen, als ein günstiges Mittel der Unterernährungsbekämpfung in ärmeren Ländern der Welt.“ Alice Ilaga vom Landwirtschaftsministerium der Philippinen schreibt: „Moringa – bei uns heißt die Pflanze Malunggay – kann Leben retten, ein höheres Einkommen generieren, Millionen von Arbeitsplätzen schaffen; durch Moringa-Anbau können brachliegende Landwirtschaftsflächen wieder genutzt werden.“

## **Moringa, auch für uns ein Geschenk des Himmels**

Wir leiden zwar nicht unter Hunger, aber viele Menschen bei uns „verhungern an vollen Töpfen“. Trotz reichlicher Kalorienzufuhr nehmen viele nicht genügend Vitalstoffe auf und leiden daher an subklinischen Mangelzuständen. Daher ist der Moringa-Baum auch für Industrieländer ein großer Segen. Selbst Menschen wie ich, die sich vitalstoffreich und gesund ernähren, können vom Wunderbaum profitieren. Wenn ich von meinen Moringa-Bäumchen auf der Fensterbank nasche, werde ich augenblicklich „high“, energiegeladener und beschwingter! Ich bin mir daher sicher, dass auch Du, wenn Du dieses kleine Buch über eine so großartige Pflanze gelesen hast, den Wunsch hast, Deine Lebensfreude, Vitalkraft und Leistungsfähigkeit auf gesunde und nachhaltige Weise zu steigern. Mit den Worten von Professor Klaus Becker vom Tropenzentrum der Universität Hohenheim: „Der Moringa-Baum ist außerordentlich hilfreich gegen ernährungsbedingte Krankheiten – ein Phänomen unter den Nahrungs- und Heilpflanzen.“

Der Moringa-Baum hat einen außerordentlichen Nutzen und Wert für die gesamte Menschheit. Er wächst anspruchslos auch in Gegenden, in denen die Menschen wegen Trockenheit nicht genug zu essen haben. Dort wird er auch zur Wasserreinigung eingesetzt. Jährlich sterben in Entwicklungsländern Millionen von Menschen, vor allem Kinder, an verschmutztem Trinkwasser.



Auch der bekannte Wissenschaftsjournalist und Forscher Ranga Yogeshwar widmete in der SWR-Sendung „Die größte Show der Naturwunder“ vom 1. November 2007 dem Moringa-Baum seine besondere Aufmerksamkeit: „Moringa ist wirklich ein faszinierender Baum – er schafft es sogar, Bakterien zu töten! Im alten Indien wurde er auch Wunderbaum genannt. Man muss sich vorstellen: Um einen Liter Wasser bakterienfrei zu machen, braucht man lediglich 1/10 Gramm Moringa-Samen.“



# Kapitel 1

## Meine Moringa-Schlüsselerlebnisse

*„Bewahre einen grünen Baum in deinem Herzen, und vielleicht kommt dann ein Singvogel.“*

Chinesisches Sprichwort

### Moringa, Symbol für Liebe, öffnet unser Herz

Ich meditiere seit 35 Jahren und praktiziere die Meditations- und Tiefenentspannungsmethode „authentisches Reiki“ seit 1981. Seit 1984 bin ich bundesweit als Reiki-Lehrerin tätig, mit mittlerweile fast 10.000 Seminarabsolventen. Außerdem praktiziere ich die Sitzmeditation Zazen. Daher bin ich vertraut mit hohen Schwingungen und feinstofflichen Energien.

Als ich im Frühling 2012 das erste Mal eine Moringa-Plantage auf Teneriffa besuchte, musste ich lächeln. Ich war wie bezaubert von den schlanken, leuchtend grünen Bäumchen mit ihren wunderschönen, gefiederten, ovalen Blättern und ihren strahlend-weißen Blüten, die so süß duften wie Maiglöckchen. Ich fühlte: Die Bäume haben eine Aura, sie erzeugen ein unsichtbares, aber deutlich wahrnehmbares Kraftfeld aus Licht um sich herum. Ich erlebte beim Gang durch die Reihen der Bäumchen: Dies ist ein heiliger Hain.

Moringa ist ein Geschenk des Schöpfers an die Menschheit in einer Zeit der Not. Seit wenigen Generationen ernähren wir uns alles andere als gesund und artgerecht. Meist sitzen wir in geschlossenen Räumen und gehen durchschnittlich nur 800 Meter täglich zu Fuß. Dabei haben wir heute viel mehr Stress und Umweltgifte zu verarbeiten als jemals zuvor. Doch Moringa gibt uns alles, was wir wirklich brauchen, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Diese Pflanze schenkt viel: sich selbst. Zwanzig Jahre und länger toleriert sie, dass wir sie alle paar Wochen auf ein Meter Höhe zurück schneiden, und sie wächst in einem atemberaubenden Tempo immer wieder neu. Sie wird durch den Beschnitt sogar noch stärker und üppiger!

Rudolf Steiner sagt jede Pflanzenart habe einen Archetypen oder eine Wesenheit, die dafür sorgt, dass aus einem Petersiliensamen eine Petersilienpflanze wird und nicht zum Beispiel Schnittlauch. In der weltberühmten Findhorn-Gemeinschaft in Schottland nennt man diese Wesenheit „Deva“, nach der altindischen Bezeichnung für „Gottheit“. Wenn Du mit dem Moringa-Deva in Kontakt kommst, erlebst Du Liebe, tiefen Frieden, Freude und Dankbarkeit. Du kannst Dir ein Moringa-Bäumchen anschaffen oder einfach Deine Hände über getrocknete Moringa-Blätter oder das grüne Blatt-Pulver halten, um eine innere Verbindung aufzubauen. Vielleicht erlebst Du dann in Deinen Händen ein leichtes Kribbeln oder Wärme. Moringa ist ein Heilmittel für Körper, Seele und Geist und bringt uns in Kontakt mit unserem unendlichen Potenzial, unserer wahren Natur, dem Ozean von Möglichkeiten in uns selbst.

### Skifahren mit Moringa

Kurz vor meinen Skiferien in Grindelwald Ende März 2012 begann ich, Moringa zu essen. Ich komme nur einmal im Jahr für eine Woche zum Skifahren. Die ganze Zeit über hatte ich einen Skilehrer für mich allein. Was schön, aber auch sehr anstrengend ist. Den ganzen Tag war ich ohne Ermüdung dabei; auf meinen Wunsch hin verkürzten wir die Mittagspause auf eine halbe Stunde. Der Skilehrer war begeistert über meine Kondition und meine schnellen Fortschritte. Ich stieg in

nur sechs Tagen von Stufe 4 zu Stufe 6 auf; die höchste Stufe liegt bei 7. Auch die schwierigen schwarzen Pisten waren dieses Mal kein Problem. In bis dato für mich unbekannter Geschwindigkeit feigten wir gekonnt und elegant über die Pisten. Was für ein Erlebnis, vor der Kulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau! Abends war ich dank Moringa so energiegeladen, dass ich mich lange mit der Besitzerin vom Hotel Mozart unterhielt, an meinem Moringa-Buch schrieb oder tanzen ging.

## **Haare und Sonnenbrand**

Meine langen Haare sind eher trocken und waren durch Salzwasser und Sonne am Strand von Teneriffa wie Stroh geworden. Ich tunkte die Haare in Behen-Öl aus Moringa-Samen, massierte das Öl gut ein und umwickelte sie mit einem Handtuch, das ich mit einem Haargummi fixierte. Damit schlief ich. Am nächsten Morgen wusch ich die Haare und spülte sie gründlich. Obwohl ich keine Spülung verwendete, waren die Haare glänzend und weich und hatten eine Spannkraft, wie ich sie nicht kannte.

## **Meditation in einer Moringa-Plantage**

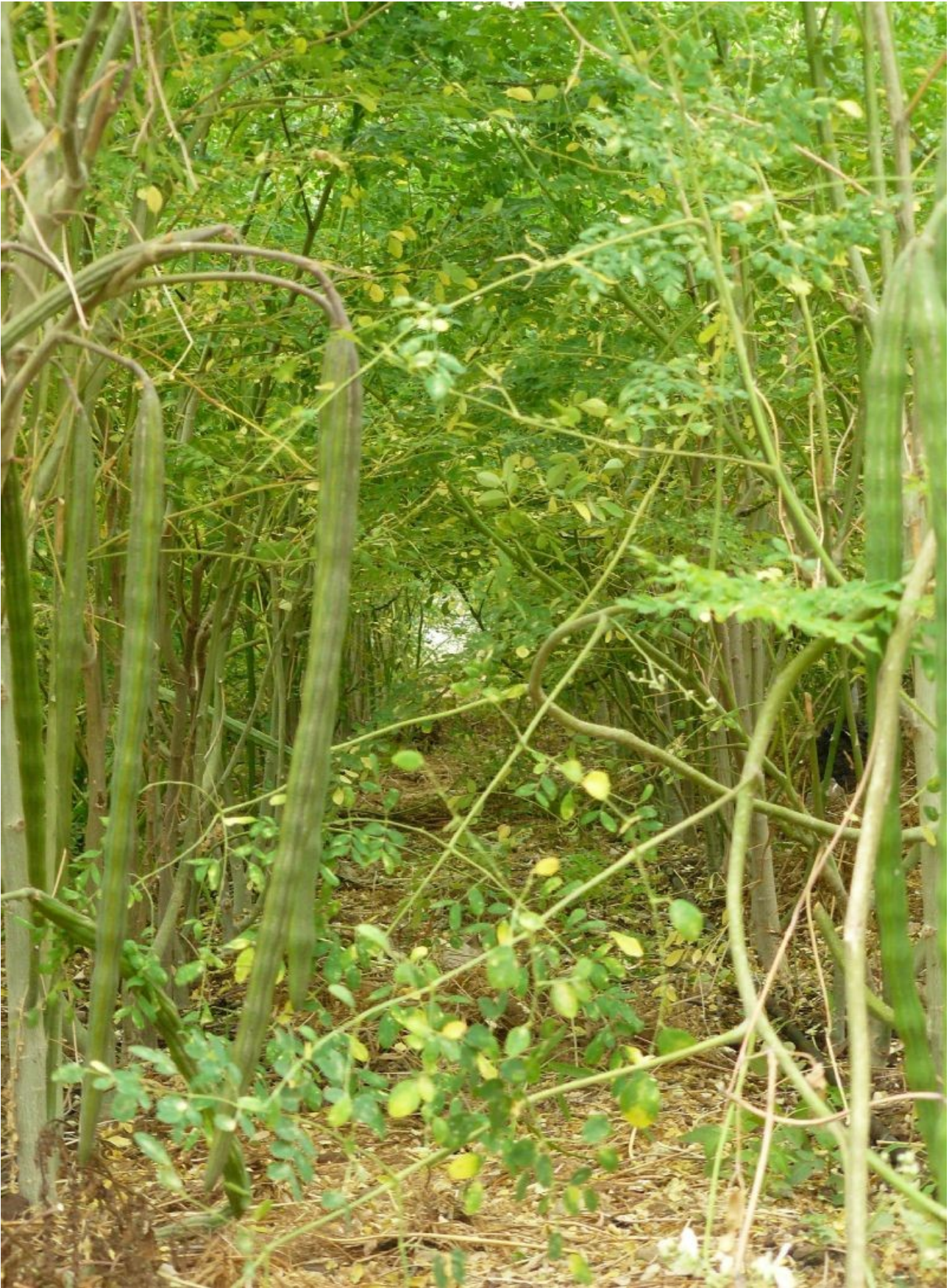
Am 29. Mai durfte ich eine Stunde lang in der Moringa-Plantage von MoringaGarden® in der Nähe von Candelaria meditieren. Ich setzte mich auf eine kleine grüne Bank inmitten der etwa eineinhalb Meter hohen Bäume. Zu hören war allein das zarte Rascheln der Blätter, Vogel zwitschern und das Summen von kanarischen Bienen, die eifrig die Blüten bestäubten. Ich nahm wahr: Die Bäumchen wollen gern mit uns kommunizieren! Sie schickten mir die Botschaft: „Wir stehen für Kraft, Frieden, Freude und Liebe. Liebe ist das Höchste. Wer liebt, hat Kraft. Er erlebt Frieden. Aus Frieden erwächst Freude. Liebe ist die Grundlage von allem. Das einzige, was sich vermehrt, wenn wir es verschenken. Wir sind biegsam. Das heißt: Seid flexibel, offen, tolerant. Wir geben vom Herzen und laden euch ein, dasselbe zu tun.“

Mir wurde klar, dass die Seele dieser Pflanze in der Wurzel steckt. Alles, was darüber wächst, entspricht unseren Haaren oder Fingernägeln. Wenn Moringa beschnitten wird, tut es der Pflanze nicht weh. Sie entwickelt eine neue Schönheit, indem sie sich seitlich ausbreitet. Dennoch möchten die Bäumchen, dass wir sie mit Dankbarkeit beschneiden und würdigen. Sie forderten mich auf, die Augen zu öffnen. Ich war überwältigt von dem zarten, leuchtenden Grün, das mich an Buchenblätter bei uns im Mai erinnerte. „Dies ist die Farbe des Lebens. Lebenskraft, ja Leben schenken wir euch. Grün ist auch die Farbe des Herzens. Wir öffnen die Herzen der Menschen.“ Als ich die Blätter dann streichelte, war ich froh, dass mir niemand zusah. Und gleichzeitig sagten mir die Moringa-Bäumchen: „Wir mögen das. Es ist, als streichelte man uns übers Haar.“ Beeindruckend an meiner Reise nach Teneriffa war für mich auch, wie entspannt gestandene Männer, darunter auch Wissenschaftler und Forscher, im Zusammenhang mit Moringa Begriffe wie „Liebe“ benutzen. Und ich fühlte: Die Dankbarkeit und Begeisterung für diese Pflanze macht alle, welche diese Gefühle teilen, zu Mitgliedern einer großen Familie.

Meine Mini-Plantage aus fünf Moringa-Bäumchen auf der Fensterbank, drei davon selbst gezogen, sind der Kraftort in meiner Wohnung. Wenn ich die grünenden und auch schon blühenden Bäumchen anschau oder mit Reiki behandle, indem ich die Hände um den zarten Stamm oder das Blätterdach halte, schenken sie mir Energie und Lebensfreude. Die größeren Bäumchen sagen mir, wann ich welches Blatt und welche Blüte ernten darf. Auch die Blattstengelchen schmecken lecker würzig-süß. Du wirst in direktem Kontakt mit der Moringa oder der Wirkung der Produkte, die aus ihr gewonnen werden, persönlich erfahren: Moringa ist ein Ausdruck bedingungsloser Liebe zu



Mensch, Pflanze, Tier, ja zur gesamten Schöpfung. Er öffnet unsere Herzen. Und zaubert jedem, der sich ihm öffnet, ein Lächeln aufs Gesicht.



# Kapitel 2

## Inhaltsstoffe im Einzelnen

(nach: Institut Prof. Kurz GmbH, unabhängiges Prüflabor, Köln, März 2012)

Du erinnerst Dich: Moringa ist eine Pflanze der Superlative. Hier noch einmal die Vergleichszahlen zum Kopieren und Weiterreichen. Moringa-Blattpulver aus Bio-Anbau auf Teneriffa enthält:

- doppelt so viel hochwertiges Eiweiß wie Soja,
- 7-mal so viel Vitamin C wie Orangen,
- 4-mal so viel Vitamin A wie Karotten,
- 17-mal so viel Kalzium wie Milch,
- 25-mal so viel Eisen wie Spinat,
- 15-mal so viel Kalium wie Bananen,
- 7-mal so viel Vitamin B1 und B2 wie Hefe,
- 6-mal so viele Polyphenole wie Rotwein,
- 4-mal so viel Folsäure wie Rinderleber,
- 4-mal so viel Vitamin E wie Weizenkeime,
- doppelt so viel Magnesium wie Braunhirse,
- doppelt so viele Faserstoffe wie Weizenvollkornprodukte,
- 1,5-mal so viele essenziellen Aminosäuren wie Eier,
- 26 entzündlich wirkende Substanzen,
- 46 Antioxidantien,
- hohe Anteile hochwertiger Fettsäuren Omega-3, -6 und -9,
- den Höchstwert an Chlorophyll, der je gemessen wurde,
- die Wunderstoffe Zeatin und Salvestrole.



### Brennwertanalyse:

Fett (%)	
- davon gesättigte Fettsäuren(%)	4,40
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren(%)	0,87
- davon mehrfach unges. Fettsäuren(%)	0,25
- davon trans-Fettsäuren %)	3,29
Fett i. Tr. (%)	0,68
Gesamteiweiß (%)	26,3

### Untersuchung auf fett- und wasserlösliche Vitamine:

Vitamin A (µg/100g) (Retinol)	< 4,0
Vitamin A (µg/100g) (Beta-Karotin)	26
Vitamin A (µg/100g) (Berechnet)	4,4
Vitamin D3 (µg/100g) (Cholecalciferol)	< 0,03
DL- $\alpha$ -Tocopherol (mg/100g)	60
DL- $\beta$ -Tocopherol (mg/100g)	< 0,2
DL- $\gamma$ -Tocopherol (mg/100g)	1,7
DL- $\delta$ -Tocopherol (mg/100g)	< 0,2
Summe DL- $\alpha$ -Tocopherole (mg/100g)	62
Vitamin E (mg/100g)	45
Vitamin K1 (µg/100g)	831
Biotin (µg/100g)	19
Folsäure (µg/100g)	676
Niacin (mg/100g)	9,8
Pantothensäure (mg/100g)	0,49
Vitamin B6 (mg/100g)	0,93
Vitamin B12 (µg/100g)	1,4

### Chemische Analyse:

Kalzium (mg/100g)	1143
Kalium (mg/100g)	2061
Magnesium (mg/100g)	1050
Phosphat (mg/100g)	16,1
Eisen (mg/100g)	60
Zink (mg/100g)	2,88
Ochratoxin (µg/100g)	< 0,3*
Chlorogensäure (g/100g)	0,11

\* Der angegebene Wert entspricht der Bestimmungsgrenze.

**Chemische Analyse: Polyphenole:**

Summe der Hydroxyzimtsäuren (mg/g)	385,8
Summe der Flavenole (mg/g)	19,3

**Polyphenole im Einzelnen:**

Chlorogensäure (mg/100g)	334
Cumaroylchinasäure (mg/100g)	51,8
Rutin (mg/100g)	32,8
Quercetin-hexosid (mg/100g)	130
Kaempferol-rutinosid (mg/100g)	13
Quercetin-acetyl-hexosid-Derivat(mg/100g)	22,1
Quercetin-acetyl-hexosid 1 (mg/100g)	503
Kaempferol-hexosid (mg/100g)	27,3
Quercetin-acetyl-hexosid 2 (mg/100g)	37,6
Quercetin-acetyl-hexosid 3 (mg/100g)	32,4
Kaempferol-acetyl-hexosid-Derivat (mg/100g)	13,4
Kaempferol-acetyl-hexosid 1 (mg/100g)	134
MeQuercetin-acetyl-hexosid ( $\mu$ g/100g)	12,3
Kaempferol-acetyl-hexosid 2 (mg/100g)	11,8
Kaempferol-acetyl-hexosid 3 (mg/100g)	1,51
Kaempferol-acetyl-hexosid 4 (mg/100g)	6,4
Quercetin-hexosid-Derivat 1 ( $\mu$ g/100g)	3,78

**Chemische Untersuchung (Methode ORAC FL):**

ORAC	75000
Chlorophyll (mg/kg Blatt Trockenmasse)	6890

# Kapitel 3

## Botanik, Verbreitung und Anwendung von Moringa

*„Moringa ist der grüne Diamant für Afrika und andere Entwicklungsländer.“*

Dr. Jean-Baptiste Nduwayezu, Botswana

### Wie sich die Pflanze verbreitete

Moringa Oleifera gehört zur botanischen Familie der Moringaceae bzw. Benußgewächse. Diese Pflanzenfamilie ist mit einer Gattung und dreizehn Arten sehr klein. Verwandt mit Moringa sind Kreuzblütengewächse und Kaperngewächse. Ursprünglich stammt dieser Baum aus den Provinzen Agra und Oudh vom Fuße des Himalayas in Nordwestindien und wurde schon in den altindischen Veden erwähnt. Moringa ist bereits in den „Shushruta Sanhita“ erwähnt, die zu Beginn des 1. Jh. v. Chr. geschrieben wurden. Es gibt Belege dafür, dass dieser Baum in Indien schon seit vielen Tausend Jahren bekannt ist. Der botanische Name „Moringa“ stammt von der in der südindischen Malabar-Region üblichen Bezeichnung für die Art Moringa Oleifera: „Moringo“. Allerdings gibt es auch Unterarten wie Moringa ruspoliana oder Moringa hilderandtii, die ihr natürliches Verbreitungsgebiet in Afrika haben. Am Horn von Afrika ist die Artenvielfalt von Moringa mit acht endemischen, dort heimischen, und einer zugewanderten Sorte, am höchsten.

Der kleine Flaschenbaum gelangte bereits in prähistorischer Zeit über Südindien nach Ceylon, später durch Kaufleute auch an die ostafrikanische Küste. Im 19. Jahrhundert förderten die Engländer weitere Anpflanzungen in Indien. Sie betrachteten die Wurzeln wegen ihrer scharfen Senfölglykoside, die stark nach Meerrettich riechen, als Ersatz für Meerrettich und nannten den Baum daher „horse radish tree“, Meerrettichbaum. Moringa wurde auch nach Amerika gebracht. Die verwandte Art Moringa peregrina stammt ebenfalls aus Indien und war schon im Altertum in Afrika verbreitet, was Samenfunde in ägyptischen Pharaonengräbern und die Erwähnung bei Dioskurides belegen.

Heute wächst Moringa Oleifera in Indien, Indonesien, Sri Lanka, in der Karibik, in Afrika, in Mittel- und Südamerika und wird neuerdings auch auf den kanarischen Inseln Fuerteventura und Teneriffa angebaut. Indien ist mit einer jährlichen Produktion von bis zu 1,3 Millionen Tonnen Moringa-Schoten auf einer Anbaufläche von fast 400 Quadratkilometern der größte Produzent. Moringas wachsen immer in Gruppen; einzeln kommen sie so gut wie nie vor. Die Lieblingsnamen sind „Baum des Lebens“ und „Wunderbaum“. Auf den Philippinen nennt man ihn „mother’s best friend“, weil er Qualität und Quantität der Muttermilch erhöht und die Kinder optimal mit Nährstoffen versorgt. In Afrika heißt Moringa sogar „nebedaye“, was „niemals sterben“ bedeutet. Entwicklungsländer betrachten ihn als „grünen Diamanten“.

### Der Baum: auf den ersten Blick unscheinbar, aber zum Verlieben

Der Moringa-Baum ist auf den ersten Blick vielleicht unscheinbar. Wer aber einmal in seinen Bann gerät, entwickelt ein fast zärtliches Gefühl für ihn mit seinen zarten Blättern und Blüten und seinem schlanken, teils flaschenförmigen Stamm. Moringa ist anspruchslos, ist gegenüber Krankheiten und Schädlingen immun, und gedeiht in trockenem Klima auf sandigem Boden. Der Baum hat Pfahlwurzeln, die ihm das Überleben in Trockengebieten sichern. Seine Wachstumsrate ist beeindruckend: In nur einem Jahr wächst Moringa bis zu sechs Meter hoch und trägt schon im

ersten Jahr Früchte. Ein Baum produziert jährlich bis zu 5000 Samen! Pro Hektar kann man so bis zu drei Tonnen Samen ernten.

Moringa Oleifera wird bis zu zwölf Meter hoch, wenn man ihn nicht beschneidet und kann mehr als zwanzig Jahre alt werden. Das Holz ist weich, die Rinde hell. Die lichte Krone erlaubt Mischkulturen mit Gemüse, denn es kommt genügend Sonnenlicht hindurch. Die Blüten mit fünf Blütenblättern wachsen an feinflaumigen, rispenförmigen Blütenständen, sind cremefarben bis rosa und duften süß, ähnlich wie Maiglöckchen oder Honig und doch einzigartig. Sie eignen sich für leckere Tees und als Bienenweide für Moringa-Honig. Die Kelchblätter sind linear lanzettlich und zurück gebogen, die Blütenblätter spatelförmig und geädert.

Die Blätter sind doppelt gefiedert und erinnern an Robinienblätter. Die Samenschoten sind dreieckig, wobei die Samen drei kunstvoll ineinander geschachtelte Reihen bilden. Die schwarz und weiß geflügelten Samenhüllen enthalten bis zu 35 Samenkerne. Die herabhängenden Schoten werden bis zu 90 cm lang. Aus 10 kg Samen lassen sich 2—3 Liter feinstes Moringa-Öl pressen. Die unreifen Früchte können wie Bohnen gedünstet werden. Ihr Geschmack erinnert dann an Spargel. Die kresseartig schmeckenden Blätter werden ebenfalls als Gemüse genutzt.

Am besten wachsen Moringas bei Temperaturen zwischen 25 und 40° C. Der jährliche Niederschlag sollte mindestens 500 ml pro Quadratmeter betragen. Moringas wachsen in einem Bereich zwischen Meereshöhe und 1000 Metern. Sie vertragen keinen Dauerfrost und stellen ihr Wachstum bei Temperaturen unter

15° C ein. Wie man sie bei uns in Deutschland halten kann, habe ich in Kapitel 5 „Moringa-Anbau zuhause“ beschrieben.

### **Ein essbarer Baum mit unerreichter Vitalstoffdichte und Heilkraft**

Jeder Teil des Baumes – Blüten, Rinde, Blätter, Harz, Wurzeln, Samen – ist nutzbar und besitzt Heilkräfte (vgl. Kapitel 6 über „Moringa in der Volksmedizin“). So werden in vielen Krankenhäusern Indiens Patienten mit Moringa behandelt. In manchen Ländern würzt man Saucen und Suppen mit Blattpulver und kocht die frischen Blätter wie Spinat. Dank des hohen natürlichen Salzgehaltes braucht man Moringa-Gemüse nicht zu salzen. In Nicaragua gibt man Moringa-Pulver dem Einweichwasser von Reis zu, der dadurch beim Kochen grün und würzig wird. In Thailand blanchiert man die jungen Zweige und serviert sie mit einem Dip oder in einer Suppe.

### **Moringa, ein Multitalent und Tausendsassa**

Moringa ist ein Luftstickstoffsammler und damit ein Bodenverbesserer. Moringa-Spray aus den Blättern stellt einen Wachstumsförderer für Kulturpflanzen dar. Der Öltrester kann als Dünger oder Viehfutter verwendet werden. Die Milcherzeugung von Kühen, die Moringa-Blätter ins Futter bekamen, steigerte sich von sieben auf zehn Liter täglich. Rinder, die mit Moringa gefüttert wurden, nahmen von 900 g auf 1200 g pro Tag zu. Mit 100—130 Tonnen pro ha liefert Moringa Oleifera die größte Menge Biomasse von allen Nutzpflanzen; Chinaschilf und Hanf bringen es dagegen nur auf maximal 40 Tonnen. Moringa kann zu Bioethanol verarbeitet werden und hat dafür als Energiequelle vor allem in Brasilien eine lange Tradition. Bei der Verbrennung entsteht dabei kein Ruß, Feinstaub oder Smog. Mit Moringa Oleifera können pro Hektar mehr als 20.000 Liter Alkohol zur Ethanol-Herstellung gewonnen werden. Biodiesel mit Moringa-Öl hat einen ungewöhnlich hohen Cetanwert, vergleichbar mit dem Oktanwert bei Benzin. Die Verbrennungsqualität ist also sehr gut. Aufgrund der riesigen Biomasse auf kleinster Fläche kann der Anbau von Moringa nicht

nur zur Nahrungsmittelproduktion, sondern auch zur Energiegewinnung betrieben werden. Moringa ist unglaublich ergiebig und energieeffizient. Selbst die Rückstände in der Verwertungskette stiften noch als Dünger oder Viehfutter Nutzen.

Moringa kann in Entwicklungsländern und auch bei uns die Nährstoffversorgung sicherstellen und optimieren. Die Samen eines einzigen Baumes reichen aus, um bis zu 30.000 Liter Wasser zu filtern und für die Reinigung von einem Fass Flusswasser genügen 200—300 mg Samenpulver. Der frische Presssaft kann als Blattdünger, der Ölkuchen als Pflanzendünger verwendet werden. Zur Zeit untersucht man, ob die Alkaloide Spirochin und Moringin aus der Wurzelrinde als Antibiotikum im biologischen Pflanzenschutz Verwendung finden könnten.

### **Moringa, Lösung fürs Welternährungsproblem?**

Moringa hat schon vielen unterversorgten Menschen in Entwicklungsländern das Leben gerettet und Gesundheit geschenkt. In Südamerika, auf Haiti und in Afrika schwören viele private Entwicklungsorganisationen auf Moringa und haben zahllose erfolgreiche Projekte damit durchgeführt. Menschen in entwickelten Ländern sind zwar häufig übergewichtig und doch mangelernährt. Auch für sie ist Moringa ein Geschenk des Himmels, wie die nachfolgenden Kapitel zeigen werden. In Afrika wird Moringa als Baum des ewigen Lebens betrachtet. In „Africa Live online“ vom 3.7.2008 heißt es: „Moringa Oleifera: Diese Blätter können Millionen Leben retten. Ein Baum, ein wundersamer Baum, der von seinen Wurzeln bis zu den Zweigen in der Krone Freude bringt – ein Baum, der uns ernährt, heilt und beschützt.“

### **Ein einzigartiger Baum, der nicht viel braucht, aber sehr viel gibt**

Auch im Kampf gegen den Klimawandel kann Moringa eine ganz wichtige Rolle spielen. Da dieser Wunderbaum aus einer Halbwüste kommt, ließen sich zum Beispiel die Ausbreitung der Sahara nach Süden und deren weitere Versteppung und Erosion stoppen. Der Moringa-Baum nimmt CO<sub>2</sub> auf und produziert Sauerstoff. Daher könnte das Anpflanzen von Moringa-Wäldern einen wertvollen und wichtigen Beitrag gegen den Klimawandel leisten, was einige Entwicklungshilfeorganisationen bereits erkannt haben. Gleichzeitig schenkt dieser Baum den Menschen in armen Regionen ein besseres Auskommen und verbessert die ökonomische Lage der Landbevölkerung. Aus all den genannten Gründen ist Moringa vielleicht die Rettung für unsere individuellen und globalen Probleme, ob ökologisch, gesundheitlich, wirtschaftlich oder politisch. Claus Barta schreibt in seinem Buch „Moringa Oleifera – die wichtigste Pflanze in der Menschheitsgeschichte“: „In einer Zeit, in der Erfolgsrezepte fehlen, ist der Moringa-Anbau ein Visionsschalter, den man sofort drücken kann.“







## Kapitel 4

### Moringa, Stärkungsmittel für Pflanzen

„*Moringa Oleifera*, ein Baum mit vielen Talenten“.

Claus Barta

#### Moringa enthält Wachstumshormone für Mensch, Tier und Pflanze

Der Wunderbaum Moringa ist nicht nur das vielleicht wertvollste Nahrungsmittel der Welt, sondern hilft auch anderen Pflanzen! Die Zytokine, die den Moringa bis zu sechs Meter im Jahr wachsen lassen, aktivieren auch das Wachstum von anderen Pflanzen. Presst man die jungen Moringa-Triebe aus und verdünnt das Pressgut mit Wasser, so ist das daraus hergestellte Spray ein hervorragender Wachstumsförderer für Nutzpflanzen jeder Art.

Ein Extrakt von Moringa-Blättern in 80-prozentigem Ethanol enthält Pflanzen-Wachstumshormone in konzentrierter Form. Er lässt sich stark verdünnt als Blattspray nutzen, um das Wachstum junger Pflanzen anzuregen. Wenn man dieses Spray anwendet, werden Pflanzen stabiler, fester und widerstandsfähiger gegen Insektenbefall und Krankheiten. Wer wünscht sich dies nicht für seine Zimmer- und Gartenpflanzen! Gerade erzählte mir ein Freund, dass seine wunderschönen Sahara-Rosen von Rosenrost befallen sind und kaum blühen. Pfirsiche und Süßkirschen neigen zu Monilia, der Kräuselkrankheit, und Birnen zu Birnenrost. Wie schön wäre es, wenn man für all diese Probleme ein natürliches Mittel hätte, das die Pflanze schön und gesund macht.

#### Positive Erfahrungen mit Moringa-Blatt-Spray: gesunde Pflanzen, reiche Ernten

Die Erfahrungen mit dem Moringa-Stärkungsspray sind überzeugend. Pflanzen tragen mehr und größere Früchte und bringen daher auch größere Ernten. Den Extrakt kann man einfach durch Auspressen des Blattsaftes herstellen oder durch einen Alkoholauszug der Moringa-Wirkstoffe aus 20 g Blättern in 675 ml 80-prozentigem Ethanol. Den filtrierte Auszug verdünnt man anschließend mit Wasser. Wenn man Pflanzenblätter damit einsprüht, leben die Pflanzen länger, entwickeln sich besser und sind kräftiger, haben schwerere Wurzeln, größere Blätter, größere Früchte mit höherem Zuckergehalt und so weiter. Die Erntemenge erhöht sich um 20 bis 35 Prozent. Das Frischgewicht der Knospen von Mungbohnen verdoppelt sich fast und das der Wurzeln steigt noch mehr.

Moringa ist also nicht nur ein Geschenk der Natur für unsere Gesundheit und eine Lösung für Ernährungsprobleme in Entwicklungsländern. Moringa Oleifera ist das Mittel, um genügend Nahrungsmittel für alle herzustellen. Entweder isst man Moringa direkt, verfüttert es an Nutztiere, um Wachstum und Milchleistung zu fördern, oder verbessert damit die Ernten um einen wesentlich höheren Prozentsatz als jeder Dünger.

Hier ein paar Beispiele für die Steigerung des Ernteertrags durch Moringanhormone bei ausgewählten Nutzpflanzenarten in Nicaragua, bezogen auf eine Fläche von 0,705 ha (laut Studie von Foidl, Makkar und Becker):

Erdnusspflanzen brachten größere Blüten, eine bessere Qualität der Nüsse und eine Erntesteigerung auf 3.750 kg (statt normal 2.954 kg). Bei Sojabohnen hatten die Pflanzen größere Blüten, eine größere Biomasse und einen höheren Ertrag von 2.182 kg (statt 1.591 kg). Auch bei Mais war die

Ernte mit 6.045 kg (statt 4.454 kg ohne Moringa-Stärkungsmittel) deutlich verbessert. Tomaten blühten besser. Cantaloupe-Melonen verloren weniger Blüten nach der Befruchtung, wiesen einen höheren Prozentsatz an Fruchtzucker und Mineralien auf; der Ertrag steigerte sich auf 11.592 Stück (statt normal 8.820 Stück). Bei Kaffee wogen die einzelnen Bohnen mehr, waren größer und von besserer Qualität. Die Erntemenge stieg auf 1.682 kg (statt 1.409 kg). Bei schwarzen Bohnen ergab die Ernte 1.125 kg (statt normal 945 kg). Zuckerrohr hatte mehr Sprösslinge sowie einen höheren Zucker- und Mineralstoffanteil. Auf der gleichen Fläche konnten 82.400 kg statt normal 77.320 kg geerntet werden. **Diese Ergebnisse sind sehr überzeugend.**

## Kapitel 5

### Moringa-Anbau zuhause

„Ich muss gestehen, dass ich in der Baumschule unter den fruchtbaren Bäumen lieber bin. Der Gedanke des Nutzens führt mich aus mir selbst heraus und gibt mir eine Fröhlichkeit, die ich sonst nicht empfinde.“

Johann Wolfgang von Goethe,

in „Mit Goethe durch den Garten“, Insel-Verlag.

*„Mit Botanik gibst du dich ab? Mit Optik? Was tust du?“*

*Ist es nicht schöner Gewinn, rühren ein zärtliches Herz?!“*

*„Ach, die zärtlichen Herzen! Ein Pfuscher vermag sie zu rühren.“*

*Sei es mein einziges Glück, dich zu berühren, Natur!“*

Johann Wolfgang von Goethe

### Wissen, was Moringas mögen

Wenn Du dieses Buch zu Ende gelesen hast, träumst Du sicherlich auch davon, zuhause ein paar Moringa-Bäumchen zu haben und vielleicht selbst Blätter und Blüten ernten zu können. Dies braucht kein Wunschtraum zu bleiben! Die Bäumchen können auf der Fensterbank eine Höhe von 1 Meter 20 erreichen.

Moringas sind pflegeleichte und anspruchslose Pflanzen. Allerdings kommen sie aus warmen Gefilden und gedeihen am besten bei tropischen Temperaturen. Kälte unter 15 Grad und Zug mögen sie gar nicht. Daher sind einige Vorbereitungen zu treffen, damit es Moringa-Bäumchen auch bei uns gut geht und sie uns durch ihren Anblick, ihre Energie und eine reiche Ernte erfreuen können. In den ersten Monaten sind Moringas pflegebedürftig wie Babys. Wenn sie dann ein halbes Jahr alt sind, so Andreas Kraus von MoringaGarden®, wird es einfacher. „Und ab dem zweiten Jahr sind sie fast unverwüstlich und treiben selbst, wenn der Stamm komplett abgestorben ist, wieder neu aus der Wurzel aus.“ Er weist auch darauf hin, dass Moringas viel Licht benötigen. „In Mitteleuropa als Zimmerpflanze gehalten, ist künstliches Pflanzenlicht zur Verlängerung der hellen Tageszeit hilfreich.“ Die erfolgreichsten Moringa-Züchter lassen sie neben oder sogar auf der Heizung überwintern.

### Eigene Erfahrungen

Seit Anfang Juni steht bei mir auf der Fensterbank ein etwa dreißig Zentimeter hohes Moringa-Bäumchen, das ich mir aus Teneriffa mitgebracht habe. Ich habe mir aus dem Internet ein 20 x 30 cm großes Heizkissen für Pflanzen für rund 30 Euro bestellt, eine „Bio Green Wärmeplatte“. Dazu habe ich mir im Baumarkt eine etwa 3 cm hohe Styroporplatte besorgt, sie entsprechend zugeschnitten und mit Alufolie umwickelt. Mit der Styroporplatte vermindert man die Wärmeabstrahlung nach unten und die Alufolie sorgt für eine gleichmäßige Wärmeverteilung im Boden. Die Stromkosten der Heizplatte belaufen sich lediglich auf 5 bis 6 Euro pro Jahr. Die

Alufolie kann noch mit einer drei Zentimeter starken Sandschicht abgedeckt werden. Der Sand hat den Vorteil, das überschüssige Wasser aufzunehmen. Das Wasser verdunstet im warmen Sand und zieht als feuchtwarme Luft am Blattwerk vorbei.

Das Bäumchen habe ich in einen 20-Liter-Topf mit Kakteenerde gepflanzt und auf meine Konstruktion gestellt. So hat es immer „warme Füße“. Kakteenerde ist ziemlich teuer. Stattdessen kann man auch normale Blumenerde nehmen, die man mit Sand vermischt. Diesen Tipp hat mir ein erfahrener Moringa-Hobbygärtner gegeben.

Aus Teneriffa hatte ich mir auch Samen mitgebracht. Samen kann man sich im Internet bestellen. Man sollte sie 24 bis 48 Stunden lang in Wasser einweichen, damit sie aufquellen können. Danach pflanzt man sie in einen Topf mit Anzuchterde, vermischt mit Sand. Der Samen liegt nur etwa ein Zentimeter tief in der Erde. Die Keimung erfolgt meist nach 7 bis 14 Tagen, oft aber auch später. Also bitte nicht zu früh die Flinte ins Korn schmeißen und aufgeben! Ich habe die größten Torftöpfchen genommen, die es im Gartencenter gibt und habe die schon gekeimten Moringas samt „Zuhause“, ihren Torftöpfchen, einzeln in 20-Liter-Töpfe gepflanzt. Normales Umpflanzen mögen Moringas nicht, sie stellen dann ihr Wachstum ein oder gehen sogar ein. Man kann natürlich auch von Anfang an einen großen Topf nehmen.

### **Was zu beachten ist**

Moringa-Bäumchen mögen keine Kälte und keinen Zug. Wenn es im Sommer tagsüber und nachts über 15 Grad sind, kann man die Pflanzen natürlich auch nach draußen stellen. Das habe ich auch schon ein paar Mal gemacht, aber in diesem Sommer (2012) gibt es in Hamburg nur wenige „Moringa-Tage“ mit über 20 0C! Die ganz kleinen Moringa-Bäume mögen einen solchen Ortswechsel anscheinend nicht, ihre dünnen Stämmchen biegen sich nach unten. Bei Frost sterben Moringas, sie sind nicht winterhart. Düngen braucht man nicht, nur wässern. Sei nicht enttäuscht, wenn Moringas bei Kälte ihre Blätter verlieren, das ist ganz normal. Sie tun das auch auf Teneriffa! Im Frühjahr treiben die Bäumchen dann wieder aus. Bitte verzweifle nicht gleich, wenn eine Pflanze „tot“ aussieht, sondern habe Geduld. Moringa ist eine derart vitale Pflanze, dass sie aus den Wurzeln wieder neu austreibt. Stütze die Pflanze bitte nicht, vertraue auf die Stabilität der zarten Stämmchen. Wenn Moringa nämlich erst einmal an eine Krücke gewöhnt ist, kann er nicht mehr „ohne“.

Meine Anbauerfolge zuhause in Hamburg habe ich mit Fotos dokumentiert. Für mich sind meine Moringa-Bäumchen wie ein weiteres Haustier oder sogar ein Familienmitglied. Das klingt vielleicht gefühlsduselig, aber Du wirst merken, dass Du ganz schnell eine tiefe emotionale Bindung zu diesem Bäumchen bekommst. Wenn ich meine Moringas anschau, muss ich lächeln. So rührend zart ist dieses Pflänzchen mit seinen anmutigen, weißen Blüten an Rispen, kleinen Knospen und lindgrünen, ovalen, gefiederten Blättchen.

Für meine Moringas sichtbar habe ich eine laminierte Postkarte auf den Topf gestellt, mit der Heiligen Jungfrau von Candelaria, dem Ort der ersten Moringa-Plantage auf Teneriffa, von wo mein größtes Bäumchen stammt. Und einen kleinen Porzellanteller mit einem winzigen Zierkürbis, den ich auf der Insel gefunden habe, auf die Erde gelegt, damit mein Bäumchen kein Heimweh bekommt. Ich spreche mit meinen Moringas und habe ihnen Reiki-Grade gegeben, damit die Eingewöhnung in eine fremde Umgebung leichter fällt und sie gut wachsen. Alle paar Tage behandle ich die Pflanzen mit Reiki, indem ich meine Hände über sie halte und dabei innerlich liebevoll mit ihnen spreche.

Natürlich lieben Moringas die Gesellschaft ihresgleichen. Eine gute Idee ist es daher, mindestens zwei Pflanzen nebeneinander zu stellen. Ist es im Sommer schön warm, kannst Du sie tagsüber gern

nach draußen stellen, bei Tropennächten über 20 0C natürlich auch draußen lassen. Wenn sie blühen und draußen stehen, werden die Blüten von Bienen bestäubt, und Du kannst irgendwann Schoten ernten. Bei [www.stevia-heilpflanzen.de](http://www.stevia-heilpflanzen.de) kann man Moringa Pflanzen im Topf bestellen.

Ein Pflegehinweis: Baldmöglichst in einen größeren Topf umpflanzen. Und: Moringas mögen keine Staunässe, keine Feuchtigkeit von unten, denn sie bekommen dann leicht Wurzelfäule. Gelbe Blätter sind fast immer ein Zeichen für zu viel Nässe.





# Kapitel 6

## Moringa in der Volksmedizin

*„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“*

Arthur Schopenhauer

### Alles von der Moringa: Heil- und Lebensmittel seit tausenden von Jahren

Im 2. Buch Mose (15,22—25) lesen wir: „Mose ließ die Kinder Israel ziehen vom Schilfmeer hinaus in die Wüste Sur. Und sie wanderten drei Tage in der Wüste, dass sie kein Wasser fanden. Da kamen sie gen Mara; aber sie konnten das Wasser zu Mara nicht trinken, denn es war sehr bitter ... Da murrte das Volk wider Mose und sprach: Was sollen wir trinken? Er schrie zu dem Herrn, und der Herr wies ihm einen Baum; den tat er ins Wasser, da ward es süß.“ Ist damit Moringa gemeint? In Afrika, Arabien und Palästina gibt es endemische Moringa-Arten seit Jahrtausenden. Ist damit die Fähigkeit von Moringa-Samen gemeint, Wasser zu reinigen und wieder klar und trinkbar zu machen?

In Indien und anderen asiatischen Ländern ist Moringa Oleifera schon seit Jahrtausenden als Volksheilmittel fest etabliert. Ein großer Teil der traditionellen Anwendungen wurde von der modernen Wissenschaft bestätigt, aber für viele liegen noch keine wissenschaftlichen Studien vor. In Südamerika sagt man: „Wenn ein Mediziner stirbt, geht eine Bibliothek in Flammen auf.“ Es wird dringend Zeit, überlieferte Heilanwendungen auch von Moringa zu sammeln und zu dokumentieren, damit nicht wertvolles Wissen eines Tages unwiederbringlich verloren geht.

Ein herausragender Moringa-Forscher ist Lowell Fuglie. Er hat nicht nur als erster den Zeatin-Gehalt von Moringa erforscht (s. Abschnitt über Zeatin in Kap. 8), sondern auch besonders in Schwarzafrika die alten Behandlungsmethoden der örtlichen Mediziner und weisen Frauen mit verschiedenen Teilen dieser Wunderpflanze untersucht. Er befragte auch Menschen, die Moringa seit vielen Jahren aßen und als Heilmittel nutzten, und alle bestätigten ihm: „Bis heute wurden absolut keine negativen Begleiterscheinungen beobachtet, auch wenn Moringa täglich und in großen Mengen konsumiert wurde.“

### Die Heilkraft der Blätter

Die Blätter verwendete man in Indien traditionell zur Stabilisierung von hohem Blutdruck und auch zur Therapie von Angstzuständen. Wenn man bedenkt, dass blutdrucksenkende Mittel starke Nebenwirkungen haben und immer mehr Menschen unter Ängsten und anderen psychischen Problemen leiden, kann man Moringa als Geschenk des Himmels für den modernen Menschen betrachten. Vermischt mit Honig und Kokosmilch werden zerkleinerte Blätter seit alters her bei Durchfall, Ruhr und Dickdarmentzündung verschrieben. Der Saft aus Blättern oder Blattpulver vermischt mit Wasser oder Karottensaft regt die Wasserausscheidung an und hilft daher bei Ödemen (Wasseransammlungen).

In Indien und in Nicaragua verreibt man bei Kopfschmerzen und Migräne Blätter und junge Blütenknospen und schmiert damit die Schläfen ein. In Indien und auf den Philippinen legt man bei Drüsen- und Gelenkschwellungen einen warmen Umschlag aus frischen Blättern auf. Sicherlich kann man statt frischer Blätter auch einen Brei aus Blattpulver mit Wasser nehmen. Weil Blattsaft antibakteriell wirkt, wird er genutzt, um die Haut zu säubern und zu desinfizieren, in Nicaragua, Guatemala und Senegal auch bei Hautverletzungen und -entzündungen. In Indien verwendet man

die Blätter bei Fieber, Bronchitis, Augeninfektionen, Mittelohrentzündung und Skorbut. Die Blätter werden dort auch bei Wurmbefall und Verstopfung verabreicht. Auf den Philippinen sind Blätter ein beliebtes Mittel, um die Milchproduktion bei stillenden Müttern anzuregen. Sie werden auch bei Blutarmut angewendet.

### **Die Heilkraft der Blüten**

Die Blüten sind ebenfalls ein traditionelles Mittel in der Volksmedizin vieler Länder. Sie wirken entwässernd und auch gut bei Wurmbefall. Man verwendet sie, um Entzündungen, Muskelbeschwerden und Tumore zu heilen. Warum Moringa sogar bei Krebs wirkt, steht in dem Abschnitt über Salvestrole (in Kap. 9), die Antwort der Natur auf Krebs. In Indien wird Blütensaft auch bei Halsentzündungen eingenommen. In Puerto Rico wird ein Aufguss von Blüten zur Augenwäsche und ein Blüten-Auszug bei Hysterie genutzt.

### **Die Heilkraft der Wurzeln**

Die Wurzeln sind ein kostbares Arzneimittel und gelten als der heilkräftigste unter den Pflanzenteilen des Moringas. Allerdings enthält die Wurzelhaut Alkaloide, die in hoher Dosierung giftig wirken. Daher sollte man sie nicht auf eigene Faust anwenden. Die Wurzeln werden in Indien seit Alters bei Verstopfung und bei Blähungen oder Bauchkrämpfen verschrieben. Auch bei Schnupfen und Fieber sind sie ein Volksheilmittel. In vielen Ländern gelten die Wurzeln als kreislaufanregend und herzstärkend. Daher sollte der Gebrauch bei hohem Blutdruck vermieden werden. Außerdem kommen sie bei Epilepsie, Nervenschwäche und Hysterie zum Einsatz.

Im Senegal und dem Herkunftsland Indien werden Wurzelstücke zerkleinert und mit Salz vermischt als Auflage bei Rheumatismus verwendet und auch Nierenschmerzen werden damit behandelt. In Indien, Vietnam, Nicaragua und Nigeria gilt eine Auflage aus Moringa-Wurzeln als Mittel gegen Entzündungen, besonders an den Füßen. In diesen Ländern behandelt man Skorbut mit einem Wurzelbrei. Vermischt man diesen Brei mit Milch, gilt dies in vielen Ländern als Heilmittel bei Asthma, Schluckauf, Rheuma, Lebervergrößerung, inneren Entzündungen und Nierensteinen. Zerdrückte Wurzeln, mit Rum vermischt, werden als Einreibemittel bei Rheuma verwendet. Eine Art Schnupftabak aus Moringa-Wurzeln gilt als Medizin bei Ohren- und Zahnschmerzen. Sie helfen bei Fieber, Entzündungen und Abszessen. Ein Saft aus frischen Wurzeln, der Rinde und den Blättern, soll bei Ohnmacht und Koma helfen, wieder zu Bewusstsein zu kommen.

### **Die Heilkraft der Rinde und des Harzes**

Die Rinde der Wurzel und des Stammes werden im Senegal äußerlich bei Hautentzündungen verwendet, aber auch innerlich bei Skorbut. Weitere Anwendungsbereiche sind dort Epilepsie, Hysterie und Bauchkrämpfe. In Indien gilt Moringa-Rinde als appetitanregend und verdauungsfördernd, aber auch als Heilmittel bei Bauchkrämpfen und bei Nieren- und Gallensteinen. Baumrinde wird dort auch bei Augenkrankheiten eingesetzt. Die Inder betrachten die Moringa-Rinde als Aphrodisiakum und als Wurmmittel. Geschwülste und Tumore werden dort auch seit alters her mit der Rinde therapiert. Bei Ohr- und Zahnentzündungen wirkt Rinde schmerzlindernd. Auf den Philippinen wird Wurzelsaft eingesetzt, um die Ausbreitung von Schlangengift bei einem Schlangenbiss zu stoppen.

Das Baumharz, vermischt mit Sesamöl, wird traditionell bei Kopfschmerzen verabreicht und bei



Ohrenschmerzen ins Ohr geträufelt. Auf Java wird Moringa-Harz bei Verdauungsbeschwerden jeder Art verwendet. In Indien nutzt man das Harz bei Karies und als Entwässerungsmittel. Nicht nur in Indien, sondern auch im Senegal gilt dieses Mittel als fiebersenkend sowie als Heilmittel bei Verdauungsstörungen, Syphilis und Rheuma.

### **Die Heilkraft der Samen**

Auch die Samen des Moringa-Baumes sind Heilmittel und werden in vielen Ländern zur Fiebersenkung verwendet. Samen sollen gut- und bösartige Tumore des Verdauungssystems bekämpfen. Auf Aruba nutzt man zerkleinerte Samen, um Warzen den Garaus zu machen. Das Behen-Öl aus den Samen wird in Indien angewendet, um Rheuma und Hautkrankheiten zu behandeln. Ferner kommt es auch bei Hysterie und Skorbut sowie bei Problemen mit der Prostata und Blasenentzündung zum Einsatz. Die Samen werden in vielen Ländern bei Befall mit Eingeweidewürmern wie Band- und Mehlwürmern genutzt. Beliebt ist auch die Heilanwendung bei Leberentzündungen und Gelenkschmerzen.



Moringa Schote und Samen

# Kapitel 7

## Moringa im Ayurveda, der altindischen Weisheitslehre

*„Wer richtig isst, braucht keine Medizin. Wer falsch isst, dem nützt keine Medizin.“*

“Los principios de la enseñanza Ayurveda”, David Frawley, Ayurveda-Experte.

### Ayurveda, das Wissen vom Leben

Ayurveda ist eine uralte indische Lehre vom „Wissen des Lebens“, die schon in den mehr als 3000 Jahre alten Veden erwähnt wurde. Diese vedische Weisheitslehre hat die tibetische Heilkunde, die Medizin des alten Ägyptens, die traditionelle chinesische Medizin TCM und auch die alte Medizin Persiens geprägt. Alle diese alten Hochkulturen kannten und nutzten das süße, wertvolle Öl des Moringa-Baumes für Medizin und Kosmetik. Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, war ein Anhänger des Ayurveda. Für viele Menschen Asiens ist Ayurveda eine bewährte traditionelle Naturheilmethode; sie nutzen Produkte aus Moringa Oleifera zur Ernährung, zur Heilung und zur Körperpflege.

Ayurveda, diese uralte Gesundheitsphilosophie eines langen und gesunden Lebens, erlebt in Europa und den USA gerade eine Renaissance. Ayurveda ist eine vollständige Weisheitslehre und Heilkunde, deren Schwerpunkt auf der Vorsorge liegt. Im Mittelpunkt steht die innere Balance von Körper und Geist. Man kann das Konzept mit „Salutogenese“ vergleichen, einem Ansatz, der sich mit den Bedingungen der Gesunderhaltung und der Erhaltung des psychischen und körperlichen Gleichgewichts beschäftigt. Der Mensch ist nach ayurvedischer Lehre eine Einheit von Körper, Seele, Geist, Verhalten und Umwelteinflüssen. Wenn diese Einheit gefährdet oder gestört ist, zeigt Ayurveda Mittel und Wege zu ihrer Bewahrung und Wiederherstellung auf.

### Ganzheitliche Prophylaxe im Zentrum

An erster Stelle steht im Ayurveda nicht die Heilung von Krankheiten, sondern ihre Vermeidung; das heißt, sie sollten durch ganzheitliche Gesundheitspflege und Vorsorge gar nicht erst entstehen. Die Ärzte im alten China und Indien erhielten nur eine Bezahlung, solange ihre Patienten gesund waren. Auch bei uns hat man erkannt, dass ein Euro für Prophylaxe sieben Euro an Therapiekosten spart. Aber leider wird bei uns kaum danach gehandelt. David Frawley, einer der bedeutendsten modernen Experten des Ayurveda, sagt: „Was immer wir selbst für uns tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun. Man könnte auch mit Hippokrates sagen, dass unsere Nahrung unsere Heilmittel sind. Wer sich gesund ernährt, braucht keine Medikamente. Und wer sich falsch ernährt, dem hilft auch keine Medizin.“

Kein Wunder, dass Biochemiker, Ernährungswissenschaftler und Mediziner begeistert von Moringa sind, stellt dieser Baum für Mensch und Tier doch die vielleicht der Gesundheit förderlichste Pflanze dar, die bisher entdeckt wurde. Die Vitalstoffdichte ist beispiellos, die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe beeindruckend. Der Botenstoff Zeatin schleust Mineralien, Vitamine und andere Vitalstoffe optimal in die Körperzellen ein. Alle Bemühungen, Zeatin im Labor herzustellen, sind bisher gescheitert. Im Rahmen der wachsenden Interesses an Ayurveda vor allem in Europa und den USA hat daher auch der Wunderbaum Moringa geradezu einen Kultstatus bekommen und wird sicherlich auch bei uns bald als „Star“ unter den Lebensmittel- und Heilpflanzen anerkannt.

## Moringa bei mehr als 300 Krankheiten indiziert

Der Moringa-Baum heißt auf Sanskrit „sigru“; er hat seinen festen Platz in der Ayurveda-Lehre. Dr. Ch. Murali Manohar, Doktor des Ayurveda, schreibt in seinem Buch „Ayurveda for All“: „Moringan sind eine Vorratskammer von enormem ernährungsphysiologischem Wert.“ Laut Ayurveda wirkt allein das Moringa-Blatt schon vorbeugend bei mehr als 300 Krankheiten. Viele der Wirkungen, die dem Baum in Indien zugeschrieben wurden, sind durch moderne wissenschaftliche Studien bestätigt worden.

Die Wurzel wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, stimulierend, verdauungsfördernd. Sie wirkt stärkend und heilend bei:

- Asthma
- Augenproblemen
- Blähungen
- Bronchitis
- Durchfall
- Entgiftung
- Entzündungen
- Epilepsie
- Fieber
- Fruchtbarkeitsproblemen
- Halsschmerzen
- Herz-Kreislauf-Problemen
- Husten
- Lähmungen
- Lebervergrößerung
- Magersucht
- Menstruationsbeschwerden
- Ohrenschmerzen
- Rheuma
- Schmerzen
- Unterleibsschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Wurmbefall

Weil **Wurzel** und **Rinde** Alkaloide enthalten, die in Überdosis krank machen können, ist von einer Selbstmedikation abzuraten. Außerdem kann Wurzel oder Rinde im Übermaß eingenommen zu Früh- und Fehlgeburten führen.

Die **Samen** wirken abführend, entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzstillend und helfen außerdem bei Augenproblemen.

Die **Schoten** (Früchte) werden im Ayurveda vor allem zur Skorbut-Prophylaxe und -Therapie empfohlen.

Die **Blüten** wirken stimulierend, kräftigend, stimmungsaufhellend, entwässernd und fördern die Gallensaftsekretion. Die mit Milch gekochten Blüten wirken als Aphrodisiakum.



Die **Rinde** wirkt stärkend und heilend bei:

- Asthma
- Augenproblemen
- Bakteriellen Infektionen
- Bronchitis
- vorzeitigem Samenerguss
- Husten
- Impotenz
- Menstruationsbeschwerden
- Pilzbelastungen z.b. Candida
- Skorbut
- Virenbefall
- Wassereinlagerungen (Ödemen)

Das **Öl (Behenöl)** wirkt äußerlich bei:

- Arthritis und Arthrose
- Entzündungen
- Gelenkproblemen
- Gicht
- Hautproblemen wie Falten und Altersflecken
- Rheuma

**Blätter und Blattsaft** wirken heilend und stärkend bei:

- Allergien der Augen (äußerlich)
- Alterung, vorzeitiger
- Asthma
- Augenproblemen
- bakteriellen Infektionen
- Blähungen
- Bluthochdruck
- Blutverlust
- Bronchitis
- Cholera
- Colitis (Dickdarmentzündung)
- Diabetes
- Durchfall
- Entzündungen
- Gedächtnisproblemen
- Gelbsucht
- Lebererkrankungen
- Nachtblindheit
- Nervosität
- Rheuma
- Schmerzen
- Schwerhörigkeit
- Skorbut
- Tuberkulose
- Tumoren
- Übelkeit
- Unfruchtbarkeit
- Unterernährung
- Verstopfung
- Virusbefall

- Hämorrhoiden
- Kopfschmerzen
- Vitalstoffmangel

Äußerlich wirken Moringa-Blätter gut bei Prellungen, Verstauchungen, bei Pickeln und Mitessern. Außerdem fördern sie die Wundheilung.

In allen größeren Städten in Deutschland gibt es heute meist indische Ayurveda-Ärzte, und Ayurveda-Kuren unter fachlich kompetenter Leitung. Natürlich kann man Ayurveda-Kuren auch in Indien und Sri Lanka durchführen. Für indische Ayurveda-Ärzte ist Moringa eine so wertvolle Heilpflanze, dass sie sagen: „Wer einen Moringa-Baum im Garten hat, hat immer seinen eigenen Arzt bei sich.“ Moringas wachsen bei uns nicht im Garten, weil es ihnen dort zu kalt ist. Wie wäre es aber mit Deinem „eigenen Arzt“ auf der Fensterbank? Der für Dich Tag und Nacht Bereitschaftsdienst hat und Dir gratis Blätter und Blüten schenkt? Viele Ayurveda-Rezepte mit Moringa finden sich im Buch von Dr. Ch. Murali Manohar, „Ayurveda for All“, einige davon auch im Rezeptteil dieses Buches.

# Kapitel 8

## Die Inhaltsstoffe von Moringa und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit

### Antioxidantien: Bist Du heute schon auf Dein ORAC-Soll gekommen?

*„Er oder sie gehört zum ‚alten Eisen‘ trifft den Kern. Der sichtbare ‚Rost‘ sind Falten. Was auf der Haut sichtbar wird, vollzieht sich auch ständig in unserem Körper.“*

Claus Barta

### Freie Radikale – die größten Feinde unserer Gesundheit

Die größten Feinde unserer Gesundheit, die Auslöser vorzeitiger Alterungsprozesse und die Hauptverursacher vieler chronischen Krankheiten sind die freien Radikale, instabile Sauerstoffverbindungen, die unsere Körper- und Gehirnzellen attackieren. Diese aggressiven Substanzen stehlen Elektronen von anderen Molekülen wie Proteinen, Lipiden und genetischem Material. Dadurch entstehen ständig neue instabile Moleküle und ein Teufelskreis beginnt. Dieser Elektronendiebstahl wird Oxidation genannt, die mit Zellschädigung und Alterung gleichzusetzen ist. Freie Radikale verwandeln sich in regelrechte Geschosse, welche die Wände der Mitochondrien, die Energiekraftwerke in unseren Zellen, angreifen, und in Giftstoffe verwandeln, die in die Zellen eindringen und dort sogar die DNS schädigen können. In den Nervenzellen verursachen die freien Radikale den Rückzug der Dendriten, der Empfangsstellen für Informationen, und das Verschwinden der Synapsen, der Übertragungsstellen der Informationen von einer Nervenzelle zur anderen. Dadurch wird die Kommunikation zwischen den Nervenzellen immer mehr gestört. Die von freien Radikalen verursachten Schäden gefährden sogar das Leben der Neuronen, der Nervenzellen und führen zu Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und Amyotrophe Lateralsklerose (ALS).

### Antioxidantien, die kraftvollen Gegenspieler

Antioxidantien sind die Gegenspieler der freien Radikale: Sie stellen den freien Radikalen Elektronen zur Verfügung, um sie damit zu neutralisieren. Wie bei einem Science-Fiction-Film findet in unserem Körper ständig ein Kampf dieser beiden Gruppen statt. Antioxidantien absorbieren freie Radikale wie Schutzschilde die Schüsse aus einer Laserkanone. Antioxidantien finden wir auch in heimischen Obst- und Gemüsesorten wie Erdbeeren, Blaubeeren und rohem Spinat, aber vor allem in Tropenfrüchten, wobei der Moringa-Baum allerdings den Vogel abschießt. Im Tierversuch hat die Gabe von Antioxidantien Gedächtnisverlust rückgängig gemacht. Antioxidantien können das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit verlangsamen. Dr. Russel Blaylock vom Medical Center der Universität von Mississippi sagt: „Das Altern des Nervensystems scheint mit einem Leben voller Beschädigungen einher zu gehen, von denen sich viele um einen gemeinsamen Prozess zu drehen scheinen: die Bildung von freien Radikalen und die dadurch verursachten Verletzungen.“

### Freie Radikale bedrohen das Gehirn

Der Angriff der freien Radikale führt zu vorzeitiger Alterung, zu Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten oder Arthritis und zu degenerativen Gehirnschäden. Es gibt kein Organ, das nicht

den Angriffen aggressiver Sauerstoffverbindungen ausgesetzt wäre. Eine Zelle wird durchschnittlich etwa zehntausendmal am Tag attackiert und das Gehirn leidet am meisten unter diesen Attacken. Weil das Gehirn ständig aktiv ist und der Gehirnstoffwechsel sehr schnell abläuft, verbraucht es überdurchschnittlich viel Sauerstoff und Nährstoffe und produziert deshalb mehr freie Radikale als andere Organe. 60 Prozent der Trockenmasse des Gehirns besteht aus Fett, die in der besonderen in Gefahr stehen, durch Sauerstoff zu oxidieren. Das ist im Volksmund unter ranzig werden bekannt. Die Folge sind degenerative Nervenkrankheiten wie Parkinson, Demenz und Alzheimer. Die Oxidation von LDL-Cholesterin führt zu Ablagerungen an den Arterieninnenwänden: zu Arteriosklerose, die gerade das Gehirn betrifft. Ist der Angriff durch freie Radikale im Gehirn zu zerstörerisch, wird in der betroffenen Zelle die Selbstzerstörung ausgelöst und die Zelle stirbt ab. Irgendwann kann das Gehirn dann seine Funktionen nicht mehr erfüllen. Leider hat das Gehirn die niedrigste antioxidative Kapazität von allen Organen und: „Nirgendwo ist der Schaden tragischer für die Persönlichkeit und den Intellekt als im Gehirn.“ (Jean Carper, Wundernahrung fürs Gehirn).

Auf dieses düstere Bild folgt endlich eine gute Nachricht: Es ist nie zu spät, das Gehirn mit kraftvollen Antioxidantien in seinem Kampf gegen freie Radikale zu unterstützen. Jean Carper fordert: „Rette Dein Gehirn, iss Obst und Gemüse.“ Diese Lebensmittel enthalten größere Mengen an Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Beta-Karotine wie Lycopin und Zeaxanthin, Coenzym Q10, Enzyme, Polysaccharide, Flavonoide und Polyphenole. Dieselben Antioxidantien, die den Körper vor Krebs, Schlaganfall und Herzinfarkt schützen, schützen auch das Gehirn vor Degeneration und Zerfall.

### **Der ORAC-Test: Wie viele Antioxidantien enthält ein Lebensmittel?**

Mit dem ORAC-Test (Oxygen Radical Absorbance Capacity) kann die antioxidative Kraft von Obst- und Gemüsesorten gemessen werden. Die Tufts University in Boston entwickelte in den 1990er Jahren diesen wertvollen Test. Durch diesen Test wird festgestellt, inwieweit ein Nahrungsmittel in der Gesamtheit aller natürlichen Inhaltsstoffe in der Lage ist, freie Radikale zu neutralisieren. Außerdem wird gemessen, wie lange es dauert, bis diese antioxidative Wirkung abklingt bzw. beendet ist. Diese qualitativen und quantitativen Merkmale werden im ORAC-Wert angegeben (Sie unter: [www.nemhaupt.de/nemorac.htm](http://www.nemhaupt.de/nemorac.htm)). Erfinder dieses Verfahrens sind die Chemiker und Physiker Dr. Guohua Cao, Maryland, und Dr. Ronald L. Prior, Boston.

Exotische Früchte wie Goji-Beeren, Granatäpfel, Papaya, Ananas, Avocados, Orangen, Kiwis und Bananen schneiden bei diesen Tests regelmäßig als Spitzenreiter ab. Aber auch Blaubeeren, Rosinen, rote Trauben, Kirschen, Brombeeren, Himbeeren und Pflaumen weisen hohe ORAC-Werte auf. Zu den Antioxidantien, die das Gehirn am kraftvollsten vor dem Angriff freier Radikale schützen, gehören Beta-Karotin, Alpha-Karotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin. Pro 100 g haben folgende Früchte relativ hohe ORAC-Werte: Rosinen 2830, Avocados 782, Orangen 750, Kiwis 608, rote Grapefruits 483, Honigmelonen 252, Bananen 221, Wassermelonen 104, Netzmelonen 97. Viele Tropenfrüchte haben weit höhere ORAC-Werte: Goji-Beeren 25.300, Granatäpfel 3.307, Gac-Früchte oder Acai-Beeren mindestens 5.500. Blaubeeren sind mit 2.234 ORAC pro 100 g der Star unter den heimischen Obstsorten. Beim Gemüse sind das gekochter Grünkohl mit 1770 und roher Spinat mit 1210 ORAC.

### **Moringa, der Star unter den Antioxidantien**

Die Aufnahme von 5.000—6.000 ORAC Einheiten pro Tag bieten einen guten Schutz für Körper

und Gehirn. Der Durchschnittsamerikaner nimmt allerdings nur bescheidene 1200 ORAC täglich zu sich und bei uns sieht es nicht besser aus. Die Moringa hat den höchsten ORAC-Wert von allen untersuchten Pflanzen. In der Analyse eines deutschen, unabhängigen und renommierten Labors erreichte Moringa-Blattpulver aus Teneriffa sogar den höchsten bisher gemessenen Wert von 75.000. Mit nur 10 Gramm dieses Pulvers nehmen wir schon mehr ORAC Einheiten auf als notwendig, um seinen antioxidativen Schutzschild optimal zu stärken.

Die Antioxidantien dieses Powerbaumes finden sich in allen Teilen des Baumes, besonders in den Blättern & Blüten. In ihm finden sich auch große Mengen antioxidativer Vitamine wie C, E und Karotinoide. Moringa enthält essenzielle Mikronährstoffe mit antioxidativer Wirkung wie Selen und Zink, ferner weitere Phytostoffe mit starkem antioxidativen Potenzial wie Kaempferol, Quercetin, Rutin und bestimmte Säuren. Alpha-Karotin verhindert Krebs, Lutein schützt Augen und Haut, Zeaxanthin wirkt gegen Makula-Degeneration, die Flavonoide oder Pflanzenbegleitstoffe Quercetin, Rutin und Kaempferol helfen bei Entzündungen, Allergien, Arteriosklerose, Asthma und Krebs. Caffeoylchinsäure ist ein Antioxidans in der Moringa mit beeindruckendem Heilungspotenzial. Sie hilft zum Beispiel bei allen Beschwerden des Verdauungssystems. Ferner senkt sie den Cholesterinspiegel, wirkt entwässernd und stärkt die Leber.

Moringa enthält viele Polyphenole, die ebenfalls antioxidativ wirken. Frische Moringa-Blätter enthalten 680 mg Polyphenole pro 100 g und getrocknete Blätter sogar 3.470 mg. In 100 g getrockneten Moringa-Blättern sind 3.960 mg Gesamtflavonoide mit antioxidativer Wirkung vorhanden. Man kann also die Moringa ohne Übertreibung als Feuerlöscher für freie Radikale bezeichnen. Viele wissenschaftliche Studien über das antioxidative Potenzial von Moringa bestätigen, wie hervorragend er in der Lage ist, oxidative Schäden an der DNA zu reduzieren. Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse mit ca. 3.500 ORAC können nach Dr. Prior und Dr. Cao von der Tufts University in den USA die antioxidative Kapazität im Blut um durchschnittlich 20 Prozent erhöhen.

Für das Gehirn ist eine hohe Konzentration von C- und B-Vitaminen als Antioxidantien besonders wichtig. Vitaminmangel, so Gehirnforscher der Universitäten Göttingen und Gießen, hat schädliche Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen älterer Menschen und kann zu Wutanfällen, Apathie, Depressionen, Ängsten, Verwirrung und Gefühlsschwankungen führen. Menschen mit einem niedrigen Vitamin-E-Spiegel sind im Alter häufig von Demenz betroffen, so Dr. Reinhold Schmidt von der Universität Graz. Im Tierversuch konnten Obst und Gemüse mit hohen ORAC-Werten Erinnerungsverluste und Lerndefizite ausgleichen und rückgängig machen. Durch sein beispielloses antioxidatives Potenzial ist Moringa wichtig für Menschen aller Altersgruppen und ganz besonders für Senioren, die ihren Lebensabend bei hoher Lebensqualität genießen wollen.

### **Moringa, ein Füllhorn an Mineralstoffen**

*„Man optimiert mit Moringa-Pulver den Mineralienhaushalt und den Organ-, Zell- und Energiestoffwechsel.“*

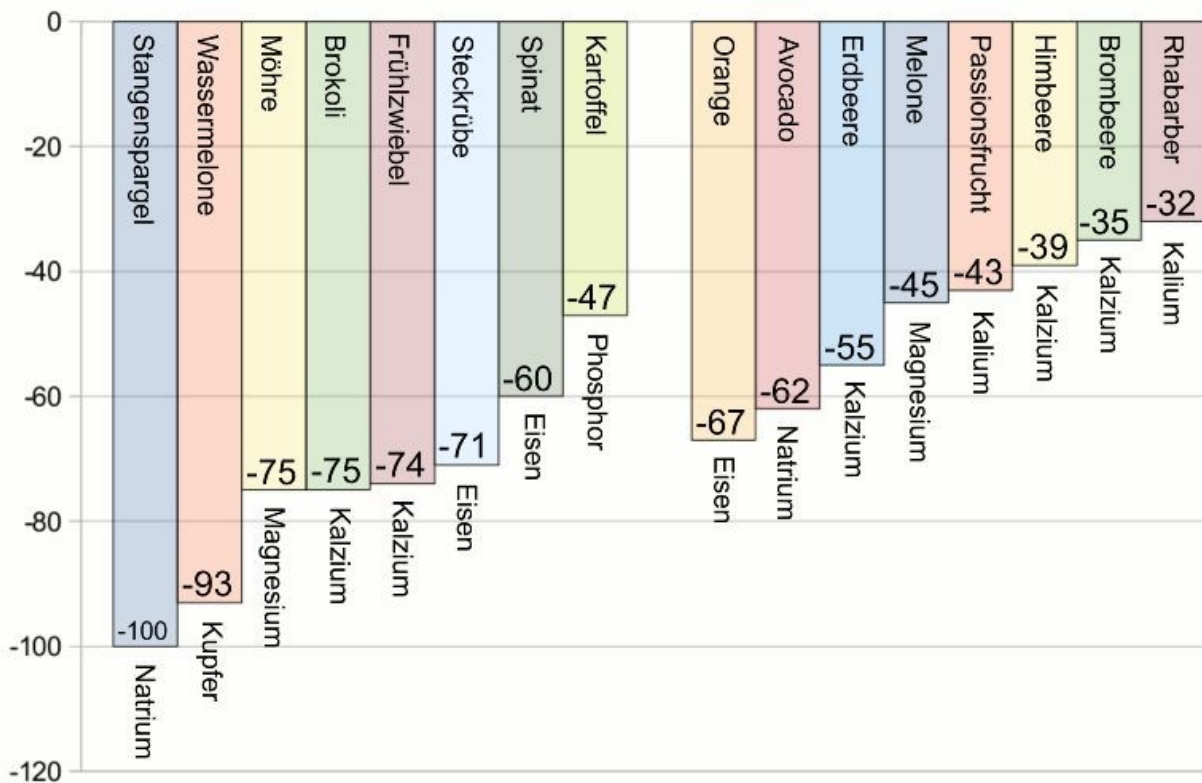
Claus Barta

### **Dramatische Mineralstoffdefizite bedrohen unsere Gesundheit**

Mineralstoffe sind der Kern des Lebens. Unser Körper besteht etwa zu 5 Prozent aus Mineralien. Mehr als zwanzig Mineralien erfüllen wichtige Aufgaben im Körper. Wir leiden nicht so sehr unter Vitaminmangel, sondern eher an einem Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen. Der Mineralstoffmangel unserer Böden bedroht unsere Gesundheit. Denn nur das, was im Boden drin ist, ist auch in der Pflanze; und nur das, was in der Pflanze drin ist, landet über Eier, Fleisch oder

Milchprodukte auf unserem Teller. Als ich vor dreißig Jahren ein Jahr auf dem biologisch-dynamischen Hof Springe in Schleswig-Holstein lebte und arbeitete, wurde auf den monatlichen Treffen der Demeter-Bauern Schleswig-Holsteins bereits der Mineralstoffmangel der Böden auch im biologisch-dynamischen Landbau beklagt und zwar besonders der Selen- und Magnesiummangel. In der konventionellen Landwirtschaft sieht es noch viel dramatischer aus, weil dort die Humuspflüge fehlt und auch kein Gesteins- und Algenmehl zur Bodenverbesserung benutzt wird.

Der Wissenschaftler David Thomas untersuchte die Mineralstoffdichte bei verschiedenen Obst- und Gemüsesorten und verglich die Ergebnisse mit Daten aus den frühen 1940er Jahren. Das Ergebnis ist erschreckend. Die Anteile lebenswichtiger Mineralien gingen seither bei einigen Sorten um weit mehr als die Hälfte zurück, wie die „Welt am Sonntag“ vom 18. März 2001 berichtete. So verlor Brokkoli in fünf Jahrzehnten rund 75 % seines Kalziums. Ebenso groß ist der Magnesiumverlust bei Möhren. Bei Spinat nahm der Eisengehalt durchschnittlich um 60 % ab. Auch bei Obst ist der Mineralstoffverlust alarmierend: Orangen verloren in 50 Jahren 67 % ihres Eisengehalts, Erdbeeren 55 % ihres Kalziumgehalts, Rhabarber immerhin 32 % seiner Kaliumkonzentration.



Abnahme von Mineralien bei häufigen Gemüse- und Obstarten seit 50 Jahren. Angabe in Prozent.

aus: WELT am SONNTAG-Nr. 11-18 März 2001

Die Ursachen dieser bedenklichen Entwicklung: Immer mehr Kunstdünger wird auf Felder, die nur wenige Mineralien enthalten, aufgebracht, und die Züchtungsziele haben nichts mit Gesundheit zu tun. Zwar raten uns die Ärzte, mehr Obst und Gemüse zu essen. Was nützt das aber, wenn sie nicht mehr zur Krankheitsprophylaxe taugen? Die Forscher haben Pflanzenarten gezüchtet, die gut aussehen und erstaunlich lange lagerfähig sind. Doch das Wertvollste, der Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, blieb dabei auf der Strecke.



In der FAZ vom 13.10.2006 wettete Jakob Strobel y Serra in dem Artikel „Kreuzritter des guten Geschmacks“ gegen die üblichen Landbaumethoden. Mit den Mineralien geht nämlich auch der gute Geschmack verloren, ein Drama für Feinschmecker. Der Artikel wendet sich „gegen die ‚kapitalistischen Verbrechen‘ der Nahrungsmittelindustrie, der es allein um Gewinnmaximierung gehe und die alle Pflanzen mit Stickstoffdünger bombardiere. Dadurch wachsen sie zwar schneller, ziehen aber keine Mineralien mehr aus dem Boden, sondern nehmen nur noch Wasser auf. Deswegen leiden wir alle unter Mineralmangel.“

Mineralstoffe sind genauso wichtig für unsere Gesundheit wie Vitamine. Vitamine können ihre Aufgaben erst mit Hilfe von Mineralstoffen und Spurenelementen erfüllen. Auch Enzyme, also die Biokatalysatoren, die den Stoffwechsel ermöglichen, funktionieren nur, wenn die richtigen Mineralien in ionisierter Form in unserer Zellflüssigkeit gelöst sind. Mineralien sind Bestandteil jeder Zelle. Sie müssen ständig über die Nahrung ersetzt werden, weil sie über Urin, Schweiß und Stuhl ausgeschieden werden. Wenn der Verzehr von Lebensmitteln mit dem richtigen Mineralstoffgehalt vernachlässigt wird, kann der Körper nicht belastbar und gesund sein. Der Moringa-Baum enthält eine größere Menge von Mineralien als irgendein anderes bisher untersuchtes Lebensmittel, mit Ausnahme von Gerstengrassaft.

Wer sich Mineralstoffpräparate zuführt, tut sich nicht unbedingt etwas Gutes, vor allem, wenn es sich um Einzelstoffe handelt. Der Körper ist genetisch darauf programmiert, Mineralien aus natürlichen Lebensmitteln im Verbund aufzunehmen. Wer zu viel Magnesium zu sich nimmt, reduziert die Aufnahme von Fluor. Isoliertes Kalzium vermindert die Resorption von Eisen und Magnesium. Eisen kann Vitamin C deaktivieren und außerdem oxidieren und ein Zuviel kann zu vorzeitigen Alterungsprozessen führen. Selen reduziert die Aufnahme von Zink, und zu viel Zink vermindert seinerseits die Aufnahme von Eisen. Anorganische Mineralstoffe können außerdem zu Arterienverkalkung führen, zu Ablagerungen in den Arterieninnenwänden und damit zu erhöhtem Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Es geht nichts über die Natur, sie ist nicht verbesserungsfähig. Daher sollten wir immer auf die ganze Pflanze, d.h. das natürliche, lebendige Lebensmittel zurückgreifen. Moringa ist eine hervorragende Quelle von Mineralstoffen, weil er Spitzenwerte bei allen wichtigen Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen aufweist. Claus Barta bemerkt dazu: „Moringa-Pulver ist weit mehr als nur ein paar basische Mineralien. Diese enthält Moringa-Pulver zwar auch, aber der entscheidende Vorteil von Moringa ist der Verbund aller Mineralien mit sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Hormon- und Enzymbausteinen.“

### **Mineralstoffe, wichtig für unser Säure-Basen-Gleichgewicht**

Unsere Ernährungs- und Lebensweise führt fast immer zu Azidose, einer Übersäuerung des Organismus. Unsere Nahrung ist säureüberschüssig; Stress und Genussmittel sind ebenfalls so genannte Säurebildner. Vor allem über Salz nehmen wir viel zu viel Natrium zu uns, das Doppelte, wie von Ernährungswissenschaftlern empfohlen. Natrium ist der Gegenspieler oder Antagonist zu Kalium. Kalium ist wichtig zur Stressprophylaxe und Stressverarbeitung, weil es die Wirkung von Adrenalin abschwächt. Kalium sorgt auch für eine gute Verdauung, weil es die Darmperistaltik anregt. Außerdem stärkt dieses Mineral das Herz, sorgt für einen ruhigen Herzschlag und senkt den Blutdruck und damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Kalium ist beteiligt an der Proteinsynthese aus Aminosäuren und an der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten. Ernährungswissenschaftler warnen vor der Zufuhr von isoliertem Kalium. Zu schnell in zu großen Mengen aufgenommen kann dies eine Gefahr fürs Herz bedeuten.

Moringa-Blätter enthalten ein großes Spektrum an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Schon 25 g Moringa -Blattpulver deckt 41 % der empfohlenen Tagesmenge an Kalium von 2—3 g, ferner 125 % der empfohlenen Menge Kalzium, 60 % der empfohlenen Menge Magnesium und 71 % der empfohlenen Eisenmenge. Moringa-Blätter enthalten 260 mg Kalium pro 100 g, das Pulver der getrockneten Blätter sogar 1 300 mg pro 100 g.

### **Kalzium, der Knochenbildner**

Unsere Knochen bilden sich ständig neu, aber schon ab dem 30. Lebensjahr wird zu wenig Kalzium in die Knochen eingebaut. Unsere Knochen enthalten rund ein Kilo Kalzium. Wir müssen täglich rund 1 g Kalzium durch die Nahrung aufnehmen, weil wir täglich Kalzium ausscheiden. Mehr als zehn Millionen US-Amerikaner, die meisten davon Frauen jenseits der Menopause, leiden unter Osteoporose. Es wird empfohlen, sich ausreichend zu bewegen, ausreichende Mengen von Kalzium und Vitamin K zu sich zu nehmen und genügend Vitamin D über das Sonnenlicht aufzunehmen. Sowohl Kalzium als auch Vitamin K sind in jedem grünblättrigen Gemüse und besonders konzentriert in der Moringa zu finden. Während Moringa-Blätter 440 mg Kalzium pro 100 g enthalten, sind es bei Spinat nur 120 mg, bei Käse 480 mg, bei Bohnen 60 mg und bei Nüssen 70 mg.

Wer versucht, seinen Kalziumbedarf über Produkte tierischen Ursprungs zu decken, macht vielleicht einen Fehler. Zwar enthält tierisches Eiweiß auch Kalzium. Allerdings übersäuert tierisches Eiweiß den Organismus, da bei der Verstoffwechslung Säuren entstehen, die durch Kalzium, das der Körper aus den Knochen löst, neutralisiert werden müssen. Pflanzen machen den Körper basisch. Auf die Dauer ist daher Pflanzenkost die bessere Osteoporose-Prophylaxe. Osteoporose ist in vielen Ländern der Welt, wie China, Indien, Japan, in denen wie bisher Milchprodukte selten verzehrt werden, so gut wie unbekannt. In Moringa ist das Kalzium an Proteine gebunden und kann daher vom Körper viel besser aufgenommen werden als zum Beispiel aus Kalziumtabletten. Anorganische Kalziumpräparate führen bei Dauergebrauch zu Arterienverkalkung oder Arteriosklerose, einem Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

### **Mineralstoffe in Moringa für Immunsystem und Gesundheit**

Die „grüne Revolution“ hat auf unserem Teller noch nicht stattgefunden. Erst allmählich macht sich das Bewusstsein breit, welches große Spektrum an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien dunkelgrüne Lebensmittel enthalten.

**Zink und Mangan** sind im Moringa-Baum reichlich vorhanden. Zink ist wichtig für unser Immunsystem und unterstützt die Wirkung von mehr als 200 Enzymen. Es fördert Wundheilung, normales Wachstum und die Entwicklung des Ungeborenen während der Schwangerschaft, des Kindes und des Heranwachsenden. Zink ist auch zuständig für Insulinspeicherung, Zellerneuerung und Koordination von Nerven, Gehirn und Muskeltätigkeit. Zink wird auch bei Hauterkrankungen und Haarausfall eingesetzt. Frische Moringa-Blätter enthalten etwa so viel Zink wie Bohnen, während das Pulver die doppelte Konzentration aufweist. Für diese Aufgaben und darüber hinaus für den Aufbau von Knorpelgewebe wie Bandscheiben ist Mangan ebenfalls unentbehrlich. Die höchste Mangankonzentration findet sich in Knochen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn. Mangan aktiviert zahlreiche Enzyme, die bei der Verdauung und der Produktion von Sexualhormonen nötig sind. Außerdem ist Mangan im Körper am Eiweiß-, Fett- und Zuckerstoffwechsel beteiligt und deshalb unentbehrlich für die Funktion von Muskel- und Nervenzellen. Bei Frauen mit Osteoporose wurde ein Manganmangel im Blut festgestellt. Die empfohlene Tagesmenge beträgt 2—5 mg Mangan für Erwachsene. Moringa enthält 5 mg pro 100 g

Blätter oder 50 g Blattpulver.

**Magnesium** ist für uns ein wichtiges Mineral. Allerdings wird Deutschland von der Bertelsmann-Stiftung als „Selen- und Magnesium-Mangelland“ bezeichnet. Mit bis zu 370 mg pro 100 g Blattpulver ist Magnesium in der Moringa reichlich zu finden. 60 Prozent des körpereigenen Magnesiums findet man in Knochen und Zähnen, einen weiteren großen Anteil auch in den Muskeln. Magnesium hilft unseren Mitochondrien, den kleinen Kraftwerken der Zelle ATP (Adenosintriphosphat) als Brennstoff zu bilden und aktiviert über 300 Enzyme für zahlreiche Funktionen im Körper, die u.a. zur Energiespeicherung und Nervenübertragung beitragen. Magnesium entspannt das Herz und das Nervensystem. Herzinfarktpatienten haben bei ausreichender Magnesiumzufuhr wesentlich bessere Überlebenschancen. Magnesium spielt auch in der Krebsprophylaxe und der begleitenden Krebstherapie eine wichtige Rolle. Magnesiummangel kann sich u.a. auch darin zeigen, dass die Betroffenen schnell gereizt reagieren und stressanfällig sind, öfters zittern und zu Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen neigen.

Magnesium senkt nicht nur hohen Blutdruck und schützt das Herz, sondern hält auch die Knochen gesund, indem es dafür sorgt, dass überhaupt Kalzium in die Knochen eingelagert werden kann. Denn der Körper braucht es für die Bildung eines Enzyms, das für den Aufbau stabiler Knochenmineralkristalle zuständig ist. Die empfohlene Tagesmenge an Magnesium beträgt für Frauen 280 mg und für Männer 350 mg. Die in Softdrinks enthaltene Phosphorsäure benötigt jedoch sowohl Magnesium als auch Kalzium zur Verstoffwechslung. Auch Diabetiker, Schwangere und Sportler haben einen erhöhten Magnesiumbedarf.

**Eisen** zählt zu den wichtigsten Mineralstoffen. Eisenmangel ist weit verbreitet, besonders bei Frauen zwischen 13 und 49 Jahren und Kindern zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr. 100 g Moringa Blätter oder 25 g Blattpulver reichen aus, um den täglichen Eisenbedarf eines Erwachsenen zu decken. Dieses Metall ist wichtig zum Aufbau des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und damit für den Sauerstofftransport im Blut sowie die Sauerstoffversorgung der Zellen. Ferner spielt Eisen eine wichtige Rolle als Ko-Faktor für den Aufbau von Enzymen, Neurotransmittern, Proteinen und Hormonen. Eisen ist auch Bestandteil von Enzymen, die für die Verdauung und Atmung zuständig sind. Es stärkt das Immunsystem. Eisen in Fleisch wird gut resorbiert, aber nicht in Milchprodukten oder Getreide. Kaffee, Rotwein und Schwarztee sind Eisenräuber. Eisentabletten werden oft schlecht aufgenommen und führen zu Verstopfung.

**Phosphor** ist wichtig für den Energiestoffwechsel in der Zelle sowie für die Gesundheit von Knochen und Zähnen. Phosphor unterstützt den Körper bei der Aufnahme und Verwertung von Glukose. Außerdem verteilt es Fette im Organismus. Dieses Mineral ist wichtig, um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper aufrecht zu erhalten. Moringa-Blätter enthalten 100 mg Phosphor auf 100 g, das Pulver aus getrockneten Blättern die doppelte Menge. Der Phosphorgehalt in Kartoffeln hat in den letzten 50 Jahren um 47 Prozent abgenommen.

**Kupfer** ist ein wichtiges Spurenelement und wie Zink Bestandteil vieler Enzyme oder Biokatalysatoren. Die höchsten Kupferkonzentrationen finden sich in der Leber, in Herz und Gehirn. Dieses Spurenelement ist wichtig für eine normale Entwicklung des Nervensystems. Kupfer schützt auch vor Blutarmut und Arteriosklerose. Ohne Kupfer könnte sich kein Eisen im Blut einlagern. Kupfer stärkt das Immunsystem durch Förderung der Bildung von Antikörpern wie NKZ (natürliche Killerzellen), die auch Krebszellen unschädlich machen. Außerdem trägt Kupfer dazu bei, gefährliche freie Radikale, die sonst unsere Zellen angreifen würden, zu neutralisieren. Kupfer ist außerdem das Hauptelement für die Pigmentierung von Haut und Haaren und schützt vor frühzeitigem Ergrauen und fahler Haut.

Schon etwa 100 g Moringa-Blätter liefern den täglichen Bedarf an Kupfer, der bei Erwachsenen etwa 1 mg beträgt. Menschen, die viele Fertigprodukte zu sich nehmen sowie Fleisch und

Milchprodukte verzehren, haben einen erhöhten Kupferbedarf. Kupfer findet sich vor allem in Gemüse und Vollkorngetreide.

**Selen** ist ein essenzielles Spurenelement mit nicht nur antioxidativen Qualitäten. Es ist Bestandteil der Glutathion-Peroxidase, die als Radikalfänger für die Zellgesundheit wichtig ist. Selen schützt die Entgiftungsorgane Leber und Nieren und hemmt Entzündungen. Herzinfarkt- und Schlaganfallpatienten weisen meist niedrige Selenwerte auf. Selen schützt vor Schilddrüsenerkrankungen wie zum Beispiel Unterfunktion und anderen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma. Sind wir genügend mit Selen versorgt, sinkt die Krebshäufigkeit um 35 Prozent. Der Bedarf dieses Spurenelements ist mit 50—70 µg zwar gering. Früchte und Gemüse enthalten im Allgemeinen aber nur minimale Anteile an Selen, während Moringa mit 8—10 µg pro 100 g Blattpulver eine Ausnahme macht.

**Schwefel** ist ein derzeit noch relativ unbeachtetes Element. Dabei hat es wichtige, ja lebenswichtige Aufgaben. Schwefel ist Bestandteil vieler Proteine, trägt zur Reduzierung freier Radikale bei, stärkt das Immunsystem, reguliert den Blutzucker und hilft bei der Entgiftung des Organismus. Es ist Bestandteil von Insulin und von „biologischem Zement“, der Zellen und Gewebe zusammenhält. Ohne Schwefel würden wir quasi auseinanderfallen. Schwefel findet sich in erhöhter Konzentration in Knorpeln, Knochen, Gelenkkapseln, Haut, Haaren, Fingernägeln und Bindegewebe. Nach Kalzium und Phosphor ist es das dritthäufigste Element im Körper. Schwefel findet sich vor allem in rohen Lebensmitteln wie rohem Fisch, rohem Fleisch und ungekochtem Gemüse. Der Tagesbedarf wird auf 850 mg geschätzt. Mit 140 mg auf 100 g Blattpulver ist Moringa eine gute Schwefelquelle.

### **Moringa, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen**

*„Pflanzt man Moringa Oleifera an, wachsen die Vitamine direkt vor der Haustür.“*

Organisation „Trees for Life“

### **Die Aufgabe der Vitamine**

Vitamine, wörtlich „Stoffe des Lebens“, sind komplexe Verbindungen, die lebenswichtig für unseren Stoffwechsel und viele weitere physiologische Funktionen sind. Einige dieser Vitamine, wie die Vitamine A, C und E sowie einige B-Vitamine, sind außerdem kraftvolle Antioxidantien. Vitamine stellen sowohl Nährstoffe als auch „Arzneien“ dar, weil sie uns gesund erhalten, vor Krankheiten schützen und sogar heilen können. Die fettlöslichen Vitamine – die ADEK oder „ED(e)KA“-Vitamine –, werden vom Körper im Fettgewebe gespeichert. Diese Vitamine regulieren unter anderem verschiedene Stoffwechselprozesse. Die zweite Gruppe bilden wasserlösliche Vitamine wie die B-Vitamine, die im Körper hauptsächlich als Coenzyme wirken. Etwaige Überschüsse werden einfach ausgeschieden. Vitamine haben in Tieren ähnliche Funktionen wie im Menschen. Allerdings haben höher entwickelte Tiere wie Menschenaffen und Menschen die Fähigkeit verloren, Vitamin C selbst herzustellen. Diese Lebewesen sind auf die Zufuhr von Vitamin C durch die Nahrung angewiesen. Der Mangel an Vitamin C kann zu ernsten Gesundheitsstörungen und Krankheiten wie Skorbut führen.

Die Moringa enthält alle Vitamine in ausgewogenem Verhältnis; man könnte sie als Vitaminfabrik oder Schatzkammer der Vitamine betrachten. Die Vitamine C, E, F und K, Beta-Karotine und Provitamin A, viele B-Vitamine wie B1, B2, B3, B6, B12 und Cholin finden sich in den verschiedenen Teilen der Pflanze.

## **Wir verhungern an vollen Töpfen**

Nicht nur der Mineralstoffgehalt, sondern auch der Vitamingehalt unserer Lebensmittel ist in den letzten 50 Jahren dramatisch zurückgegangen. So enthalten heute Äpfel nur noch 20 % des ursprünglichen Vitamin C-Gehalts. Statt „an apple a day“ (keeps the doctor away) müssten wir also heute fünf Äpfel essen, um dieselbe Menge Vitamin C zu uns zu nehmen wie noch vor wenigen Jahrzehnten. Der Vitamin-C-Gehalt der Erdbeeren hat von 1985 bis 2002 um ganze 87 % abgenommen, der Vitamin-C-Gehalt im Spinat ist um 65 % und der Beta-Karotin-Gehalt in Fenchel um 80 % eingebrochen. Die Zeitschrift „Bio“ bemerkt dazu: „Bei anderen Obst- und Gemüsearten sieht es nicht viel besser aus.“

Gründe dieser besorgniserregenden Entwicklung sind die Anbaumethoden der industrialisierten Landwirtschaft, die Auslaugung der Böden, die langen Transportwege und die lange und nicht vitaminschonende Lagerung sowie das „Totkochen“ im Restaurant oder auf heimischem Herd. In Eugen Roths Versen: „Ein Vitamin ist das Gemüt, das schwindet, wenn es abgebrüht. Soll's kräftig bleiben, lebensfroh, lässt man's getrost ein bisschen roh.“

**Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse**

	Mineralien und Vitamine Gehalt in Milligramm je 100 Gramm Lebensmittel	Jahr 1985	Jahr 1996	Differenz %
Brokkoli	Kalzium	103	33	- 68
	Folsäure	47	23	- 52
	Magnesium	24	18	- 25
Bohnen	Kalzium	56	34	- 38
	Folsäure	39	34	- 12
	Magnesium	26	22	- 15
	Vitamin B6	140	55	- 61
Fenchel	Kalzium	35	57	- 62
	Folsäure	100	32	- 68
	Magnesium	11	17	- 45
Kartoffeln	Kalzium	14	4	- 70
	Folsäure	27	18	- 33
	Magnesium	20	25	- 25
Möhren	Kalzium	37	31	- 17
	Magnesium	21	9	- 57
Spinat	Magnesium	62	19	- 68
	Vitamin B6	200	82	- 59
	Vitamin C	51	21	- 58
Apfel	Kalzium	7	8	- 12
	Folsäure	5	6	- 20
	Magnesium	5	1	- 80
Bananen	Kalzium	8	7	- 12
	Folsäure	23	3	- 84
	Magnesium	31	27	- 13
	Vitamin B6	330	22	- 92
Erdbeeren	Kalzium	21	18	- 14
	Magnesium	12	13	- 8
	Vitamin C	60	13	- 67

aus: Welt am Sonntag v. 24/08/1997, n°34, S.26

In dem Buch „Vollwert-Ernährung“ von Koerber/Männle/Leitzmann findet sich eine Tabelle, nach der das Warmhalten von einer Stunde Dauer den Vitamin-C-Gehalt um bis zu 17 % reduziert, während es bei drei Stunden bereits bis zu 51 % sind. Bei Vitamin B1 sinkt der Anteil um bis zu 27 %, bei Vitamin B2 bis zu 33 %. Aufbewahrung im Kühlschrank über 3 Tage reduziert den Vitamin-C-Gehalt von Speisen um bis zu 33 %, Tiefkühlung über 6 Monate sogar um bis zu 64 %.



Als ich diese Zahlen las, hat meine Begeisterung darüber, dass ich eine ganze Tiefkühltruhe mit Beeren aus meinem Schrebergarten für die vitaminarme Winterzeit fülle, einen starken Dämpfer bekommen.

Die Züchtung von Obst und Gemüse nach Kriterien wie Makellosigkeit, Größe und Haltbarkeit auch im Bio-Landbau ist ebenfalls kritisch zu betrachten. Züchtungsziel ist leider nicht die Konzentration der Inhaltsstoffe, sozusagen der inneren Werte. Gesunde Sorten wie kleine Birnensorten sind nicht mehr im Handel erhältlich, weil sie nicht mehr den EU-Normen entsprechen. Im Permakulturprojekt am Hamburger Volkspark habe ich auf meinem Beet mit Absicht alte, seltene Obst- und Gemüsesorten gepflanzt: Urobst, Urgemüse und Urgetreide, die leider nur noch von bestimmten Baumschulen wie „Dreschflegel“, „Ahornblatt“ oder „Arche Noah“ angeboten werden.

### **Nur natürliche Vitamine werden vom Körper angenommen**

Auch das Schlucken von Vitaminpillen ist nicht die Lösung. Künstliche Vitamine aus dem Labor wirken nicht wie die aus Früchten und Gemüse. Oft werden sie nicht optimal aufgenommen, weil zur Verstoffwechslung Coenzyme oder Mineralien, die nur die ganze Pflanze bietet, notwendig sind. Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, und K besteht außerdem die Gefahr der Überdosierung (Vitaminose) die genauso ungesund und sogar gefährlich wie eine Unterversorgung mit Vitaminen ist. Synthetisch hergestellte Vitamine werden vom Körper als Fremdstoffe betrachtet und der Leber zur Entgiftung überlassen. Die Nieren scheiden diese Rückstände aus, aber wenn sie damit überfordert sind, werden sie in den Fettzellen als Toxine gelagert und dann bei Diäten, Fastenkuren, Schwangerschaften und Stillperioden freigesetzt.

Ein Zuviel von Vitaminen kann sogar die gesamte Nährstoffbilanz des Körpers durcheinanderbringen. Die US-Amerikaner haben den zweifelhaften Ruf, den teuersten Urin der Welt zu haben, weil sie sich oft Megadosen an Vitaminen zuführen und viele ihrer Lebensmittel bereits damit versetzt sind. Obwohl die Amerikaner pro Kopf der Bevölkerung die höchsten Ausgaben im Gesundheitswesen aufwenden, stehen sie bei der Lebenserwartung erst an 27. Stelle. Dies ist eine wirklich mäßige Bilanz. Der Vitaminbedarf sollte immer aus der ganzen Pflanze und damit natürlich gedeckt werden.

Dass synthetisch hergestellte Vitamine toxisch wirken, zeigte die bekannte CARET-Studie aus dem Jahr 1996. Ehemaligen Rauchern wurde ein Beta-Karotin-Präparat gegeben. Man erhoffte sich ein verringertes Lungenkrebsrisiko. Leider passierte das Gegenteil. Wesentlich mehr Probanden als in der Vergleichsgruppe erkrankten an dieser potenziell tödlichen Krankheit, so dass die Studie bereits nach vier Jahren statt der geplanten 10 Jahre vorzeitig abgebrochen werden musste. Eine ähnliche Studie lief auch in Finnland, die nach sechs statt der geplanten 10 Jahre gestoppt wurde. Als man den Ex-Rauchern statt künstlich hergestelltem Beta-Karotin eine Möhre pro Tag verabreichte, sank das Lungenkrebsrisiko signifikant um 40 Prozent!

### **Die Natur ist nicht zu toppen**

Dr. Hans-Joachim Paulski erklärte 2008 in einem Vortrag über Vitamine: „Unser Körper kann synthetisch hergestellte Vitamine ebenso wenig entschlüsseln, wie wenn Du in Peking versuchst, das in chinesischen Schriftzeichen gehaltene Hinweisschild zur nächsten öffentlichen Toilette zu entziffern.“

Der Vitaminbedarf hat durch unser modernes Leben nicht ab-, sondern zugenommen. Wer die Pille nimmt oder raucht, hat einen erhöhten Bedarf an Vitamin C und anderen Vitaminen. Dies gilt noch

mehr für Menschen, die Umweltgiften ausgesetzt sind – und wer ist das heute nicht? – oder unter Stress leiden. Sogar Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, können, was Vitamine und Mineralstoffe betrifft, unter subklinischen Mangelsymptomen leiden. Bei Vitaminmangel ist man oft erschöpft, kann mit Stress nicht gut umgehen, ist nervös und anfällig gegenüber Infektionskrankheiten.

„Die Industrie kauft altes Obst, das durch die Lagerung keine oder wenige Vitamine enthält, verarbeitet es zu Saft, mischt eine Vitamintablette hinein und verkauft das als gesund“, beschwert sich Eickelkamp von der Organisation „Foodwatch“ in der „Berliner Zeitung“ zum Thema „Vitamin-Schwindel“ vom 11.8.2008. Die Industrie spart gern bei den Rohstoffen, weil sie etwa 30 Prozent der Herstellungskosten verursachen. Ein Kilo Ascorbinsäure oder Vitamin C, eine Menge, mit der ein Mensch jahrelang auskommt, kostet industriell hergestellt nur 6 Euro. Wer weiß schon, dass „frische Äpfel“ zwei Jahre alt sein dürfen? Das nennt man legale Verbrauchertäuschung.

Die Moringa enthält Vitamine in weitaus größeren Mengen als andere Nahrungsmittel. Die Organisation „Tree for Life“ bemerkt dazu: „Pflanzt man Moringa Oleifera an, wachsen Multivitamine direkt vor der Haustür.“ Natürliche grüne Gemüse sind die beste Quelle für Vitamine, die sich kontinuierlich und ohne jede Nebenwirkungen wie bei künstlichen Vitaminen einnehmen lassen. Die meisten können das Pulver der Acerola-Kirsche gut vertragen, während manche aber bei künstlich hergestelltem Vitamin C (Ascorbinsäure) flammend rote Flecken auf der Stirn bekommen. Für einen Chemiker ist beides einfach Vitamin C, aber nicht für unseren Organismus. Wir sind ein Teil der Natur und haben uns zusammen mit unseren Nahrungsmitteln seit einigen Millionen Jahren entwickelt. Unser Verdauungssystem, unser Stoffwechsel und unser Immunsystem sind an Pflanzen als Ganzes gewöhnt. Nur Vitamine aus Pflanzen im natürlichen Verbund sind vollständig bioverfügbar, das heißt, dass nur sie vom Körper optimal genutzt und verwertet werden können. Daher ist es so wichtig, statt Pillen zu schlucken, Obst und Gemüse als lebendige Nahrung zu essen.

## **Vitamin C**

Vitamin C, von Linus Pauling auch als „der Superstar der Vitamine“ bezeichnet, ist der am gründlichsten erforschte unter diesen Lebensstoffen. Es wird gebraucht zur Herstellung von Kollagen, einem Strukturprotein hauptsächlich des Bindegewebes, das den ganzen Körper durchzieht. Ohne Kollagen würden wir buchstäblich auseinander fallen. Vitamin C-Mangel führt zu Skorbut, die mit einem Verlust der Zähne beginnt. Vitamin C ist wichtig für ein starkes Immunsystem, die Wundheilung und die Bildung von Narbengewebe. Es hat eine antivirale, antibakterielle und krebsbekämpfende Wirkung. Zusammen mit anderen Antioxidantien wie Vitamin E, Beta-Karotin und Selen wirkt es als Radikalfänger. Damit wirkt es der Entstehung von chronischen Erkrankungen und verfrühten Alterungsprozessen entgegen. Dieses Vitamin bekämpft die Oxidation oder das Ranzig werden von Lipiden, dem Hauptbestandteil der Zellmembranen, und schützt so den Zellkern vor der Beschädigung durch freie Radikale. Vitamin C stärkt die Funktion der Blutgefäße und kann damit Schlaganfall und Herzinfarkt verhüten. Dieser Lebensstoff neutralisiert Toxine und entgiftet den Körper, indem es Entgiftungsprozesse unterstützt. Durch Vitamin C wird außerdem die Aufnahme von Eisen und Kalzium verbessert.

Vitamin C ist licht- und hitzeempfindlich und kann deshalb „totgekocht“ werden. Weil der menschliche Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, ist er auf Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Durch unser modernes, hektisches Leben können Menschen schnell Vitamin-C-Defizite entwickeln, weil Stress einen Vitamin-C-Räuber darstellt. Besonders Raucher, ältere Menschen, Schwangere, stillende Mütter, Frauen, die die Antibaby-Pille nehmen, und alle, die unter chronischem Stress leiden, sollten auf natürliche Vitamin-C-Quellen wie Moringa

zurückgreifen. Offiziell gilt eine Dosis von 60 mg Vitamin C täglich als ausreichend. Allerdings empfehlen Ernährungswissenschaftler als optimale Dosis 2 g täglich. Linus Pauling, der für seine Forschungen über die Molekülstruktur der Proteine 1954 den Nobelpreis erhielt, erklärte: „Ich nehme täglich 10 g Vitamin C. 5 g morgens, damit ich gut ‚zu Stuhle‘ komme, und den Rest über den Tag verteilt.“ Er wurde über neunzig. Bei einer täglichen Zufuhr von 1—2 g für Erwachsene konnte die Häufigkeit von Herzkrankheiten, Krebs und anderen Krankheiten wesentlich reduziert werden. Unsere Vorfahren in der Steinzeit und unsere nächsten Verwandten, die Menschenaffen, nahmen bzw. nehmen über ihre Nahrung Vitamin C im Grammbereich auf.

Moringa enthält eine hohe Konzentration von Vitamin C. 100 g Blätter enthalten deutlich mehr als 200 mg Vitamin C, während 100 ml Orangensaft nur 40 mg enthält. Die Moringa-Früchte enthalten doppelt so viel Vitamin C wie Orangen.

## Die B-Vitamine

Die wasserlöslichen B-Vitamine sind lebenswichtig, und ein Defizit führt zu ernsthaften Erkrankungen. Moringa stellt eine hervorragende Quelle dieser Vitamingruppe dar.

**Vitamin B1 oder Thiamin** ist das allererste B-Vitamin, das entdeckt wurde. Dieser Lebensstoff ist unabdingbar für die zelluläre Energieproduktion in den Mitochondrien, unseren Zellkraftwerken. Außerdem spielt Thiamin eine große Rolle bei der Verstoffwechslung vieler Kohlenhydrate, bei der Verarbeitung von Fetten und Proteinen und bei den Funktionen unseres Herzens, der Muskeln und des Nervensystems. Vitamin B1 ist wesentlicher Bestandteil der Myelinschicht, die unsere Nerven umgibt. Bei Thiamin-Mangel kann es daher zu Störungen der Nervenübertragung kommen, was sich durch Schmerzen, Kribbeln und dem Absterben von Nervenzellen bemerkbar machen kann.

Alkoholiker, Raucher sowie Menschen, die viel Tee und Kaffee konsumieren, haben einen erhöhten Vitamin B1-Bedarf, und im Alter sinkt der Vitamin B1-Spiegel. Menschen, die Nährstoffe schlecht aufnehmen oder sich schlecht ernähren, können einen bis zu zehnfachen Bedarf dieses Vitamins haben. Vitamin B1 ist chemisch instabil und wird daher durch Kochen, Kühlung und Konservierung durch Tiefkühlung zerstört. Nach einem Jahr ist der Vitamin-B1-Gehalt von grünem Gemüse in der Tiefkühltruhe um 90 % reduziert. Vitamin-B1-Präparate helfen oft nicht, weil sie B1 in der biologisch nicht aktiven Form von Thiamin-Hydrochlorid enthalten.

Wir benötigen 1—2 mg Vitamin B1 pro Tag. In den frischen Moringa-Blättern sind pro 100 g 0,21 mg enthalten, im Blattpulver sogar 2,6 mg.

**Vitamin B2 oder Riboflavin** ist ein ebenso wichtiges B-Vitamin. Riboflavin aktiviert Vitamin B6 und wird für eine optimale Nierenfunktion gebraucht. Auch dieses Vitamin ist lebenswichtig für die Produktion der körpereigenen Energie und die Verstoffwechslung von Fetten, Kohlenhydraten und Aminosäuren. Außerdem wird Riboflavin für die Bildung der roten Blutkörperchen benötigt und für die Bildung von Antikörpern. Vitamin B2 wird auch für die optimale Resorption von Eisen und bestimmten Vitaminen gebraucht, für gesunde Muskeln und eine schöne Haut.

Menschen, die sportlich sehr aktiv sind, Alkoholiker, Krebspatienten und Frauen, welche die Pille nehmen, sowie Menschen, die auf Antibiotika angewiesen sind, haben einen erhöhten Vitamin B2-Bedarf. Das lichtempfindliche Vitamin B2 ist in Weißmehlprodukten im Gegensatz zu Vollkornprodukten nur noch zu 30 Prozent vorhanden. Moringa-Blätter enthalten mit 0,07 mg pro 100 g einen ähnlich hohen Anteil von Vitamin B2 wie Brokkoli und Spinat. Blattpulver weist 0,7—1 mg pro 100 g auf.

**Vitamin B3 oder Niacin** ist wie Vitamin B1 und B2 wichtig für die Energieproduktion, die

Verstoffwechslung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten. Außerdem spielt dieses Vitamin eine wichtige Rolle für unsere Verdauung, das Nervensystem und die gesunde Haut. Pellagra ist eine Krankheit, die bei einem Mangel entsteht und sich durch Juckreiz, Entzündungen der Schleimhäute des Verdauungstraktes sowie Schäden im zentralen Nervensystem und in der Folge Lähmungen bemerkbar machen kann. In schweren Fällen kann Pellagra sogar zum Tod führen. Zwar kann der Körper aus der Aminosäure Tryptophan Vitamin B3 herstellen, doch für die Produktion von einem mg werden 60 mg Tryptophan benötigt.

Moringa-Blätter enthalten zwischen 0,5 und 0,8 mg Vitamin B3 pro 100 g, während es beim konzentrierten Blattpulver mehr als 8 mg sind.

**Vitamin B5 oder Pantothersäure** findet sich ebenfalls in der Moringa: 2,6 mg pro 100 g Blattpulver. Dieses Vitamin transportiert Fettsäuren und Zucker zum Ort der Energieproduktion in der Zelle. Pantothersäure unterstützt Immunsystem und Sauerstoffversorgung und gilt als Anti-Stress-Vitamin zur Stärkung der Nerven. Es sorgt für schnellere Wundheilung und scheidet Stoffwechselprodukte aus. Vitamin B5 wirkt gegen vorzeitige Ermüdung und steigert die Leistungsfähigkeit. Auch bei Blutarmut hilft es sowie bei Entzündungen und grauen Haaren.

**Vitamin B6 oder Pyridoxin** ist lebenswichtig für den Aminosäurestoffwechsel, weil es zur Synthese zahlreicher Proteine benötigt wird. Außerdem reguliert es den Hormonhaushalt, senkt den Cholesterinspiegel, unterstützt die Bildung von Antikörpern, hilft bei Arthrose und psychischen Erkrankungen sowie bei Hyperaktivität. Es ist für die Synthese und Aktivierung vieler Substanzen wie Serotonin, Dopamin und Hämoglobin zuständig. Der Durchschnittsamerikaner nimmt über die Nahrung weniger als 70 % der empfohlenen Vitamin B6-Menge zu sich, und das dürfte hierzulande ähnlich sein. Pyridoxin-Defizite können sich in Anämie, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Nierensteinbildung äußern.

In Moringa-Blattpulver findet sich 1,7 mg pro 100 g. Das klingt nach wenig, aber der Tagesbedarf beträgt lediglich 1,2 mg für Frauen und 1,5 mg für Männer. 16 g Moringa-Pulver decken also bereits etwa 20 % des Tagesbedarfs.

**Vitamin B7 oder Biotin** ist ein Bestandteil vieler wichtiger Enzyme. Es wandelt Fette aus der Nahrung in Fettsäuren um, die der Körper unter anderem für die Bildung der Zellmembranen benötigt. Biotin unterstützt das Immunsystem und den Aufbau von Gewebeshormonen; es ist wichtig für die Blutgerinnung, einen normalen Blutdruck und beteiligt an der körpereigenen Energiegewinnung. Biotin wird auch als Schönheitsvitamin bezeichnet, weil es durch seinen hohen Schwefelgehalt Haut, Haaren und Fingernägeln Glanz und Stabilität schenkt. Es hilft auch bei nervlich bedingten Problemen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Ängsten und Depressionen.

In 100 g Blattpulver sind 92 µg Biotin enthalten, der Tagessatz liegt bei 30—60 µg, so dass schon 15 g Blattpulver den Tagesbedarf decken.

**Vitamin B9 oder Folsäure** ist ebenfalls in der Moringa zu finden. Dieses B-Vitamin spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung, Reifung und Regeneration von Blutkörperchen. Ein Mangel an roten und weißen Blutkörperchen schwächt Körper und Immunsystem. Außerdem ist es an der Synthese von Proteinen wie Hämoglobin beteiligt und wichtig für unser Nervensystem. Folsäure wird für die Synthese der DNA und RNA benötigt sowie für Zellteilung und -neubildung. Laut „Nationaler Verzehrstudie II“ von 2008 des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel erreichen 79 Prozent der Männer und 86 Prozent der Frauen nicht die empfohlene tägliche Zufuhr. Dies sind beunruhigende Zahlen. Besonders während der Schwangerschaft kann es zu einem gefährlichen Folsäuremangel kommen, der zu Missbildungen des Neugeborenen oder zu Fehlgeburten führen kann. Symptome eines Folsäure-Mangels können Blutarmut, Verdauungsstörungen, eingerissene Mundwinkel und Reizbarkeit sein.

Eine ausreichende Versorgung mit **Folsäure** schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vor psychischen Leiden. Außerdem wird die Hautalterung verzögert und das Immunsystem gestärkt. In Moringa-Pulver findet sich 1037 µg Folsäure pro 100 g. Der Tagesbedarf liegt bei 400 µg, so dass 15 g Moringa-Pulver rund 40 % des Tagesbedarfs decken.

In Moringa findet sich **Vitamin B12 oder Cobalamin**, eine Seltenheit im Pflanzenreich, mit 1,4 µg pro 100 g. Es ist wichtig, dass Vitamin B12 in Form von Cobalamin vorliegt und nicht nur analog oder ähnlich, weil der Körper nur das echte Vitamin B12 verwerten kann. Miso, Tempeh und Spirulina-Algen weisen lediglich Einzelverbindungen auf, die B12 ähnlich sind, jedoch nicht in dessen aktive Form umgewandelt werden können. Der Körper kann nur kleine Mengen B12, etwa 2—5 mg, hauptsächlich in der Leber, speichern.

Vitamin B12 wird bei der Herstellung der Aminosäure Methionin, bei der Verwandlung von Folsäure in seine aktive Form und für die Bildung der Myelin-Schicht der Nerven benötigt. In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf um ein Drittel erhöht. Da Vitamin B12 in der Leber gespeichert wird, können Lebererkrankungen und ein hoher Alkoholkonsum den B12-Status beeinträchtigen. Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und der Bauchspeicheldrüse sowie das Rauchen und bestimmte Medikamente wie die Pille reduzieren die Aufnahme von B12. Vegetarier und Veganer sind von B12-Mangel bedroht. Das trifft auch auf Senioren zu, bei denen etwa die Hälfte aller über 65-jährigen eine Zellschwäche der Magenwand entwickelt. Die dadurch hervorgerufene verminderte Bildung des so genannten Intrinsic-Faktors verschlechtert die Bioverfügbarkeit von Vitamin B12 erheblich und führt bei vielen Menschen zu Mangelercheinungen. B12-Mangel kann Blutarmut und eine Degenerierung des Nervensystems verursachen. Mögliche Folgen sind Konzentrationsschwäche, Kurzatmigkeit, verminderte Sehkraft, Beeinträchtigung des Immunsystems, Gewichtsverlust, Aggressivität, Verwirrung, Psychosen und Depressionen.

## **Vitamin A**

Vitamin A ist in der Moringa wie in allen pflanzlichen Substanzen in Form von Beta-Karotinen enthalten. Beta-Karotin oder Provitamin A wird bei Bedarf vom Körper in Vitamin A umgewandelt. Es hat darüber hinaus als Gesundheitsvitamin Zellschutzfunktionen als Antioxidans und ist für eine optimale Funktion der Augen, der Haut und der Schleimhäute wichtig. Provitamin A schützt vor Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem verhindert es Sonnenbrand und die schädlichen Wirkungen von krebsauslösenden Stoffen. Da Provitamin A die Produktion von Antikörpern wie T- und B-Lymphozyten stimuliert, hilft es auch gegen Infektionen. Es ist außerdem wichtig für das Körperwachstum und eine gesunde Knochenentwicklung. Vitamin A spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von DNA und RNA, der Herstellung von Adrenalin und der Fruchtbarkeit von Mann und Frau.

Im Gegensatz zu Vitamin A, das in zu hohen Dosen im Körper toxisch wirkt, kann Provitamin A nicht überdosiert werden. Im Gegensatz zu Vitamin-A-Präparaten ist Moringa daher eine sichere Vitamin-A-Quelle. Beta-Karotine aus Pflanzen werden bis zu zehnmal besser resorbiert als synthetisch hergestelltes Beta-Karotin. Moringa-Blätter enthalten mehr Beta-Karotin als Karotten, nämlich 19 mg pro 100 g Blattpulver. 16 g Moringa-Blätter decken fast die Hälfte des Tagesbedarfs von 1 mg. Wer nicht gerade Leber und Leberprodukte oder fettreichen Fisch isst, riskiert einen Vitamin-A-Mangel. Professor Biesalski von der Universität Hohenheim sagt daher: „Bis zu 70 Prozent der Vitamin-A-Versorgung in Deutschland müssen über Beta-Karotin sichergestellt werden. Unsere Resultate deuten darauf hin, dass das Beta-Karotin aus frischen und dehydrierten Blättern des Moringa-Baumes im höchsten Maße biologisch verfügbar ist und einen Vitamin-A-Mangel bei Tieren und Menschen effizient auszugleichen vermag.“ (in „Functional Feed“, Landinfo 3/2003, S. 40).

## **Vitamin E**

Vitamin E ist eines der wichtigsten Antioxidantien, das der Entstehung von Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und verfrühten Alterserscheinungen entgegenwirkt. Vitamin E ist nicht nur einer der kraftvollsten Radikalfänger, sondern stärkt und schützt auch weitere Antioxidantien wie Vitamin A vor Oxidation. Damit ist es das wichtigste der fettlöslichen Vitamine. Vitamin E ist aber auch einer der effektivsten Schutzschilde gegen Umweltgifte. Es gilt auch als Fruchtbarkeitsvitamin. Es sorgt für die Spannkraft der Haut und beschleunigt die Wundheilung. Ferner fördert es die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen, da Fettsäuren, die von Vitamin E geschützt werden, die Zellmembran durchlässig halten. Vitamin E beugt Thrombosen und Embolien vor, indem es das Verkleben der Blutplättchen verhindert und das Blut dünnflüssig hält. Außerdem hat es therapeutische Wirkungen bei Blutarmut, grauem Star, Altersflecken, hohen Cholesterinwerten, Nervenleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Unfruchtbarkeit, Immunschwäche und Leberproblemen.

Moringa-Pulver enthält 113 mg pro 100 g. Da der Tagesbedarf bei 14 mg liegt, wird dieser bereits von 15 g Blattpulver gedeckt. Damit ist Moringa eine der Vitamin-E-reichsten Nahrungsquellen.

## **Proteine in Moringa: alle essenziellen Aminosäuren in optimal verwertbarer Form**

*„Grüne Pflanzen mit hohem Eiweißgehalt gehören zu den wirksamsten grünen Elixieren zur Zellregeneration, die uns die Natur bietet“*

Halima Neumann, Gesundheitsautorin

## **Pflanzeneiweiß ist tierischem Eiweiß überlegen**

Grüne Pflanzen versorgen uns mit hochwertigem Eiweiß. In Moringa-Pulver entfällt mit etwa 45 % des Gewichtes die größte Einzelkomponente auf Eiweiß. Zum Vergleich: Vollkornweizenmehl enthält nur 10 % Eiweiß, Milch 3 %, Eier 12 % und ein Steak 16 %.

Moringa ist eine vollständige, hochwertige Eiweißquelle. Dass Eiweiß tierischen Ursprungs besonders gesund sein soll, ist ein altes Vorurteil, denn das Gegenteil ist der Fall. Eiweiß tierischer Herkunft benötigt eine lange Verdauungszeit und hinterlässt oft Rückstände im Darm, die zum Auslöser von Allergien und anderen Krankheiten werden können. Der Stoffwechsel verbraucht bei tierischem Eiweiß unnötig viel Energie, um daraus körpereigene Aminosäuren und Proteine herzustellen. Dass Steak direkt in Muskeln umgewandelt wird, beruht auf falschen Annahmen. Die leicht verdaulichen Proteinmoleküle aus Pflanzen hingegen sind zu etwa 90 Prozent sofort vom Körper verwertbar, ohne wie bei der Fleischverdauung Purine und Harnsäuren als Abfallprodukte zu hinterlassen, die zu einer Übersäuerung des Organismus und einer Verschlackung der Darmzotten führen. In vielen Fällen wird dadurch der Entstehung von Gicht und Rheuma Vorschub geleistet. Der im Allgemeinen zu hohe Konsum von Proteinen tierischen Ursprungs kann nach Prof. Lothar Wendt zu einer „Eiweißmast“ führen. Die Entstehung verschiedener Krebsarten, besonders Brustkrebs und Dickdarmkrebs, wird damit in Verbindung gebracht.



## Die Aufgabe der Proteine

Zusammen mit Fetten und Kohlenhydraten sind Proteine die grundlegenden biochemischen Substanzen, aus denen Pflanzen, Tiere und Menschen bestehen. Die Zelle besteht im Trockengewicht fast zur Hälfte aus Proteinen. Hüllen aus Eiweiß schützen die Enden von Chromosomen und damit unser Erbgut. Aus Proteinen können in Gefahrensituationen innerhalb kürzester Zeit Milliarden von Immunzellen gebildet werden. Ernährungswissenschaftler empfehlen als tägliche Proteinzufuhr etwa 0,8 g pro kg Körpergewicht, also etwa 50—80 g. Bestimmte Bevölkerungsgruppen wie Babys und Athleten haben einen wesentlich höheren Bedarf. Leben könnte als komplizierter und schöner „Tanz der Proteine“ angesehen werden.

Proteine, die aus etwa zwanzig Aminosäuren bestehen, bilden das strukturelle Gerüst des Körpers. Sie sind am Aufbau der Zellwände, des Bindegewebes, der Muskeln, der Enzyme und verschiedener Membranen beteiligt. Die Bedeutung von Proteinen wird deutlich, wenn man bedenkt, dass Enzyme an allen Lebensprozessen mitwirken und einige Proteine auch als Hormone und Stoffwechselregulatoren arbeiten. Proteine sind Teil jeder lebenden Zelle und ohne Proteine wären die Körperzellen nicht lebensfähig. Die Bedeutung einer optimalen Proteinzufuhr über die Nahrung kann nicht überbetont werden. Die wichtigsten Funktionen sind die Bildung wichtiger Komponenten von Antikörpern, Hormonen und Enzymen, die Erneuerung von beschädigtem Gewebe einschließlich der Blutzellen, die Bereitstellung von Nahrungsenergie und die Aufrechterhaltung des Mineralstoffhaushalts und des Säure-Basen-Gleichgewichts. Enzyme sind die „Schlüssel zur Langlebigkeit“, so Dr. Mary Ruth Swope.“ Besonders die grünen Blätter des Moringa-Baums mit ihrem beachtlichen Proteingehalt sind vielleicht die beste Eiweißquelle in der Natur.

### Alle acht essenziellen Aminosäuren müssen ausreichend vorhanden sein

Der Körper benötigt alle acht essenziellen, nicht vom Körper selbst hergestellten Aminosäuren in ausgewogenem Verhältnis, um gesundes Gewebe aufzubauen. Dabei handelt sich um **Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin**. Diese essenziellen Aminosäuren müssen über die Nahrung zugeführt werden, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Wenn in einer Mahlzeit nur eine essenzielle Aminosäure fehlt oder in zu geringen Mengen vorkommt, ist der Organismus nicht mehr in der Lage, aus den restlichen Aminosäuren Zellbausteine für den Gewebeaufbau zu bilden. Besonders für Vegetarier, Veganer und Rohköstler ist es sinnvoll, zu den Mahlzeiten komplette Pflanzenproteine wie Moringa, Gerstengrassaft und AFA-Algen hinzuzufügen, da viele pflanzliche Eiweiße „unvollständig“ sind. Getreide enthält zum Beispiel nur einen niedrigen Anteil der essenziellen Aminosäure Lysin, während Bohnen einen Mangel an Methionin aufweisen. Im Gegensatz zu den meisten Pflanzen enthält Moringa einen hohen Anteil sowohl von Methionin als auch von Lysin. Moringa-Blattpulver enthält mit 926 mg pro 100 g Blattpulver reichlich **Tryptophan**, aus der unser Gehirn das Wohlfühl- und Glückshormon Serotonin, einen wichtigen Neurotransmitter, herstellt.

Wir benötigen einen hohen Serotoninspiegel, um gut lernen zu können, konzentriert zu bleiben, ausgeglichener Stimmung zu sein und Lebensfreude zu erfahren. Serotonin hebt die Stimmung. Wenn der Serotoninspiegel zu niedrig ist, leiden wir unter Stimmungsschwankungen, Depressionen, Angstgefühlen, Schlafstörungen sowie Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten. Am Abend wandelt der Körper Serotonin in das Schlafhormon Melatonin um, damit wir leichter einschlafen können. Serotonin fördert außerdem die Kontraktion glatter Muskelzellen und bekämpft Migräne und Entzündungen. Tryptophan ist außer in der Moringa in nennenswerter Menge in Sesam, Bananen, Ananas, AFA-Algen und Papayas enthalten.

**Histidin** finden wir im Blattextrakt der Moringa in einer Konzentration von 1357 mg pro 100 g Blattpulver. Histidin erhöht die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Umweltgiften und Allergenen. Histidin findet sich konzentriert im Hämoglobin und wirkt daher vorbeugend gegen Anämie. Außerdem ist Histidin wichtig für eine gute Durchblutung und ein gutes Gehör. Diese Aminosäure wird außerdem bei Rheuma und zur Steigerung der Libido eingesetzt.

**Isoleucin** ist ebenfalls konzentriert in Moringa-Blättern vorhanden. Diese Aminosäure spielt eine große Rolle als Bestandteil vieler Proteine und Enzyme. Wichtig ist Isoleucin für optimales Wachstum und als Bestandteil von Hämoglobin; es sorgt für normale Blutzuckerwerte, gesundes Muskelgewebe, Ausdauer und hohes Energieniveau. Isoleucin reguliert auch den Stoffwechsel.

Wie Isoleucin und Valin ist **Leucin** wichtig für gesundes Körperwachstum, gesunden Muskelaufbau, gesunde Knochen und gesunde Haut. Außerdem fördert es Heilungsprozesse. Leucin senkt den Blutzuckerspiegel, was für Diabetiker von Bedeutung ist. Unabhängig vom Leberstoffwechsel steht Leucin den Muskeln als sofortige Energiequelle zur Verfügung. Es fördert ferner die Aktivität von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin und wirkt auf diese Weise indirekt stimmungsaufhellend.

**Lysin** ist ebenfalls wichtig für gesundes Wachstum, die Einlagerung von Kalzium in die Knochen und die Bildung von Antikörpern. Bei Menschen mit zu hohen Blutfettwerten senkt es den Triglyzerid-Spiegel. Lysin hilft, das eiweißspaltende Enzym Trypsin in der Bauchspeicheldrüse aufzubauen. Außerdem bekämpft Lysin Viren, besonders Herpes- Viren, fördert die Wundheilung, reguliert hohen Blutdruck und vermindert Stressanfälligkeit und Ängstlichkeit.

Die schwefelhaltigen Aminosäuren **Methionin und Cystin** fördern die Entgiftung des Organismus, schützen vor UV- und Röntgenstrahlung und zerstören freie Radikale. Beide Aminosäuren sind Bestandteile von Fingernägeln, Haut und Haaren. Daher verhindern sie auch vorzeitige Hautalterung. Cystin hat außerdem anti-entzündliche Eigenschaften. Sowohl Methionin als auch Cystin bauen Muskelmasse auf und verbrennen Körperfett. Methionin ist das wichtigste Element in der Budwig-Therapie und verbessert in Verbindung mit Leinöl die Sauerstoffversorgung von Tumorzellen. Dr. Johanna Budwig wurde 95 Jahre alt und propagierte die „Öl-Eiweiß-Kost“ auf der Basis der „Warburg-Hypothese“ des Medizin-Nobelpreisträgers Otto Warburg zur Entstehung von Dickdarmkrebs, die 2006 im Laborversuch mit Mäusen bestätigt wurde.

Da **Tumorzellen in anaerobem** Milieu gedeihen, „mögen“ sie Sauerstoff nicht, denn der bremst ihr Wachstum massiv.

**Phenylalanin** und Tyrosin stärken unser Nervensystem, weil Tyrosin zur Herstellung der Neurotransmitter Dopamin und Norepinephrin wichtig ist. Im Körper wird Phenylalanin in Tyrosin umgewandelt. Diese beiden Aminosäuren sind daher ideal, um Stimmungsschwankungen und Schmerzen zu bekämpfen, das Gedächtnis zu verbessern und sogar den Appetit zu mäßigen. Sie stehen für Glück, Optimismus und Lebensfreude und helfen nachweislich bei Depressionen und Stimmungsschwankungen. Wenn wir älter werden, produzieren wir immer weniger Dopamin aus Tyrosin und Phenylalanin. Ohne ausreichend Dopamin können wir kein Grundgefühl von Harmonie oder gar heiterer Gelassenheit, von innerem Frieden und Freude am Sein, ja Glück erfahren. Tyrosin ist Vorläufer des Hautpigments Melanin und schützt auch vor der schädigenden Wirkung ultravioletter Strahlung.

**Threonin** ist notwendig für die Bildung von Kollagen und Elastin, welche die Haut bilden und elastisch halten. Diese Aminosäure schützt auch Leber, Herz, Nervensystem und Skelettmuskeln und sorgt für ein gesundes Knochenwachstum. Außerdem stärkt sie das Immunsystem, indem sie die Bildung von Antikörpern fördert. Diese Aminosäure hilft ferner bei Krämpfen, Angststörungen und anderen Störungen des Nervensystems. Valin stimuliert und stärkt die Energiereserven der Muskeln und fördert den Muskelaufbau. Daneben verbessert es die Stresstoleranz und ist wichtig

für den Stoffwechsel der Neurotransmitter.

Die nicht essenzielle Aminosäure Alanin reguliert den Blutzuckerspiegel und beugt damit Diabetes vor. Arginin stärkt das Immunsystem und beugt bei Männern Erektionsstörungen vor. Aspartamsäure beugt Erschöpfung und Burnout vor. Asparaginsäure sorgt für mehr Energie, weil es die Produktion von Adenosintriphosphat (ATP) für die Mitochondrien, unsere Zell-Kraftwerke, fördert. Cystin ist wichtig für Zellaufbau und –regeneration. Außerdem bekämpft diese Aminosäure freie Radikale. Cystein wirkt ebenfalls stark antioxidativ, da es Schwermetalle ausleitet und dem Körper hilft, Fettsäuren zu bilden. Glutaminsäure verbessert das Gedächtnis und neutralisiert Schwermetalle und Schimmelpilze. Glyzin ist wichtig zum Aufbau von Antikörpern und damit fürs Immunsystem. Prolin stärkt den Herzmuskel und bekämpft Arteriosklerose. Serin ist wichtig bei der Entstehung eines neuen Menschen.

**Moringa enthält, eine Seltenheit im Pflanzenreich, alle essenziellen und nicht-essenziellen Aminosäuren in ausgewogener Zusammensetzung und in einem stabilen, vom Menschen bioverfügbaren Zustand.**

Viele Wissenschaftler gingen bisher davon aus, dass nur Sojabohnen eine wertvolle pflanzliche Proteinquelle darstellen. Sie müssen nun jedoch erkennen, dass Moringa eine ebenso wertvolle Quelle für Eiweiß ist. Während viele Menschen eine Allergie gegen Sojaprodukte haben, ist das Allergiepotezial von Moringa gleich null. In Moringa finden sich die essenziellen Aminosäuren Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin sowie die Aminosäuren Alanin, Arginin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Prolin, Serin, Tyrosin und Zystein. Aus Arginin bildet der Körper das Wachstumshormon HGH, das unter anderem für die Knorpelbildung zuständig ist und durch dessen vermehrte Bildung Bandscheibenprobleme und damit zusammenhängende Rückenschmerzen zurückgehen können.

Damit stellt Moringa eine hervorragende Quelle aller essenziellen und nicht essenziellen Aminosäuren dar und ist besonders für Sportler, Kranke, Geistesarbeiter und Kreative, Schwangere, Kinder, Veganer und Menschen mit erhöhten Bedarf an hochwertigem Eiweiß durch Stressbelastung als regelmäßiger Bestandteil ihrer Ernährung zu empfehlen. Moringa ist als Eiweißquelle gegenüber Milchprodukten und Fleisch eindeutig der Vorzug zu geben, weil er für den Körper leichter verfügbar ist, den Organismus nicht mit Fett, Säuren und Cholesterin belastet und auch nicht zu Allergien führt.

**Behen-Öl, das Öl des Moringa-Baumes, Quelle wertvoller Fettsäuren**

*„Moringa-Samen liefern ein hochwertiges, lang lagerbares Öl.“*

Claus Barta in „Moringa Oleifera“

**Moringa-Öl, beliebt schon in der Antike**

Schon die alten Ägypter, Griechen und Römer wussten das Moringa- oder Behen-Öl zu schätzen. In Ägypten wurde es als Speiseöl und für die Haut- und Wundpflege verwendet. Es war damals das am häufigsten zu medizinischen Zwecken verwendete Pflanzenöl. Die Menschen der Antike nutzten es als Lebensmittel, als Kosmetikum für den Schutz der Haut und als Grundlage für Parfüms. Heute wie damals werden daraus hochwertige Seifen und Cremes hergestellt. John Sutherland von der Universität in Leicester schreibt, dass das kommerzielle Interesse an Moringa-Öl schon über 200 Jahre alt ist. In den Tropen wird es seit alters her bei allen Arten von Hautentzündungen und für die

Haut- und Haarpflege genutzt, wie ich in den Kapiteln über Moringa in der Volksmedizin und in der Ayurveda-Gesundheitslehre dokumentiert habe.

1817 wurde das Öl in einer Petition an das jamaikanische „House of Assembly“ als nützlich für Salate und kulinarische Zwecke bezeichnet. Das Behen-Öl wurde in Asien häufig zum Einreiben bei rheumatischen Erkrankungen genutzt. Bei uns fand es schon seit langem vielfältige Verwendung: als Uhrenöl, als Schmieröl für empfindliche Instrumente (da es nicht leicht ranzig wird), als rußfreier Brennstoff für Öllampen, als Haaröl, als Rostschutzmittel, als Brennstoff für Motoren und als Mittel, um dank seines großen Aufnahmevermögens für Gerüche sensible Duftstoffe aus Blüten zu extrahieren. 1848 wurde Moringa-Öl erstmals auf seine Bestandteile hin untersucht. Dabei wurde die Behen-Säure, eine Fettsäure mit hohem Schmelzpunkt, entdeckt. Behen-Öl ist blass gelb, durchscheinend, auch außerhalb des Kühlschranks fast unbegrenzt haltbar und hat ein charakteristisches, angenehm mildes, süßliches Nussaroma. Laut Analyse des NRI („Natural Resources Institute“) von 1993 enthält Moringa-Öl etwa 73 % Ölsäure, 7 % Behen-Säure, 6 % Palmitin, 5 % Stearin, 3,6 % Arachin, 2,3 % Eicosan-Säure, 1 % Palmitolein-Säure, 1 % Lignocerin, 0,6 % Linolsäure, 0,1 % Alpha-Linolsäure und 0,1 % Myristin-Säure.

Wenn man genügend viele Moringa-Samen hat, kann man Behen-Öl auch selbst herstellen. Dazu zerstampft man die Samen, fügt der Masse etwa 10 % Wasser hinzu, erhitzt das Ganze behutsam im Wasserbad und seiht es ab. Über Nacht trennt sich das Öl vom Wasser. Der zurückbleibende Filterkuchen ist mit einem Proteingehalt von etwa 60 % ein ausgezeichnete Dünger und kann außerdem zur Reinigung von Wasser verwendet werden.

### **Moringa enthält wertvolle Fettsäuren**

Moringa ist eine gute Quelle hochwertiger Fettsäuren. Der Gesamtfettsäureanteil liegt bei 3,2 %; das entspricht etwa dem der Kuhmilch. Dabei ist das Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren 20 % zu 80 %. Die Konzentration von Fettsäuren ist in den Samen am höchsten, aber auch die Blätter enthalten 1—2 % Fette. „Oleifera“ ist der lateinische Name für „Öl enthaltend“.

Moringa enthält die beiden essenziellen, vom Körper nicht herstellbaren Fettsäuren Linolsäure mit 106 mg pro 100 g und Alpha-Linolensäure mit 624 mg pro 100 g. Linolsäure ist eine zweifach ungesättigte, Alpha-Linolensäure eine dreifach ungesättigte Fettsäure. Diese Fettsäuren sind wichtig für Gewebeshormone, Hormonhaushalt, Immunsystem, Fortpflanzung, Atmung, Nerven, Herz, Kreislauf – d.h. für den ganzen Körper. Moringa-Pulver enthält sechsmal mehr Omega-3-Fettsäuren als Omega-6-Fettsäuren. In unserer Ernährung überwiegen – durch hohen Fleischkonsum, Viehmast mit Getreide und zu viel Sojaöl – die Omega-6-Fettsäuren bei weitem; zurzeit ist das Verhältnis 25 Teile Omega-6- zu 1 Teil Omega-3-Fettsäuren. Das ideale Verhältnis sollte aber 2 zu 1 sein. Daher ist Moringa mit dem Sechsfachen von Omega-3 zu Omega-6 so wichtig als Ausgleich. Bei Leinöl ist das Verhältnis immerhin vier Teile Omega-3- zu einem Teil Omega-6-Fettsäuren.

Moringa schützt unsere wertvollen Fettsäuren vor Oxidation und liefert die Rohstoffe für Enzyme, die für die Umwandlung von Omega-3-Fettsäuren in Eicosapentaensäure EPA und Docosahexaensäure DHA notwendig sind. EPA und DHA steigern die Intelligenz, die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis; sie verhüten Krebs, Autoimmunerkrankungen, Insulin-Überproduktion und Entzündungen. Ideal ist eine Kombination von Moringa, Leinöl und Quark (s. Kap. 11 „Rezepte“).

## **Fett nein danke? Diese Einstellung ist grundverkehrt**

Viele Menschen gehen Fetten aus dem Wege. Das ist grundfalsch. Es geht darum, gesundheitlich wertvolle Fette von den ungesunden zu unterscheiden. Da unsere Nervenzellen, die Zellwände insgesamt und damit auch unser Gehirn zu einem Großteil aus Lipiden – also Fetten – bestehen, können wir uns vorstellen, wie lebenswichtig diese Nährstoffe sind. Fette sind nötig für den Aufbau von Zell- und Muskelenergie, Knorpeln, Schleimhäuten, Zellmembranen, Gelenk-schmiere, Hormonen, Haut, Nervenleitungen, Gefäßen und Tränenflüssigkeit. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K sowie die Karotine können ohne Fett in der Nahrung nicht optimal verwertet werden. Ein Mangel an wertvollen Fetten führt auf Dauer zu Krankheiten wie Herzproblemen, Leberschäden, Nierenbeschwerden, zu Störungen des Hormonhaushalts und zur Schwächung des Immunsystems. Heute leiden besonders junge Mädchen in ihrem Diätwahn unter einem Mangel an für den Körper wichtigen Fetten, und das hat gravierende gesundheitliche Folgen wie Konzentrationsschwäche und Hormon- und Stimmungsschwankungen.

## **Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren: Dazwischen liegen Welten.**

Fett ist allerdings nicht gleich Fett. Vielleicht steht bei Dir ein „Ölwechsel“ an? Fette tierischen Ursprungs enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren. Diese gelten als „schlechte Fette“, die den Cholesterinspiegel erhöhen und auf Dauer zu Arterienverkalkung oder Arteriosklerose führen. Arteriosklerose ist die Hauptursache für Schlaganfall und Herzinfarkt. Gesättigte Fette erhöhen auch das Risiko für Entzündungen. Je ungesättigter ein Fett ist, desto flüssiger und desto gesünder ist es. Ungesättigte Fettsäuren schützen vor vielen Krankheiten, auch vor Krebs. Sie bekämpfen Entzündungen, schützen vor Depressionen und Infektionen. Die Bewohner Kretas konsumieren eine Menge Olivenöl, aber nur wenige Fette tierischen Ursprungs. Olivenöl enthält zu einem hohen Prozentsatz ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Kreter mit ihrer Mittelmeerdät haben weltweit die besten Blutfettwerte und das geringste Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## **Mittelkettige ungesättigte Fettsäuren in Behen-Öl: ein dickes Plus für unsere Gesundheit**

Allerdings haben mittelkettige Fettsäuren aus Pflanzen, auch wenn sie gesättigt sind, eine ganz andere Wirkung als die gesättigten Fette tierischen Ursprungs. Wir brauchen mehr gesättigte als ungesättigte Fettsäuren, allerdings aus der richtigen pflanzlichen Quelle. Behen-Säure gehört zu den gesättigten Fettsäuren wie auch die in Moringa vorhandenen Öl-, Stearin- und Palmitinsäuren. Mehr als die Hälfte der Phospholipide in der Zellmembran besteht aus gesättigten Fettsäuren und gesättigte Fettsäuren sind das wichtigste Fett der Myelinscheide in den Nervenzellen. Da die gesättigten mittelkettigen Fettsäuren in Moringa im Gehirn oxidativen Prozessen entgegenwirken, verbessern sich Konzentration, Erinnerungsvermögen und Stimmung. Mittelkettige Fettsäuren werden seit einiger Zeit verstärkt in der Sportler-Ernährung eingesetzt, weil sie Erschöpfung bekämpfen und Ausdauer und Leistungsfähigkeit steigern. Diese Fettsäuren reparieren auch die Schleimhautschicht im Darm.

Im Gegensatz zu anderen Fetten machen mittelkettige Fettsäuren schlank und schenken uns Energie, weil sie in der Leber direkt in Energie und nicht in Fett umgewandelt werden. Außerdem regen sie die Schilddrüsenfunktion an und aktivieren damit den Stoffwechsel. Daher ist Behen-Öl ein Schlankmacher. MCFs (engl. „middle chain fatty acids“) brauchen kein Insulin, um in die Zellen zu gelangen und sind daher auch ein Segen für Diabetiker. Nicht raffiniertes, natives, das heißt nicht erhitztes Moringa-Öl enthält kraftvolle Antioxidantien zur Stärkung des Immunsystems. MCFs wirken als natürliche Antibiotika. Sie leiten Schwermetalle aus und neutralisieren andere

Umwelttoxine. Damit verzögern sie Alterungsprozesse und beugen Verhaltensstörungen wie Hyperaktivität und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) oder Lethargie vor.

Moringa-Öl ist gesund für das Herz und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Seine mittelkettigen Fettsäuren erhöhen den Anteil an gutem HDL-Cholesterin und beugen Arteriosklerose, der Verkalkung der Arterieninnenwände, vor. MCFs zerstören u.a. Cytomegaloviren, Helicobacter-pylori und Chlamydien, die Lungenentzündung verursachen können. Diese Viren und Bakterien besiedeln und schädigen auch Arterienwände. MCFs zerstören den Lipidmantel, mit dem sich Viren und Bakterien umgeben. Auch gegen Hefe- und andere Pilze wie Schimmelpilze sind MCFs wirksam. Moringa-Öl kann hohen Blutdruck senken und Herz-Rhythmusstörungen beheben.

### **Transfettsäuren, die große Gefahr im Junkfood**

Besonders negativ auf den Organismus wirken so genannte Transfettsäuren. Diese stark raffinierten Fette kann man überall finden, in Keksen, Süßigkeiten, Margarine, Fastfood und in den meisten industriell hergestellten Backwaren. Dies sind die gesundheitlich bedenklichsten Fette, weil sie am meisten zur Arterienverkalkung beitragen. Wenn Du auf einer Packung „gesättigte Fette“ oder auch „gehärtete Pflanzenfette“ liest, entscheide Dich lieber für ein anderes Produkt, wenn Du Deine Gesundheit und die Deiner Familie nicht gefährden willst.

### **Zum Braten und Backen nur Kokos- und Palmöl**

Eine Ausnahme bei diesem Schwarz-Weiß-Bild machen die mittelkettigen Fettsäuren in Palmöl und Kokosfett. Obwohl sie gesättigt sind, wirken sie im Körper positiv und schützen uns sogar vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das habe ich ausführlich in meinem Buch „Heilkraft aus den Tropen“ erläutert. Wegen der chemischen Stabilität der Öle in Palmfrucht und Kokosnuss empfehle ich, zum Backen, Braten und Kochen ausschließlich Palm- und Kokosöl zu verwenden. In Salaten sind ungesättigte Fettsäuren sehr gesund, erhitzt werden sie ranzig und damit toxisch.

### **Ölsäure: Gesundheit pur**

Eine der besten Arten von Fett ist Ölsäure, eine einfach ungesättigte Fettsäure, die in Moringa hoch konzentriert zu finden ist. Etwa 73 % des Öls in Moringa besteht aus Ölsäure. In den meisten anderen Ölen pflanzlichen Ursprungs ist nur bis zu 40 % Ölsäure enthalten. Olivenöl enthält etwa 75 % Ölsäure, während Sonnenblumenöl nur etwa 20 % und Maiskeimöl etwa 55 % enthält. Ähnlich wie Olivenöl enthält Moringa etwa 20 % gesättigte Fette. Ölsäure macht die Mittelmeer- und Kreter-Diät so gesund. Diese Fettsäure senkt den Cholesterinspiegel und löst mit der Zeit Ablagerungen an den Arterieninnenwänden auf. Außerdem reduziert Ölsäure das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Aber Ölsäure kann sogar den Blutzuckerspiegel regulieren. Besonders für Diabetiker ist es wichtig zu wissen, dass Ölsäure zum Beispiel in Olivenöl oder Moringa-Öl die Blutzuckerwerte senken kann. Das Ergebnis: Es wird weniger Insulin benötigt. Alle Menschen, die einen erhöhten Blutzuckerspiegel aufweisen, sollten von gesättigten Fettsäuren tierischen Ursprungs umschwenken zu Pflanzenölen, die reich an Ölsäure sind. Dabei ist die Art des Fettes wichtiger als die Menge. Jeder kann von einem solchen „Ölwechsel“ gesundheitlich profitieren.



Moringa-Öl enthält etwa 3,5 % ungesättigte Fettsäuren. Diese bekämpfen Arteriosklerose, Herzkrankheiten, Entzündungen, Depressionen und Verhaltensstörungen wie Hyperaktivität, mangelnde Impulskontrolle und Aufmerksamkeitsdefizit. Bei vielen Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom oder -störung (ADS) wurde ein Mangel an essenziellen Fettsäuren im Blut festgestellt. Wenn sie Nüsse, kaltgepresstes Olivenöl aus Erstpressung, Leinöl und Moringa-Öl bekommen, bessert sich ihr Verhalten; sie können sich besser konzentrieren und besser lernen, ohne problematische Psychopharmaka wie Ritalin nehmen zu müssen.

Eine Unterversorgung an essenziellen Fettsäuren ist eine typische Mangelercheinung in Industrieländern, in denen raffinierte Fette in vielen Nahrungsmitteln zu finden sind. Besonders Ungeborene, Babys und Kinder brauchen (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren, während ihr Gehirn im Wachstum begriffen ist.

### **Behen-Öl: Anti-Aging für die Haut**

Im Abschnitt über Zeatin werde ich auf die hautverjüngende Wirkung von Behen-Öl eingehen. Dieses Pflanzenhormon bremst Alterungsprozesse und lässt sogar Altersflecken und Falten verschwinden. Weil Moringa-Öl Duftstoffe fixiert und dank seines Anteils an ungesättigten Fettsäuren eine hohe chemische Stabilität aufweist, eignet es sich hervorragend für Körperöle, Cremes, Lotionen und Pflegemittel fürs Gesicht. Um Produkte auf Paraffinbasis wie Vaseline und um Erdölderivate sollte ein Bogen gemacht werden. Ungesättigte Fettsäuren haben ebenfalls auf der Haut nichts zu suchen, weil sie reaktionsfreudig sind und in Kontakt mit Sauerstoff schnell oxidieren, das heißt, ranzig und damit toxisch werden. Produkte auf der Basis von Moringa-, Palm- oder Kokosöl mit ihren stabilen und gesunden mittelkettigen Fettsäuren sind daher zur Hautpflege sehr zu empfehlen.

### **Chlorophyll, das Blut der Pflanzen und das Wunder der Photosynthese**

*„Grün, ich liebe dich. Grüner Wind, grüne Zweige.“*

Federico García Lorca

*„Es wird mit Gewalt grün, und des armen Menschen Freude, wenn wieder einmal etwas jung wird, ist gar groß, weil er doch selber immer altert.“*

Johann Wolfgang von Goethe

### **Nobelpreis für die Entdeckung der Photosynthese**

Was macht Pflanzen grün? Es sind das blaugrüne Chlorophyll vom Typ A und das gelbgrüne Chlorophyll vom Typ B. Auffällig ist die chemische Ähnlichkeit zwischen dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin und Chlorophyll. Für diese Entdeckung erhielt Richard Willstätter 1935 den Nobelpreis für Chemie. Der einzige Unterschied besteht darin, dass das zentrale Element bei Chlorophyll Magnesium und beim Häminmolekül Eisen ist. Chlorophyll und Blut sind in ihrer chemischen Struktur Zwillinge. Hämin verbindet sich mit Globin, einem Protein, und bindet so das Hämoglobin, das in den roten Blutkörperchen vorkommt.

Chlorophyll wird als blutbildendes Element der Natur für alle Pflanzenfresser und uns Menschen betrachtet. In der Pflanze und auch in uns wird die in Chlorophyll gespeicherte Sonnenenergie den Zellen zur Verfügung gestellt. Kein Wunder, dass Chlorophyll bei Tieren und Menschen mit Blutarmut genauso schnell wirkt wie Eisen. Bei gleichzeitiger Verabreichung von Chlorophyll und Eisen steigt die Anzahl roter Blutkörperchen und das Niveau von Hämoglobin schneller als bei der Gabe von Eisen allein. Eisenpräparate werden oft schlecht verstoffwechselt oder führen zu Verstopfung. Untersuchungen haben gezeigt, dass Chlorophyll einen positiven Effekt auf die Bildung von roten Blutkörperchen hat. Grünes Gemüse und Grünsäfte sind daher eine hervorragende Möglichkeit zur Prophylaxe und Heilung von Anämie oder Blutarmut, worunter rund 60 Prozent der Frauen in Industrieländern leiden.

### **Chlorophyll, der Tausendsassa**

Magnesium stärkt Muskeln und Nerven und ist wichtig für ein gesundes Herz und funktionstüchtige Lungen. Chlorophyll bringt mehr Sauerstoff ins Blut, was die Zellteilung beschleunigt, Stoffwechselprozesse optimiert und die Gehirnleistung verbessert. Hademar Bankhofer schreibt in seinem Buch „Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen“ in dem Kapitel „Salat vertreibt Müdigkeit“, dass die geistige Fitness durch Chlorophyll gefördert wird, da der grüne Farbstoff dafür sorgt, dass der eingeatmete Sauerstoff länger in den Gehirnzellen bleibt und besser verwertet wird. Für die Erhaltung eines gesunden Blutes sind auch die Vitamine C, B12, K, A, Folsäure und Vitamin B6 wichtig, die alle in der Moringa enthalten sind.

Chlorophyll spielt eine Schlüsselrolle in dem Wunder der Photosynthese, das die Entstehung des Lebens auf dem Planeten erst ermöglicht hat. In den Chloroplasten sorgt das Chlorophyll dafür, dass im Blatt aus Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff (in Form von Kohlensäure aus der Luft) mit Hilfe des Sonnenlichtes zuerst Traubenzucker und dann Stärke synthetisiert werden kann. Dabei wird aus Sonnenenergie Lebensenergie für Pflanze, Tier und Mensch. In der Photosynthese der Pflanze wird aus Kohlendioxid wieder Sauerstoff und Kohlenstoff.

Chlorophyll stärkt unser Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte. Der grüne Pflanzenfarbstoff hat eine antibakterielle Wirkung. Deswegen schenken Chlorophylltabletten auch einen reinen Atem. Die Kosmetik nutzt den grünen Pflanzenfarbstoff wegen seiner desodorierenden und geruchsneutralisierenden Eigenschaften gegen Mund- und Körpergeruch. Chlorophyll sorgt für eine gesunde Lymphe. Außerdem ist dieser Stoff ein Lichtsammler und eine gute Quelle für Biophotonen, die auf Zellebene ordnende Impulse abgeben. Chlorophyll unterdrückt anaerobe Bakterien, die bei einer Fehlbesiedelung von Darm oder Magen auf Kosten der aeroben Bakterien überproportional zunehmen. Außerdem werden die Gehirnfunktionen verbessert und der Cholesterinspiegel gesenkt.

### **Chlorophyll hemmt Tumore**

Chlorophyll ist an vielen Enzymen beteiligt, die entzündungshemmend und heilend wirken. Im Krebsgeschehen wirkt es tumorhemmend. Überhaupt kann man sagen, dass Chlorophyll dem Körper hilft, sich selbst zu heilen. Die Enzyme in der grünen Pflanze verhüten Zelldegeneration und -alterung und das Entstehen chronischer Krankheiten. Chlorophyll kann akute Infektionen heilen, es beschleunigt die Wundheilung und neutralisiert die kanzerogene Wirkung von Umweltgiften. Außerdem fördert es die Entgiftung des Organismus. Chlorophyll ist grüne Medizin!

Ann Wigmore, die Weizengrasssaft-Pionierin, schreibt zu Chlorophyll: „Chlorophyll wird im kommenden erleuchteten Zeitalter das Hauptprotein sein. Im frisch zubereiteten Getränk enthält es

kondensierten Sonnenschein und den für die Wiederbelebung des Körpers erforderlichen elektrischen Strom, und es wird Teile des Gehirns erschließen, von denen der Mensch heute noch nichts weiß.“ Der Zauberstab des Chlorophylls lässt Sonnenenergie zu Lebensenergie werden. Baldur Springmann, ein bekannter Biobauer, schreibt, „In den Chloroplasten findet ständig eine Hochzeit von Himmel und Erde statt“. Der Chlorophyll-Gehalt in Moringa-Blattpulver ist mit 689 mg pro 100 g im Blatt und 27,1 mg pro 100 g im Stamm sensationell hoch (laut Studie von Foidl, Makkar und Becker).

Moringa enthält nicht nur Chlorophyll, sondern auch weitere besondere Pflanzenfarbstoffe mit starker antioxidativer Wirkung wie Karotinoide (z.B. Lutein, Alpha-Karotin, Beta-Karotin) sowie Xanthin und weitere. Die „grüne Revolution“, das heißt die Aufnahme von genügend grünen Lebensmitteln, hat auf unseren Tellern noch nicht stattgefunden. Grün ist die Farbe des Lebens.

### **Polyphenole, die Alleskönner**

*„Polyphenole stellen aufgrund ihres breiten Wirkungsspektrums ein echtes Highlight der sekundären Pflanzenstoffe dar.“*

Olaf Adam in „Leitfaden der Ernährungsmedizin

Polyphenole sind in aller Munde, weil diese bioaktiven Substanzen die Gefäße und das Immunsystem stärken und so vor Entzündungen und Krebs schützen. Vor allem rote Weintrauben und Granatäpfel sind reich an Polyphenolen. Als Farbstoffe, Gerbsäuren und Geschmacksstoffe dienen Polyphenole, Bioflavonoide oder Pflanzenbegleitstoffe dazu, sich Fressfeinde vom Leibe zu halten und Insekten zur Bestäubung anzulocken. Polyphenole gehören zu den Phytaminen; das sind Pflanzenstoffe, die für unsere Gesundheit ähnlich wichtig sind wie Vitamine. Viele Polyphenole haben für Menschen eine gesundheitsfördernde Wirkung. Moringa ist eine besonders gute Quelle von Polyphenolen.

### **Schokolade und Tee als Polyphenol-Quellen**

Bekannt sind die Polyphenole im Kakao. Sie wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend, so dass es sogar schon Spezierschokolade mit hohem Polyphenolgehalt zu kaufen gibt. Sie basiert auf einem Herstellungsverfahren, das die Flavonole in der Kakaobohne schont. Weitere Wirkungen von Polyphenolen sind Schutz der Körperzellen vor freien Radikalen, Verlangsamung der Zelloxidation und Verminderung von Fettablagerungen in den Blutgefäßen. Auch in schwarzem und besonders in grünem Tee finden sich Polyphenole. Allerdings muss man Tee mindestens fünf Minuten (noch besser zehn Minuten) ziehen lassen, denn dann erst gehen etwa 84 Prozent der Polyphenole in die Tasse über. Kurze Aufgusszeiten von zwei bis drei Minuten sind daher bestenfalls etwas für Genießer. Nachteilig des langen Ziehens ist allerdings, dass Tee dann müde macht – statt wach.

### **Moringa enthält fünfmal so viele Polyphenole wie Soja**

Flavonole gehören zu den Polyphenolen. Besonders konzentriert mit 200 mg pro 100 g kommen sie

in Soja vor. Moringa-Blattextrakt erreicht sogar sensationelle 995 mg pro 100 g!

Wie in einer Dreimonatsstudie mit Frauen nachgewiesen wurde, verbessern die Flavonole Epicatechin und Catechin die Hautstruktur und die Hautfunktion. Die Probandinnen bekamen täglich flavanolhaltigen Kakao zu trinken. Das Ergebnis war eine verbesserte Hautfeuchtigkeit und weniger raue und schuppige Haut. Auch der Schutz vor Strahlung war verbessert. Flavonole wie Catechin wirken antikanzerogen und kardioprotektiv (herz-schützend). Untersuchungen zeigen, dass die Kombination von Catechinen in Pflanzen ein größeres synergistisches Wirkspektrum besitzt als Einzelsubstanzen aus der Apotheke. Ärzte wie Professor Dr. Walter Veith empfehlen Phytoöstrogene oder Flavonole nicht nur Frauen, sondern auch Männern. (Link zu einem Vortrag von Dr. Veith: (<http://www.videogold.de/vortrag-von-prof-dr-walter-veith-heilung-durch-pflanzen/>))

### **Catechine gegen Krebs**

Catechine erhöhen die antioxidative Kapazität des Blutplasmas. Catechine, die auch in Moringa vorkommen, sind zehnmal länger beständig als Vitamin C oder Beta-Karotin und verlängern die Einsatzbereitschaft von Vitamin E und Beta-Karotin beträchtlich. Im Labor konnte in einer Kultur von menschlichen Lungenkarzinomzellen unter alleiniger Verwendung des Catechins EGCG (Epigallocatechingallat) die Apoptose, der Zelltod der Krebszellen, ausgelöst werden. Catechine schützen auch vor einer durch Strahlen induzierten Schädigung der DNA. Eine Kombination von Curcumin mit EGCG hemmt das Wachstum von Tumorzellen und die Metastasierung.

Eine Anfang 2006 veröffentlichte Studie zeigte, dass vor allem Epicatechin einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat. Epicatechin gehört zur Gruppe der Flavonoide. Es trägt dazu bei, die Funktion des Endothels, der Zellen der innersten Wandschicht von Lymph- und Blutgefäßen, zu stärken. Dadurch sinkt Bluthochdruck und bessern sich Gefäßerkrankungen.

### **Polyphenole stärken das Herz**

Polyphenole sind stärkere Radikalfänger als die dafür bekannten Vitamine C, E und Beta-Karotin. Polyphenole im Rotwein haben einen um 40 Prozent höheren antioxidativen Effekt als der einer entsprechenden Menge Vitamin E und beugen Herzinfarkt vor. Sie verringern die Zusammenballung von Blutplättchen und verhindern die Oxidation von Fetten. Dies erklärt auch die Herzgesundheit der Franzosen trotz mangelnder Bewegung und des Verzehrs von fettreicher Nahrung. Polyphenole sind sogar hitzestabil. Einige, wie zum Beispiel Lycopin in Tomaten, entfalten ihre volle Wirkung sogar erst durch Erhitzen.

Im Rahmen von Studien mit Granatapfel-Polyphenolen wurde eine Hemmung des Krebswachstums in Brust, Lunge, Haut, Darm und Prostata beobachtet. Flavonoide und Anthocyane, die blauen Farbstoffe in Früchten, vermindern Fettablagerungen in den Blutgefäßen und beugen damit Arteriosklerose vor. Polyphenole hemmen Karies und verringern die Gefahr, an Alzheimer zu erkranken. Das Risiko konnte bis zu 76 Prozent gesenkt werden, wie eine Studie des Vanderbilt University Medical Center nachwies. Olaf Adam fasst die Vorzüge von Polyphenolen zusammen: „Polyphenole sind ubiquitär, ihr Wirkungsspektrum ist besonders groß. Sie wirken antikanzerogen, stark antioxidativ, antimikrobiell und antiviral, immunmodulatorisch, entzündungshemmend und vorbeugend gegen Herzinfarkt.“ Damit sind diese sekundären Pflanzenstoffe Tausendsassas, was ihre gesundheitlichen Vorzüge betrifft, wie auch Moringa selbst einem gut gefüllten Werkzeugkoffer gleicht – extrem kompakt und praktisch, für alle Herausforderungen des Lebens.

## **Zeatin, das Jungbrunnenhormon**

*„Moringa Oleifera ist die einzige zur Zeit bekannte Pflanze, die in ausreichendem Maße regenerativ diesen für deinen Körper ungemein wichtigen natürlichen Botenstoff Zeatin produziert, der wiederum erst die für uns lebenswichtigen Aminosäuren, Vitamine, Öle, Antioxidantien und Mineralien da einsetzt, wo wir sie wirklich benötigen und wo sie tatsächlich zu unserer bleibenden Gesundheit beitragen beziehungsweise bei der Linderung eines Gesundheitsproblems helfen.“*

Erwin Bruhns und Zraggen Hans-Peter

in „Der Wunderbaum Moringa“

## **Moringa, ein Wunder an Vitalität**

Warum wächst der Moringa-Baum vier bis acht Meter im Jahr? Warum treibt der Baum wieder aus, selbst wenn er bis auf die Wurzel zurück geschnitten wurde? Und entwickelt dabei eine Fülle von Zweigen, Blättern, Blüten und Schoten? Manche Moringas kann man – je nachdem, wo sie wachsen – mehrmals monatlich beschneiden; der Baum bringt achtzehn bis zwanzig Jahre Erträge von etwa drei kg Blattpulver pro Jahr. Moringa ist damit wahrscheinlich der wachstumsfreudigste und vitalste Baum der Welt.

Für diese beeindruckende Vitalität sind Wachstumshormone der Pflanzen, die so genannten Zytokine, verantwortlich. Zytokine fördern die „Zytokinese“, die Zellteilung. Unter den Zytokinen sticht ganz besonders Zeatin hervor, welches das Überleben von Zellen, ihre Nährstoffversorgung und ihre Differenzierung positiv beeinflusst.

Zeatin verbessert die Verwertung und die Umsetzung von Vitalstoffen und den Energietransport durch die Kapillaren von Pflanzen. Zytokine sorgen in der Pflanze für Wachstum, Wundheilung und die Herstellung von Proteinen. Zytokine regen die Herstellung von Nucleinsäuren an. Diese enthalten die genetischen Informationen, und verzögern als natürliche „Jungbrunnenhormone“ unsere Alterungsprozesse. Genau diese Eigenschaften geben sie auch an Mensch und Tier weiter, sie entfalten im tierischen und menschlichen Organismus ähnliche Wirkungen. Zytokine werden zur Ertragssteigerung in der Landwirtschaft und im Gartenbau eingesetzt und bremsen Alterungsprozesse in Grünpflanzen ab.

## **Moringa, die beste Quelle von Zeatin**

Zeatin findet sich auch in vielen anderen Pflanzen, aber unter allen bisher untersuchten Pflanzen weist das Moringa-Blatt mit bis zu 0,2 mg Mikrogramm pro g die 1000fache Konzentration gegenüber anderen Pflanzen auf, wie die Zeatin-Analysen von Lowell J. Fuglie bewiesen.

All dies macht die Moringa als vitalstoffreichste Pflanze der Welt mit mehr als neunzig gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen so einzigartig. Professor Thomas Roitsch vom Biozentrum der Universität Würzburg, Veröffentlichung Nr. 056/2004, bezeichnet Zytokine als „Jungbrunnen-Hormone in der Natur“. Er konnte damit die Vergilbung von Blättern stoppen. Diese Gruppe von Pflanzenhormonen verlängert die Lebensdauer der Blätter und ist damit zugleich ein spektakuläres Anti-Aging-Mittel. Es heilt Wunden und verbessert u.a. die Versorgung mit Mineralien und die Herstellung von Nährstoffen wie Proteinen für den Menschen

In den 1930er Jahren hat man entdeckt, dass Tomatenwurzeln in einer künstlichen Nährlösung unbegrenzt am Leben erhalten werden konnten und immer weiter wuchsen, wenn sie mit einem

natürlichen Pflanzenextrakt versorgt wurden, der bestimmte Pflanzenhormone, die Zytokinine, enthielt. Bis heute wurden etwa 200 Zytokinine entdeckt. Man kann sich Zytokinine als Dirigenten eines riesigen Orchesters vorstellen, der jedem Zelltyp seinen Einsatz zu Teilung und Wachstum gibt. Alles muss in Harmonie „erklingen“, so wie man die Nährstoffe in Moringa als synergistisch zusammenwirkende „Symphonie der Nährstoffe“ betrachten kann.

## **Hautalterung mit Zeatin stoppen**

Zeatin erwies sich in Studien der Universität Aarhus in Dänemark als äußerst wirksam zur Behandlung von Hautschädigungen durch Sonnenlicht und allgemeine Alterungserscheinungen wie Falten und Altersflecken. Zeatin fördert den Erhalt kleiner Zellgrößen, eines entscheidenden Faktors für jugendliche Haut, und verhindert makromolekulare Schäden in der Zelle. Außerdem verbessert es die Stresstoleranz der behandelten Zellen. Die Aktivität der antioxidativen Enzyme Katalase und Glutathion-Peroxidase wird erhöht und damit oxidative Schäden während des Zellalterungsprozesses bekämpft. Die Eigenproduktion von Kollagen wird aktiviert und die Haut wesentlich elastischer und fester. Falten und Pigmentflecken verschwanden. Zeatin hat sich als äußerst wirksam erwiesen, ohne die Nebenwirkungen von auf Säuren basierenden Wirkstoffen auszulösen, wie Hauttrockenheit, das Schälen und Dünner werden der Haut. Angesichts dieser überzeugenden Forschungsergebnisse ist es nicht verwunderlich, dass in den USA Haut- und Haarpflegeprodukte auf Zeatin-Basis auf dem Markt sind. Allerdings sind solche Hautcremes teuer: 80 g kosten etwa 100 Dollar. Der Kosmetikindustrie ist es bisher nicht gelungen, Zeatin synthetisch herzustellen. Wie man Haut- und Haarpflegeprodukte selbst herstellen kann, wird im Rezeptteil dieses Buches beschrieben (s. Kap. 12).

## **Zeatin zur Alzheimerprophylaxe und –therapie?**

Alzheimer und Demenzerkrankungen sind schon jetzt in Deutschland ein großes Problem, das noch größer werden dürfte, wenn die Babyboomer-Generation in das entsprechende Alter kommt. Doppelt so viele Frauen wie Männer sind betroffen. An Alzheimer erkrankte Personen erkennen in einem bestimmten Krankheitsstadium nicht einmal ihre engsten Angehörigen wieder. Betroffene Familien, Altersheime, Krankenhäuser und Pflegekassen sind angesichts der wachsenden Zahl der Demenz- und Alzheimerkranken zunehmend überfordert.

Zeatin schützt das Gehirn vor Proteinablagerungen, den so genannten Amyloid-Plaques. Diese Proteine reichern sich an den Nervenzellen des Gehirns an, was diese mit der Zeit zum Absterben bringt und zu Alzheimer führt, einer Erkrankung, bei der das Gehirn löchrig wie ein Schweizer Käse wird. Alzheimer geht mit einem Verlust des Neurotransmitters Acetylcholin einher, der Botschaften zwischen den Gehirnzellen überträgt. Das Enzym Acetylcholinesterase fördert den Abbau dieses Neurotransmitters. Da ein Zeatin-Extrakt die Aktivität dieses Enzyms um 50 Prozent drosselt, verbessert sich die geistige Leistungsfähigkeit der Patienten deutlich. Diese Untersuchung wurde von koreanischen Forschern in Seoul durchgeführt. Indem Zeatin als Antioxidans die Nervenzellen im Gehirn vor Oxidation schützt, verzögert es die Alterung des Gehirns und schenkt eine gute Konzentrations- und Gedächtnisleistung bis ins hohe Alter.

## **Zeatin, ein kraftvolles Antioxidans**

Wenn Zeatin bei der Behandlung von sichtbaren Alterungserscheinungen, Falten und Altersflecken so wirksam ist, können wir uns vorstellen, dass dieses Jungbrunnen-Hormon die Zellalterung



überhaupt verlangsamt. Zeatin steigert die Aktivität unserer wichtigsten Radikalfänger und Enzyme: Die Super-Oxyd-Dismutase (SOD)(\*1), die Katalase (\*2) und die Glutathion-Peroxidase (\*3). Indem Zeatin in den Nukleinstoffwechsel eingreift, beschleunigt es die Proteinsynthese und verlangsamt dadurch die Alterungsprozesse.

Wenn man bedenkt, dass die Moringa über weitere 45 Antioxidanzien verfügt, ist klar, warum diese Pflanze Alterungsprozesse verlangsamt und den Organismus gesund erhält.

Zeatin hilft auch, Krebserkrankungen zu verhindern, indem es die Zellen veranlasst, sich immer wieder zu differenzieren und ihre Wachstumsrate zu normalisieren. Hinter der Entstehung von Krebszellen stehen die Oxidationsprozesse in Zellen. Wenn sich Fehler ins genetische Material einschleichen, verliert die Zelle die Kontrolle über angemessenes Wachstum und ihre eigentlichen Funktionen. Dann entsteht eine Krebszelle, die sich zu schnell vermehrt, dysfunktional wird und zur Entstehung von Tumoren führt. Die meisten Tumorzellen sind nicht differenziert. Zeatin kann unkontrollierte Zellvermehrung stoppen, indem sie die Zellen wieder „auf den rechten Pfad führt“ und die Differenzierung zu normalen, gesunden Zellen anregt.

- (\*1) *Superoxid-Dismutase (SOD) ist der Name für alle Enzyme, die Superoxid-Anionen zu Wasserstoffperoxid umwandeln. Diese Enzyme kommen in allen Lebewesen vor. Nur vereinzelt anaeroben Bakterien fehlen diese Enzyme. Superoxid (eine reaktive Sauerstoffspezies) ist sehr reaktionsfreudig und kann Proteine und das Genom schädigen (oxidativer Stress). Die katalysierte Reaktion ist daher besonders wichtig für Sauerstoffatmer.*

- (\*2) *Katalase ist der Name für das Enzym, das Wasserstoffperoxid (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) zu Sauerstoff (O<sub>2</sub>) und Wasser (H<sub>2</sub>O) umsetzt.*

- (\*3) *Die Glutathionperoxidasen katalysieren die Glutathion-abhängige Reduktion von organischen Peroxiden und Wasserstoffperoxid. Im katalytischen Zentrum tragen sie L-Selenocystein, ein Derivat des L-Serins bzw. des L-Cysteins. Auch die Phospholipidhydroperoxid-Glutathionperoxidase gehört zur Familie der Glutathionperoxidasen.*

*Besondere Bedeutung erlangen Glutathion-Peroxidasen als Bestandteil der zellulären Abwehr gegen die Folgen von oxidativem Stress. Störungen in der Funktion solcher Selenoproteine gehen mit Mangelerscheinungen einher und mögen eine Rolle bei der Tumorentstehung, bei der*

## **Zeatin schleust mehr Nährstoffe in die Zelle**

Zeatin optimiert das Zellwachstum und die Zellteilung, die Nährstoffumwandlung und den Energietransport. Dieses Pflanzenhormon ist in der Lage, das Tempo der DNS-Replikation sowie die RNS-Rate zu erhöhen und die Proteinsynthese zu fördern. Zeatin spielt eine Schlüsselrolle bei der Verwertung und der Aufnahme von Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren. Dieses Pflanzenhormon erhöht die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln etwa um das Sechsfache. Zeatin bringt die Vitalstoffe für Gesundheitsprophylaxe und Heilung genau dorthin, wo sie gebraucht werden, und schleust sie in die Körperzelle ein. Dazu gehören auch Inhaltsstoffe, die Entzündungen hemmen. Man kann sich vorstellen, dass dieser Botenstoff wie ein Lastenaufzug Nährstoffe zu den Zellen bringt und dort einschleust, und zwar genau an die Stellen, wo sie benötigt werden. Zeatin ist wie ein reichhaltiges Brunchbuffet, das auf Rollen zu jeder Zelle gefahren wird, damit diese sich die Vitalstoffe für optimales Funktionieren und Entschlacken heraussuchen kann. Kein anderes Präparat, auch wenn es natürlichen Ursprungs ist, kann das leisten. Wo übliche Nahrungsergänzungen in ihrer Wirkung verpuffen wie zum Beispiel Monopräparate aus dem

Chemielabor, die den Körper obendrein noch mit Toxinen belasten, wirkt Moringa als Allheilmittel. Er sorgt für gesundes Zellwachstum und fördert die Bildung des „menschlichen Wachstumsfaktors“ und gesunde Zellbildung.

So ist Moringa nicht nur eine Vitalstoffbombe mit beispielloser Vitalstoffdichte, sondern potenziert auch die Wirkung dieser Stoffe. Dies schafft kein anderes Lebensmittel! Moringa wirkt gleichermaßen entgiftend und reinigend wie AFA- und Chlorella-Algen und gleichzeitig aufbauend wie die Spirulina-Alge; damit stellt die Moringa diese Superlebensmittel noch in den Schatten. Dass Vitalstoffdefizite und mangelhafte Entgiftung nicht nur negativ auf den Körper, sondern auf die Psyche wirken, ist bekannt. Daher ist Moringa tatsächlich ein Gesundheitselixier und Heilmittel für Körper, Seele und Geist. Moringa ist die Quelle für natürliches Zeatin, das dieser Pflanze ein einzigartiges Regenerations- und Verjüngungspotenzial verleiht. Mit Moringa fällt es dem Körper leicht, sein gesundes Gleichgewicht, die Homöostase, herzustellen und aufrecht zu erhalten.

### **Zeatin und Wechseljahre**

Da Zeatin ein Pflanzenhormon ist und hormonähnliche Wirkungen hat, hilft es auf natürliche Weise, den Hormonhaushalt von Mädchen und Frauen auszugleichen. Mädchen in der Pubertät, Frauen in der Schwangerschaft, in der Stillzeit oder in den Wechseljahren sollten unbedingt auf Phytoöstrogene wie Zeatin zurückgreifen und können sich zusätzlich auf viele weitere gesundheitliche Vorzüge dieser Wunderpflanze freuen. Frauen in Asien, die Zeatin aus Moringa oder Phytoöstrogene aus anderen Pflanzen aufnehmen, kennen kaum Wechseljahresbeschwerden.



# Kapitel 9

## Moringa, eine Hausapotheke für Körper, Seele und Geist

### Moringa schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

#### Herzinfarkt und Schlaganfall: Todesursachen Nummer 1

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der westlichen Welt die Haupttodesursache, noch vor Krebs. In den industrialisierten Ländern sind Herz- und Gefäßerkrankungen für fast zwei Drittel aller Todesfälle bei Erwachsenen verantwortlich. Dem Krankheitsgeschehen liegt meist eine Arteriosklerose, eine Verengung der Arterien oder Verschlackung der Arterieninnenwände zugrunde. Die Gefäße versuchen, sich selbst zu reparieren, was zu Ablagerungen, den sogenannten Plaques führt. Diese Plaques können die Blutversorgung des Herzens partiell unterbinden. Und wenn dann auch noch diese Plaques aufbrechen, können auf Grund von Blutgerinnungsreaktionen Blutgerinnsel entstehen, die dann die Adern verschließen. Das löst dann den Herzinfarkt aus. Wenn ein Teil des Gehirns zeitweise nicht durchblutet bleibt, führt das zum Schlaganfall.

#### Die Ursachen sind hausgemacht

Als Hauptursache muss neben dem Bewegungsmangel die Veränderung unserer Ernährung seit den letzten hundert Jahren angesehen werden. Unsere Ernährungsweise ist nicht mehr artgerecht. Würde man Menschenaffen im Zoo auf diese Weise ernähren, würde der Zoodirektor wegen Verstoßes gegen das Tierschutzgesetz angeklagt werden. Unsere Vorfahren in der Steinzeit nahmen täglich das Doppelte an Folsäure zu sich, das Siebenfache an Vitamin C, das Vierfache an Vitamin E, das Vierfache an Zink, rund das Dreifache an Kalzium, das Vierfache an Kalium, das Fünffache an Faserstoffen, nur ein Fünftel so viel Natrium und nur halb so viel Fett wie der moderne Mensch. Genetisch leben wir aber noch in der Steinzeit!

Auf eine raffinierte, ihres Nährwertes entleerte Ernährung mit viel Zucker, toten Kalorien, tierischem Fett, Salz und jeder Menge toxischen Lebensmittelzusätzen – wie Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen – sind wir nicht eingerichtet. Detlev Ganten und seine Koautoren schreiben in ihrem Buch „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen“: „Eine ganze Reihe von Krankheiten hat im letzten Jahrhundert stark zugenommen – und zwar vor allem dann, wenn Bevölkerungsgruppen eine ‚westliche Lebensweise‘ und damit gravierende Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten übernommen haben.“ (S. 139) Sammler und Jäger waren auch im hohen Alter so gut wie frei von Symptomen der heute dominierenden Zivilisationskrankheiten. Ganten fordert, sich auf die Lebensbedingungen unserer Vorfahren zurück zu besinnen, „wenn wir Krankheiten vorbeugen wollen ... Wir sind selbst verantwortlich, uns gesund zu erhalten.“ (S. 291)

## Unterschiede zwischen der Ernährung unserer Vorfahren und der heutigen Zivilisationskost

Ernährung unserer Urahnen | Unsere heutige Ernährung

Folsäure (mg / Tag)	360	170
Vitamin C (mg / Tag)	600	80
Vitamin A (µg / Tag)	17	7
Vitamin E (mg / Tag)	33	8
Zink (mg / Tag)	43	10
Kalzium (mg / Tag)	2000	750
Kalium (g / Tag)	10.5	2.5
Natrium (g / Tag)	0.8	4
Ballast (g / Tag)	100	12
Insgesamt Fette (in% der Kalorien Einlass)	21	42

Aus: Eaton et al., Eur. J. Clin. Nutr. 51(1997)207

Der menschliche Organismus ist nicht darauf ausgerichtet, so viele konzentrierte Kohlenhydrate in Form von Mehl und Zucker wie heute üblich, zu sich zu nehmen. Der Getreideanbau ist evolutionär betrachtet ein junges Phänomen. „Da Menschen erst seit gut 10.000 Jahren Ackerbau betreiben“, so der Evolutionsexperte Thilo Spahl, „ist unser Körper schlecht an Getreide angepasst. Und an Zucker schon gar nicht.“ In den Industrienationen führt die Angewohnheit, Nahrung möglichst gut auszunutzen und sofort und vollständig zu konsumieren, schnell zu Übergewicht und in der Folge zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenküberlastung.

([www.n-tv.de/wissen/Mensch-lebt-nicht-mehr-argerecht-article](http://www.n-tv.de/wissen/Mensch-lebt-nicht-mehr-argerecht-article)) (Siehe von Ganten, Spahl und Deichmann).

Antibabypille, Alkohol und Rauchen sind große Vitalstoffräuber, ebenso chronischer Stress, Umweltgifte und die meisten Medikamente. Wer auf Aspirin steht, sollte sich ernsthaft fragen: „Glaube ich wirklich, dass ich an Bluthochdruck oder Arthritis leide, weil meinem Organismus Aspirin fehlt?“ Die herkömmlichen Medikamente sind keine Heilmittel, sondern dienen der Symptombekämpfung, die keine Heilung bringt, weil sie nicht an den Ursachen ansetzt. Tierische Fette und Cholesterin erhöhen den Blutdruck, während eine Ernährung mit gesundem Pflanzenöl wie Oliven- oder Behen-Öl den Blutdruck senkt. Lebensmittel mit vielen Faserstoffen und komplexen Kohlenhydraten, die neben Antioxidantien wie Magnesium, Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren alle in Moringa zu finden sind, sind herzigesund. Auch die regelmäßige Ausübung aerober Sportarten stärkt das Herz und senkt den Blutdruck.

## **Beta-Sitosterin, eine Wunderwaffe zum Schutz des Herzens**

Sterine kommen in Pflanzen und Tieren vor und haben zahlreiche Funktionen im Organismus. Cholesterin, das man in Tieren und Menschen findet, ist wichtig für die Bildung von Hormonen, den Aufbau von Zellmembranen und die Produktion von Vitamin D. Cholesterin ist einerseits eine lebenswichtige Substanz, doch ein Zuviel des „schlechten“ LDL-Cholesterins ist gesundheitsgefährdend, weil es ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und besonders Herzinfarkt und Schlaganfall bedeutet. Beta-Sitosterin ist jedoch in der Lage, erhöhte Werte von LDL-Cholesterin im Blut zu senken. Als Gegenspieler zu LDL-Cholesterin verhindert Beta-Sitosterin dessen Aufnahme aus Lebensmitteln und verbessert außerdem die Blutfettwerte. Wie im Abschnitt über Fettsäuren erklärt, enthält Moringa mit der Ölsäure noch einen weiteren Stoff, der gegen hohe Cholesterinwerte wirkt.

Pflanzensterine wie Beta-Sitosterin wirken vorbeugend bei Prostataproblemen und Krebsarten wie Prostatakrebs und Dickdarmkrebs. Darüber hinaus stärkt Beta-Sitosterin das Immunsystem, wirkt Entzündungen entgegen, normalisiert den Blutzuckerspiegel und stärkt die Funktion der Bauchspeicheldrüse, die Insulin und andere wichtige Verdauungsenzyme produziert. Ferner hilft Beta-Sitosterin bei Geschwüren und entspannt bei Krämpfen. Man kann also behaupten, dass Moringa eine Wunderwaffe gegen einen hohen Cholesterinspiegel und seine Risiken ist.

## **Weitere Vitalstoffe als Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Die Aminosäure Arginin erweitert die Gefäße und senkt damit hohen Blutdruck. Die Vitamine B6, Folsäure und Vitamin B12 sind ideal zur Senkung von erhöhten Homocysteinwerten, die zu Arterienverschlackung, besser bekannt unter Arterienverkalkung oder Arteriosklerose, führen. Flavonoide in Moringa verdünnen das Blut und verhindern damit Infarkte. Die Mineralien Kalzium, Magnesium und Kalium stärken die Herzleistung und sorgen für regelmäßigen Herzschlag. Selen senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Moringa halten die Arterien Innenwände elastisch und senken die Konzentration des „bösen“ LDL-Cholesterins. Die Faserstoffe in Moringa binden im Darm Gallensäure, so dass sie ausgeschieden werden kann. Der Cholesterinspiegel sinkt, weil neue Gallensäure aus Cholesterin gebildet wird. Viele wissenschaftliche Studien mit Moringa-Blattextrakt bestätigen den Rückgang der Triglycerid- und Cholesterinwerte im Serum sowie die Senkung von erhöhtem Blutdruck. Moringa verhindert auch die Oxidation von Cholesterin und schützt damit die Arterien vor Ablagerungen, wie Tierversuche beweisen.

## **Wie Moringa bei Diabetes hilft**

### **Diabetes, Volkskrankheit Nummer 1**

Diabetes ist zu einer Volkskrankheit geworden. Die Harvard School of Public Health in Boston veröffentlichte eine Studie unter Leitung von Professor Goodarz Danaei, wonach die Zahl der weltweit an Diabetes erkrankten Menschen von 1980 bis 2008 von damals 153 Millionen auf dramatische 347 Millionen stieg. In Deutschland allein leiden laut Prof. Dr. med. Norbert Scherbaum vom Deutschen Diabetes-Zentrum Düsseldorf etwa sechs Millionen an dieser schweren Erkrankung; dazu kommt noch eine Dunkelziffer von etwa zwei Millionen. Jährlich erkranken bei uns 350.000 Menschen neu an Diabetes mellitus, mit steigender Tendenz. Sollte der jetzige Trend anhalten, werden im Jahr 2050 jeder dritte Mann und knapp 40 Prozent der Frauen zuckerkrank sein. Zunehmend erkranken bei uns auch schon Kinder an erworbenem Diabetes Typ II, der früher Altersdiabetes hieß, weil nur ältere Personen davon betroffen waren. Die Ursachen ist Bewegungsmangel. Man kann seinem Diabetes davon laufen! Zu viel zuckerhaltige Nahrung, zu viel Fett tierischen Ursprungs und zu viele Weißmehlprodukte tun ihr Übriges. Durch die Kombination von fettreicher Nahrung und Kohlenhydraten werden die Blutzuckerwerte nach oben getrieben. Kohlenhydrate stimulieren Gene, die den Ausstoß freier Radikale nach oben treiben.



Unser Stoffwechsel ist auf Bewegung angewiesen. Wenn wir unsere Muskeln nicht beanspruchen, wie es zwei Drittel der Bundesdeutschen tun, nehmen diese keinen Zucker aus dem Blut auf. Dadurch steigt der Glukosespiegel in den Gefäßen. Als Kompensation produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin, und zwar so großzügig, dass mit der Zeit die Körperzellen gegen Insulin resistent werden. „Dadurch gerät der Zuckerstoffwechsel ins Wanken. Die so entstehende Krankheit heißt Diabetes und breitet sich so rasant aus, dass Fachleute von einer Epidemie sprechen“, so im oben genannten Artikel „Die Steinzeit passte besser – Mensch lebt nicht mehr artgerecht“ und ausführlich beschrieben in dem Buch „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen“ von Professor Ganten.

Kohlenhydrate zusammen mit fettreicher Ernährung schädigen die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse und fördern so die Entstehung von Diabetes. Fastfood und Industriekost verschlechtern mit der Zeit die Zellfunktionen. Durch Bewegung kann man überschüssige Fett- und Zuckermoleküle verbrauchen. Durch gesunde, natürliche Vitalstoffe auf der Basis der ganzen Pflanze lässt sich der Stoffwechsel verbessern.

### **Diabetes schädigt alle Organe**

Diabetes bringt große gesundheitliche Risiken mit sich und verkürzt die Lebenserwartung. Wenn ein Mann mit 40 Jahren an Diabetes erkrankt, verringert sich seine Lebenserwartung um etwa 12 Jahre, die einer Frau sogar um rund vierzehn Jahre. Das Leiden von Millionen verursacht auch enorme volkswirtschaftliche Kosten. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel führt zur Entstehung von Entzündungen, Impotenz, Nierenerkrankungen, Arteriosklerose und Nervenschmerzen. Die Herzinfarktrate bei Männern vervierfacht sich, Frauen mit Diabetes sind sogar siebenmal so häufig von Herzinfarkt betroffen. In den USA ist Diabetes die dritthäufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Die Sehkraft wird durch Probleme mit der Retina beeinträchtigt. Die Wundheilungskraft ist geschwächt und die Nervenübertragung zum Gehirn gestört. Jährlich muss allein in Deutschland 46.000 Diabetikern ein Fuß amputiert werden, weil dort Gewebe abgestorben ist und sich Gangrän oder Nekrose gebildet hat. Meine Großmutter war Diabetikerin und ist kurz nach der Amputation gestorben. Sogar der Intelligenzquotient bei Diabetikern ist niedriger als im Durchschnitt der Bevölkerung

### **Diabetiker: Vorsicht vor Fruktose und zu vielen Kohlenhydraten**

Noch immer wird den Diabetikern eine Kohlenhydratzufuhr von 50 Prozent empfohlen, und sogar Zucker ist nicht völlig tabu. Sogar 10 Prozent der Kohlenhydrate dürfen nach Empfehlungen der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, aus Zucker bestehen – das sind mehr als 12 Stück Würfelzucker. Welche katastrophalen gesundheitlichen Auswirkungen Zucker nicht nur auf den Blutzuckerspiegel, sondern auch auf das Immunsystem hat, habe ich in meinem Buch „Stevia – sündhaft süß und urgesund“ ausführlich beschrieben. Statt Zucker sollten Diabetiker unbedingt Stevia zum Süßen nehmen, weil dieses paraguayische Süßkraut den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst und keine Kalorien hat. Dagegen ist Fruktose von gesundheitsbewussten Menschen zu meiden. Fruktose ist wesentlich billiger als Saccharose (Haushaltszucker) und wird daher immer mehr Nahrungsmitteln zugesetzt. Werden im Labor Tiere mit Diabetes für Experimente gebraucht, genügt es, gesunde Tiere zwei Wochen lang zu 50 Prozent mit Fruktose zu füttern, damit sie an Typ-2-Diabetes erkranken. Zu behaupten, dass „Fruktose gut für Diabetiker sei, weil es keine Glukose ist“, ist kriminell. Fruktose löst aktiv Diabetes aus und fördert auch die Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Ferner ist es gesundheitsgefährdend, Diabetikern eine hohe Kohlenhydratzufuhr zu empfehlen. H. S. Jürgens fand 2007 heraus, dass eine Ernährung ohne Kohlenhydrate die Insulin produzierenden Zellen vor dem Absterben schützt. Daher sollten Ernährungsbewusste und Diabetiker bei ihren Lebensmitteln unbedingt auf den glykämischen Index achten, der möglichst niedrig sein sollte.

## **Wie Moringa vor Diabetes schützt und Diabetikern hilft**

Moringa wird in der Volksmedizin Indiens als Mittel gegen Diabetes genutzt. Und auch das Universitätskrankenhaus in Dakar im Senegal befragte Patienten mit Diabetes nach der Verwendung von Heilpflanzen. Von den insgesamt 41 Pflanzen wurde Moringa mit 65,9 Prozent am häufigsten genannt. Moringa-Blätter enthalten Bestandteile, die den Blutzucker senken. So hilft Chrom in der Moringa, die Wirkung von Insulin zu vervielfachen. Chrom fördert die Aufnahme von Glukose aus dem Blut in die Zellen. Ähnlich wirkt Magnesium. Ist der Magnesiumspiegel hoch, sinkt das Diabetesrisiko um ein Drittel (vgl. Professor Wolfgang Vierling, TU München, in „Ärzte-Zeitung“ vom 10.6.2008).

In Studien wurde bei fast allen Diabetikern ein Zinkmangel diagnostiziert. Wenn Zink fehlt, können die Betazellen, die Teile der Langerhans'schen Inseln sind, ihre Aufgabe nicht mehr optimal erfüllen. Sie befinden sich in der Bauchspeicheldrüse und stellen das Insulin her. Zinkmangel kann Mitursache für die Entstehung von Diabetes sein. Zinkzufuhr hingegen kann bei bestehendem Diabetes die Insulinproduktion ankurbeln. Häufig stellt man bei Diabetikern auch einen Mangel an B-Vitaminen fest, da diese bei der Verwertung von Kohlenhydraten verbraucht werden und für die Regulation des Blutzuckerspiegels sorgen. Bei Defiziten an B-Vitaminen büßt die Bauchspeicheldrüse an Leistungskraft ein. Alle diese Substanzen finden sich in Moringa. Besonders die B-Vitamine B1, B3, B6, B12 und Folsäure sind bei Diabetes von Bedeutung. So haben Vitamin B1 und B3 eine Schlüsselfunktion im Zuckerstoffwechsel. Vitamin B1 ist Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors GTF und kontrolliert dadurch den Blutzuckerspiegel.

Ein Vitamin E- und C-Mangel trägt ebenfalls zur Entwicklung von Diabetes bei. Vitamin C kann den Blutzuckerspiegel regulieren, kleine Blutgefäße stärken und das Herzinfarktisiko vermindern. Vitamin E kann den Insulinbedarf reduzieren und die Verklumpung oder „Geldrollenbildung“ von Blutplättchen, ein Merkmal von Diabetes, vermindern. Auch Omega-3-Fettsäuren, ebenfalls in Moringa vorhanden, schützen vor Diabetes. Wenn Kinder ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, sinkt ihr Diabetesrisiko um unglaubliche 55 Prozent.

Wie können die zahlreichen Antioxidantien, die wir konzentriert in Moringa finden, den Blutzucker günstig beeinflussen? Oxidativer Stress führt zur Beeinträchtigung und später zum Verlust der Insulin produzierenden Zellen und beschleunigt dadurch den Verlauf des Diabetes. Antioxidantien vermindern oxidative Schäden durch freie Radikale. Diese spielen eine große Rolle bei der Entstehung von Diabetes Mellitus. Einige sehen Diabetes als Synonym für oxidativen Stress. Oxidativer Stress ist sowohl Ursache als auch Folge der Erkrankung. In einer in Japan durchgeführten Studie konnte man feststellen, dass sich die Glukosetoleranz sowohl bei diabetischen als auch nichtdiabetischen Ratten signifikant verbessert, wenn sie mit Moringa gefüttert werden (vgl. „Journal Clinical Biochemical Nutrition“ vom Mai 2007). Vermutlich sind Faserstoffe in den Blättern und Bioflavonoide wie Quercetin die Ursache, weil sie die Glukoseaufnahme durch die Darmschleimhaut verzögern.

Dr. Alfred Vogel hat in seinem Nachschlagewerk „Der kleine Doktor“ für Diabetiker Meerrettich, Zwiebel und Kresse empfohlen, weil diese Würzkräuter heilsam auf die Bauchspeicheldrüse einwirken. Das tut auch Moringa, der „Meerrettichbaum“. Zahlreiche Studien belegen die günstige Wirkung von Moringa zur Diabetesprophylaxe und –therapie. Ernährungswissenschaftler empfehlen Diabetikern, „reichlich stärkehaltige und faserstoffreiche Lebensmittel sowie Gemüse, Obst und Salat zu essen“, wie Susanne Arndt in „Verborgene Heilkräfte in unserer Nahrung“ schreibt. Moringa ist stärkehaltig, faserstoffreich und wohl das gesündeste Gemüse der Welt.

## Salvestrole, die Antwort der Natur auf Krebs

### Salvestrole, die „Retter“

Du hast noch nie von Salvestrolen gehört? Damit bist Du nicht allein. Wissenschaftler gehen allerdings davon aus, dass in zehn Jahren so gut wie jeder diesen Begriff kennt. Salvestrole – der Name kommt vom Lateinischen „salvare“, „retten“ – gehören zu den Phytoalexinen. Das sind Abwehrstoffe, welche die Pflanzen gegen Schimmelpilze, Bakterien, Viren, UV-Strahlung und Insekten bilden. Beim Menschen wirken diese Stoffe ähnlich. Sie hemmen die Bildung von Krebszellen. Tumorzellen sterben ab, während gesunde Zellen unbehelligt bleiben. Salvestrole schmecken bitter und kommen in gesundheitlich wertvollen Mengen ausschließlich in biologisch angebautem Gemüse, Gewürzkräutern, Früchten und außerdem in der Moringa vor. Dies ist einer der Gründe, warum Menschen, die vorwiegend Lebensmittel aus Bio-Anbau verzehren, besser vor Krebs geschützt sind. Moringa ist eine ausgezeichnete Quelle von Salvestrolen. Auch die extreme Dichte von Antioxidantien – mit dem weltweit höchsten in einer Pflanze gemessenen Wert von 75.000 ORAC – schützt vor Krebs.

### Harakiri der Krebszelle

Der Begriff Salvestrole wurde von Gerry Potter, einem britischen Professor für klinische Chemie, für eine besondere Gruppe von pflanzlichen Nährstoffen geprägt, die mit einem Enzym namens CYP1B1 reagieren. Dieses Enzym findet sich ausschließlich in Tumorzellen, also nicht in normalen Körperzellen. Professor Dr. Dan Burke von der Universität Aberdeen fand heraus, dass gesunde Zellen das Gen für CYP1B1 enthalten, es dort aber unter normalen Umständen nicht aktiv wird. Reagiert ein Salvestrol wie das Phytoöstrogen Resveratrol mit CYP1B1, wird Piceatannol gebildet, eine Substanz, welche die Krebszelle zum „Selbstmord“, Apoptose genannt, zwingt. Salvestrole wirken im Gegensatz zu Chemotherapeutika ausschließlich auf Krebszellen, statt wie jene auf alle Zellen. Sie lassen Tumore innerhalb kürzester Zeit verschwinden. Die toxischen Substanzen, die durch die Verstoffwechslung von Salvestrolen durch CYP2B1 entstehen, befinden sich ausschließlich in den Krebszellen und werden bei der Zerstörung der Zellen gleich mit verbraucht. In Labortests zeigten Salvestrole eine zerstörende Wirkung auf 95 Prozent aller Krebszellen. Nur bei Leukämie haben sie keine Wirkung, weil die Blutzellen das Enzym nicht enthalten.

Weil immer mehr Bitterstoffe aus unseren Nahrungsmitteln herausgezüchtet wurden, wie zum Beispiel bei Salat oder Grapefruits, weisen heutzutage selbst Biogemüse und –früchte eine zu geringe Konzentration von Salvestrolen auf. Salvestrole bekämpfen nicht nur Krebs, sondern haben eine antioxidative, entzündungshemmende, antivirale, nervenschützende und entgiftende Wirkung. Obst und Gemüse im konventionellen Anbau wird oft mit Schimmel tötenden Mitteln und Pestiziden gespritzt. Diese Pflanzen brauchen daher keine eigenen Salvestrole mehr und sind darüber hinaus auch noch mit kanzerogenen Pflanzenschutzmitteln belastet. Daher sollte man unbedingt auf unbehandelte oder biologisch angebaute Lebensmittel zurückgreifen. Dan Burke und Gerry Potter empfehlen eine „Rot-Grün-Ernährung“; das heißt grüne Gemüse und Kräuter als Hauptgericht und zum Nachtisch rote Früchte. Dan Burke ließ an einem willkürlichen Tag den Anteil an Salvestrolen in den Nahrungsmitteln aus einem Supermarkt messen, und man fand lediglich 10 Prozent der geschätzten erforderlichen Tagesmenge vor. Die beiden Gründer der Organisation „Nature's Defence“ arbeiten mit Bauern und Gärtnern zusammen, um Pflanzen mit einem höheren Salvestrolgehalt zu züchten. CYP1B1 ist ein universeller Biomarker für Krebs, der es ermöglicht, in Zukunft Krebs viel früher durch Urin- oder Bluttests zu diagnostizieren. Die Forscher fanden heraus, dass die tägliche Nahrung in der viktorianischen Epoche von 1837 bis 1901 etwa 10–12 mg Salvestrole enthielt. In unserer modernen westlichen Ernährung führen wir unserem Körper durchschnittlich nur noch etwa 2 mg zu. Dies liegt an einem Mangel an Salvestrolen in unseren modernen Obst- und Gemüsesorten und an den heute vorherrschenden Acker- und Gartenbautechniken. Oft werden auch Salvestrole wegen ihres bitteren und scharfen Geschmacks bei der Verarbeitung aus Obst und Gemüse bzw. Säften und Ölen entfernt.

Körperliche Bewegung ist gut, weil dadurch reichlich Sauerstoff zur Verfügung steht, der für die Produktion von CYP-Enzymen benötigt wird, wie es auch die Autoren Ganten, Spahl und Deichmann in ihrem oben genannten Buch überzeugend dokumentieren. Auch Vitamin B7 oder Vitamin H fördern die Herstellung dieser Enzyme. Vitamin C sorgt für den Schutz der Salvestrole vor vorzeitiger Oxidation und versorgt CYP1B1 mit Elektronen, die für den Stoffumsatz benötigt werden. Magnesium und Vitamin B3 stimulieren den Salvestrol-Aktivierungs-Mechanismus. Eisen bildet den Kern des CYP1B1-Enzyms. Nicht nur Salvestrole, sondern auch alle diese Vitalstoffe finden wir reichlich in Moringa Oleifera.

### **Heilung von Krebs dank Salvestrolen**

In der Studie „Ernährung und Krebs: Salvestrol-Fallstudien“ von Brian A. Schaefer wird über eine Reihe von Patienten berichtet, die unter inoperablem Krebs litten, aber dank einer Ernährungsumstellung auf biologisch angebautes Obst und Gemüse und der Einnahme von Salvestrolen geheilt werden konnten. Die Patienten litten unter Lungenkrebs, Melanom, Prostatakrebs, Brustkrebs und Blasenkrebs. Eine Frau hatte einen golfgroßen Tumor in der Brust, eine 94-jährige Frau saß wegen eines Melanoms am Fuß im Rollstuhl, einem 69-jährigen Mann mit Lungenkrebs gab man nur noch zwischen acht und achtzehn Monaten zu leben und ein 55-jähriger Mann hatte hunderte von kleinen Tumoren in der Blase, die im Abstand von sechs Monaten abgeschabt werden sollten. Alle diese Menschen sind jetzt krebsfrei; es gab keinerlei Remissionen. Die Forscher empfehlen den Patienten dringend, die Ernährungsumstellung und Nahrungsergänzung mit Salvestrolen beizubehalten, um sicher zu gehen, dass auch möglicherweise unentdeckte Metastasen weiter bekämpft werden und es nicht wieder zu einem Rückfall kommt. Einige der Patienten nehmen jetzt außerdem nur noch biologische Haar- und Hautpflegeprodukte.

Außer in Moringa kommen Salvestrole in nennenswerter Konzentration zum Beispiel in Artischocken, Brunnenkresse, Rauke, Sojabohnensprossen, Wildmöhren, Sellerie, Auberginen, Maulbeeren, Weintrauben, Rooibos, Wegerich, Hagebutten, Mariendistel, Weißdornbeeren, Odermennig und Zitronenverbene vor. Hand aufs Herz: Wann hast Du diese Lebensmittel zuletzt zu Dir genommen?

Salvestrole wirken vorbeugend gegen Krebs. Im menschlichen Körper bilden sich täglich zwischen 1000 und 10000 Krebszellen. Krebs ist die zweithäufigste Todesursache. Wenn wir gesund bleiben wollen, brauchen wir täglich nicht nur ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sondern auch Salvestrole

### *Quellen mit Erwähnung der wissenschaftlichen Studien:*

- (\*4) „Salvestrole und das CYP1B1“, aus: „Beyond Medicine“, August 2008
- Brian A. Schaefer u.a., „Ernährung und Krebs: Salvestrol-Fallstudien“, 16.11.2010
- (\*5) „Ernährung: Salvestrole aus Gemüse, Obst und Kräutern unterstützen die Krebsprophylaxe“, aus: „Der Heilpraktiker & Volksheilkunde“, Juli 2009
- „Bitter ist besser“, aus: „Supplement“ Nummer 54, Dezember 2007

## **Moringa: Dreifachschutz für unsere sensiblen Augen**

### **Erfahrungen von Moringa-Essern**

Viele Moringa-Konsumenten stellen nach einer Weile fest, dass sie Farben leuchtender und brillanter wahrnehmen und dass ihre Sehkraft gestärkt wird. In Moringa sind alle Stoffe reichlich vorhanden, die für gesunde Augen wichtig sind. Wenn Du Deine Augen gesund erhalten und Deine Sehkraft stabilisieren willst, solltest Du Dich daher mit Moringa beschäftigen. Dieser Wunderbaum unterstützt sogar die Prophylaxe altersbedingter Makula-Degeneration (AMD), unter der schon zwei Millionen meist ältere Deutsche leiden. Makula-Degeneration, bei der die Makula, der Punkt schärfsten Sehens, degeneriert, ist die Hauptursache für Erblindung.

Besonders die freien Radikale, die durch ionisierende Strahlen von Fernseher, Computer oder Handys entstehen, schädigen unsere Augen. Gerade UV-Licht ist heftiger Stress für die Augen und eine der Ursachen für Makula-Degeneration.

### **Die Augen, ein empfindliches Wunder**

Das menschliche Auge ist ein Wunderwerk. Johann Wolfgang von Goethe schrieb: „Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken.“ Er bezeichnete unsere Augen auch als „Seelenspiegel“ oder „Geschöpf des Lichtes“, Willam Shakespeare nannte sie „Fenster der Seele“. Wenn wir einander in die Augen schauen und einen Blick schenken, kommen wir in Kontakt mit der Seele des anderen, nehmen die Ausstrahlung unseres Gegenübers wahr und bauen uns gegenseitig energetisch auf. Daher sollten wir auch Fremde unbedingt „eines Blickes würdigen“. Fremde, könnte man sagen, sind Freunde, die Du noch nicht kennst.

Unsere Augen sind wichtig für die räumliche Orientierung, als Mittel der Kommunikation; wir erfassen Umrisse und Farben, nehmen über die Augen Informationen auf und über die Zirbeldrüse werden unser Hormonhaushalt und unser Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. Für die meisten ist der Sehsinn der wichtigste überhaupt, vor Hören und Fühlen, und doch wissen die wenigsten, wie wir unsere Augen gesund erhalten und regenerieren können.

Als ich zur Schule ging, waren Brillen bei Kindern die absolute Ausnahme. Trug ein Kind eine Brille, wurde es manchmal als „Brillenschlange“ gehänselt. Heute tragen bereits 15 % der Kinder in Deutschland eine Brille und 65 Prozent der Erwachsenen ab 16 Jahren. Klares Sehen ist eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit, die unserem Körper und dem zentralen Nervensystem Höchstleistungen abverlangt. Entsprechend empfindlich reagieren die Augen auf negative Einflüsse. Die Augen ermüden, wenn wir den Blick wie beim Spielen am Computer, beim Fernsehen oder Autofahren längere Zeit auf einen Punkt fokussieren müssen. Ich habe mir daher angewöhnt, wie Babys und kleine Kinder Menschen wieder in beide Augen gleichzeitig zu schauen. Das kann man mit einem Handspiegel üben. Am Anfang ist es anstrengend, nach einer Übungsphase jedoch nicht mehr, und wir entwickeln über dieses sanfte, ganzheitliche Schauen gleichmäßig unsere beiden Gehirnhälften.

### **Die Augen essen mit: Was für Nährstoffe sie benötigen**

Jedes Kind weiß, dass Möhren gut für die Augen sind. Die Karotine darin werden in die Netzhaut eingebaut. Wenn man bedenkt, dass Moringa das Siebenfache an Carotinoiden enthält wie Karotten, wird einmal mehr klar, warum dieser Baum auch Pflanzenapotheke genannt wird. Unsere Augen sind geradezu abhängig von Beta-Karotin, Lutein und Zeaxanthin. Der Körper wandelt diese Stoffe nach Bedarf in Vitamin A um, das die Pigmentmoleküle – den „Sehpurpur“ – von mehr als 100 Millionen Sehzellen in der Netzhaut versorgt. Arbeiten am Computer, Fernsehen, Lesen und Schreiben auf weißem Papier – besser wäre dunkelgrüne Schrift auf braunem Hintergrund – erhöhen den Vitamin-A-Bedarf. Lutein filtert die blauen Spektralfarben aus dem Sonnenlicht heraus, die für Augen und Haut oxidativen Stress bringen. Gleichzeitig schützen Beta-Karotin, Lutein und Zeaxanthin Haut und Augen vor freien Radikalen. Etwa 20 Prozent der Europäer nehmen über die Nahrung nicht genug Vitamin A auf. Besonders gefährdet sind Kinder und

Heranwachsende, weil sie geringe körpereigene Speicher und wegen Wachstum und Entwicklung einen erhöhten Bedarf haben.

Wer sich zum Beispiel am Meer oder im Schnee hellem Sonnenlicht aussetzt, bei dem werden Beta-Karotin und Retinol im Auge abgebaut, besonders wenn er zu den hellhäutigen und blauäugigen Menschen gehört. Diabetiker können Karotin aus Pflanzennahrung nicht mehr gut in Vitamin A umwandeln. Auch Alkoholkonsum beeinträchtigt die Aufnahme, Speicherung und Umwandlung von Vitamin A. Bestimmte Medikamente wie Abführmittel und Cholesterin senkende Mittel verringern ebenfalls die Aufnahme von Vitamin A. Schlaftabletten führen zu einer Entleerung der Vitamin-A-Speicher in der Leber. Ein Vitamin-A-Mangel macht sich bei den Augen durch trockene, gerötete Augen bemerkbar, Augenentzündungen (Konjunktivitis), schlechtes Sehen bei Nacht, verschwommene Sicht und den schleichenden Verlust der Sehkraft.

Die Sehzelle hat eine Membran aus Lipiden, die gegen Angriffe von freien Radikalen sehr anfällig ist. Durch oxidativen Stress kann es zu grünem oder grauem Star kommen, einer Eintrübung der Linsen, zu Entzündungen, Nachtblindheit, Netzhautablösungen und der gefürchteten Makula-Degeneration. Beta-Karotin bietet als Antioxidationsmittel Schutz gegen Umweltgifte und Strahlungen. Im Gegensatz zu Vitamin A kann es nicht überdosiert werden. Lycopin hat von allen Carotinoiden die größte antioxidative Kapazität. Außer in der Moringa ist es konzentriert in Tomaten zu finden. Lycopin ist der Schutzfaktor gegen die Entwicklung des Grauen Stars (Katarakt).

### **Makula-Degeneration ist vermeidbar**

Der Gelbe Fleck, der Punkt des schärfsten Sehens, ist nur zwei Quadratmillimeter groß. Er weist die mit Abstand höchste Dichte an Sinneszellen auf. Ohne die Makula würden wir ohne Brennpunkt nur Umrisse und Hell-Dunkel-Kontraste wahrnehmen. „Gelb“ ist der Punkt wegen der hohen Konzentration von Zeaxanthin und Lutein, den Makula-Pigmenten. Sie wirken wie eine gute Sonnenbrille und neutralisieren äußerst wirksam freie Radikale. Im Alter nimmt der Gehalt an Lutein und Zeaxanthin in der Makula ab und die Gefahr einer Degenerierung wächst. Mehr als 17 Millionen US-Amerikaner leiden unter Makula-Degeneration. Es gibt in den USA mehr als zwei Millionen Blinde; Hauptursache dafür ist AMD, altersbedingte Makula-Degeneration, und etwa 500.000 neue Fälle kommen dort jährlich hinzu.

In einer wissenschaftlichen Studie, der „LAST-Studie“, wurde nachgewiesen, dass Patienten mit AMD, die täglich 10 mg Lutein sowie weitere Vitamine und Mineralien bekamen, ihre Sehschärfe signifikant verbessern und wieder klar Kontraste erkennen konnten. Das Makula-Pigment nahm um 40 Prozent zu! Moringa-Blätter enthalten 70 mg Lutein und fast 2 mg Zeaxanthin auf 100 g neben vielen weiteren Vitaminen und Mineralien und sind damit der ideale Augenschutz.

### **Moringa auch für Entwicklungsländer**

Es gibt auf der Welt 37 Millionen Blinde. Davon leben rund 33 Millionen in Entwicklungsländern. Die Hauptursache ist chronischer Vitamin-A-Mangel, an dem weltweit etwa 250 Millionen Menschen leiden. Moringa mit seinem hohen Beta-Karotin-Gehalt schon in der Schwangerschaft und Stillzeit wäre hier die Lösung, wie zahlreiche Studien belegen. Die internationale Stiftung „The International Eye Foundation“ in Maryland propagiert Moringa als Prophylaxe für Blindheit bei mangelernährten Kindern in Entwicklungsländern.

Bei uns leiden 60 Prozent der Bevölkerung unter Sehschwäche. Auch für sie wäre Moringa eine große Hilfe. Man sollte Moringa mit etwas Öl zu sich nehmen, weil Vitamin A als fettlösliches Vitamin dann besser aufgenommen und verwertet wird. Ratten, die eine Vitamin-A-freie Diät erhielten, aber gleichzeitig mit Moringa-Blättern gefüttert wurden, entwickelten keinerlei Sehschwäche, sondern behielten ihre vollständige Sehkraft.

## **Wirkung auf die Psyche: mehr Kreativität, Tatkraft, Klarheit und gute Laune**

### **Psychische Probleme, ein großes Thema**

Wie wirkt Moringa auf die Psyche? Dazu lade ich Dich ein, es auszuprobieren. Unser Gehirn verbraucht 20 Prozent der Vitalstoffe. Wenn es unterversorgt ist, merken wir es durch Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Depression, schlechte Laune, Ängstlichkeit und Reizbarkeit. „Du bist, was Du isst.“ Psychische Erkrankungen sind dabei, Rückenleiden als Hauptursache für krankheitsbedingten Arbeitsausfall und als teuerste Volkskrankheit zu überrunden. Jeder 5. Erwachsene durchlebt in seinem Leben mindestens einmal eine schwere Depression. In neurologischen Kliniken wurden 1997 in Deutschland mehr als 500.000 Patienten behandelt, 2007 bereits 900.000, ein Anstieg von 80 Prozent. Im „Focus“ vom 18. Juni 2012 wird über die bisher größte Studie von Hans-Ulrich Wittchen zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland mit 5318 Personen im Alter zwischen 18 und 79 berichtet, die Bundesgesundheitsminister Bahr vorstellte. Danach wird jeder Dritte mindestens einmal im Jahr psychisch krank. Die größte Gruppe psychischer Probleme sind Angststörungen, gefolgt von Alkoholstörungen und Depressionen. Die jüngste unter den erfassten Altersgruppen, jene der 18- bis 35-jährigen, ist am stärksten betroffen.

Der große Psychologe Carl Gustav Jung sagte vor Jahrzehnten voraus, dass bei uns die meisten in materiellem Wohlstand leben, aber gleichzeitig „immateriell“ verarmen würden. Er hat vorhergesehen, dass Drogen jeder Art ein großes Problem, Psychopharmaka in großem Ausmaß geschluckt und die Psychiatrien voll belegt sein würden. Leider hat er Recht behalten. Schon ein Fünftel der Schulkinder gilt als verhaltensauffällig, Tendenz steigend.

Nicht nur psychische Probleme schlagen über kurz oder lang in Form von Krankheiten auf die körperliche Ebene durch, sondern auch Nährstoffdefizite beeinträchtigen die Psyche und bringen sie durcheinander. Die Psyche wirkt auf den Körper ein, aber auch der Körper auf die Psyche. Das letztere wird noch viel zu wenig berücksichtigt. Oft steht ein Vitalstoffmangel hinter einem psychischen Problem. Moringa normalisiert nicht nur unsere Psyche, den Verstand und das Gefühlsleben, sondern schenkt uns ein psychisches Wohlbefinden, eine Begeisterungsfähigkeit und Liebesfähigkeit, wie wir sie vielleicht so noch nicht erlebt haben. Nachdem ich über zwei Superlebensmittel, die AFA-Alge und Gerstengrassaft, Bücher geschrieben habe, konnte ich mir nicht vorstellen, dass irgendein anderes Lebensmittel die Wirkung bei der Optimierung der Funktionen von Körper, Seele und Geist noch übertreffen könnte. Ich war und bin positiv überrascht und möchte Moringa allein wegen seiner energetischen und stimmungsaufhellenden Wirkung nicht mehr missen.

### **Was sind die Ursachen?**

Wie in meinem Buch „Hyperaktivität – warum Ritalin keine Lösung ist“ beschrieben, gibt es mehrere Ursachen für psychische Probleme. Einige davon können wir nicht einfach abstellen, wie Stress, Umweltschadstoffe oder Elektromog. Chronischer Stress entzieht dem Körper wichtige Vitamine wie Vitamin C, D und die B-Vitamine, darunter auch Folsäure, und produziert im Organismus vermehrt freie Radikale, was bereits bei Schülern und Studenten nachgewiesen wurde. Auf andere Faktoren können wir selbst einwirken: bei übermäßigem Alkoholkonsum, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, Zusatzstoffen in der Nahrung, Bewegungsarmut und vor allem bei Nährstoffdefiziten. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder, die viele Süßigkeiten essen dürfen, aggressiver sind als ihre Altersgenossen und ein hoher Softdrink-Konsum zu Hyperaktivität und anderen Verhaltensauffälligkeiten führt.

### **Vitalstoffe für Psyche und Nerven**

Wir brauchen eine optimale Gehirn- oder Nervennahrung, die unsere kostbaren Gehirnzellen schützt, ihre gesunde Erneuerung fördert, sie optimal mit Vitalstoffen versorgt und für eine gute Durchblutung und Entgiftung sorgt. Schlechte Essgewohnheiten können zum Beispiel Depressionen



auslösen, weil der Körper nicht die notwendigen Nährstoffe bekommt, um für eine optimale Hirnfunktion unerlässliche Botenstoffe aufzubauen. Depressionen können wiederum die Nährstoffdefizite vergrößern, wenn sie Appetitmangel hervorrufen. Bei anfälligen Menschen kann Zucker, aber auch Koffein, Angstgefühle und sogar Panikattacken auslösen.

Nährstoffempfehlungen bei Angststörungen sind Vitamin B3 zur Dämpfung der Angst, Vitamin B6 zur Erhöhung des Serotoninspiegels im Gehirn, Vitamin B1 zum Ausgleich des Milchsäurespiegels – Milchsäure kann bei anfälligen Menschen Angst verstärken -, Kalzium und Magnesium zur Entspannung der Nerven und Tryptophan, ein Botenstoff, der den Serotoninspiegel im Gehirn erhöht und beruhigend wirkt.

Krankheit und Stress erhöhen den Nährstoffbedarf. Auch Psychopharmaka und Alkohol sind Vitalstoffräuber. Alle Vitalstoffe, die für ein gesundes Gehirn wichtig sind, finden sich in Moringa, so dass der Verzehr von Moringa uns auch in Stresszeiten belastbar macht.

Aminosäuren wie Thyroxin und Phenylalanin sind wesentlich für die Herstellung der Botenstoffe Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin. Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin und des Hormons Melatonin und schenkt Ruhe und gesunden Schlaf. Lysin schützt vor Stress und Ängsten. Methionin kann in Cholin umgewandelt werden, das als Acetylcholin die Übertragung von Nervenimpulsen ermöglicht und das Gehirn schützt.

Auch Mineralstoffe sind für optimale Gehirnfunktionen notwendig. Kalzium entspannt die Nervenzellen und ist an der Informationsübertragung beteiligt. Magnesium und Kalium entspannen die Muskeln. Mangan ist die Grundlage für die Produktion von Dopamin, das für Glücksgefühle und Wohlbefinden steht. Ein Mangel kann zu Depressionen, Ängsten und sogar Schizophrenie führen. Magnesium ist auch für unser Gehirn das wichtigste Anti-Stress-Mineral. Es sorgt für die Energie in der Zelle und damit für eine ausreichende Belastbarkeit der Nervenzellen. Außerdem verhindert Magnesium, dass Glutamat, ein erregender Botenstoff, im Übermaß freigesetzt wird. Bei Magnesiummangel kann es zu Nervosität, Aggressivität oder Schlafstörungen kommen. Achtung: Phosphate in Softdrinks sind Magnesiumräuber. Das kann bei häufigem Konsum zu Stimmungsschwankungen und Nervosität führen. Kupfer schützt die Isolationshülle der Nerven. Zink besitzt eine Schlüsselfunktion beim Aufbau von Serotonin und anderer Botenstoffe. Bor fördert Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeitsspanne. Eine reichliche Versorgung mit Mineralien wie Eisen und Zink ist für Erinnerungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit wichtig.

Auch viele Vitamine sind wichtig für eine optimale Gehirnfunktion. Vitamin B1 schützt vor Verhaltensstörungen. Vitamin B3 schützt die Myelinscheide, die Isolationschicht der Nerven. Die Vitamine B6, B9 und B12 werden zum Aufbau der Botenstoffe Serotonin, Dopamin, Norepinephrin, Taurin, Noradrenalin und Histamin benötigt. Vitamin B12, auch in Moringa enthalten, reduziert den nitrosativen Stress durch aggressive Stickstoffmonoxid-Radikale für die Nervenzellen. Selbst geringfügige Defizite an B-Vitaminen – vor allem B1, B3, Folsäure und Vitamin B12 – können geistige Abläufe beeinträchtigen. Vitamin E schützt ebenfalls die Myelinschicht vor dem Angriff freier Radikale.

Unser Gehirn besteht in der Trockenmasse zu 60 % aus Fett, die Myelinschicht sogar zu 75 %. Daher spielen essenzielle Fettsäuren eine große Rolle für die Gedächtnisleistung des Gehirns. Wenn zu wenige Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung zugeführt werden, kommt es zu Depressionen, Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche, Lethargie, Traurigkeit, Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit.

Studien mit Moringa zeigen, dass die Blätter einen positiven Effekt auf die Neurotransmitter und sogar eine Schutzfunktion bei Alzheimer haben. Die Forscher nehmen an, dass die Antioxidantien in Moringa wie Vitamin E, Vitamin C, Flavonoide und andere Vitalstoffe zur Verbesserung der Gedächtnisleistung beitragen. Andere Studien belegen die Stärkung des Nervensystems durch

Moringa. Moringa ist eine hervorragende Quelle von Tryptophan, der Vorstufe des Wohlfühlhormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin. Kein Wunder, dass Moringa bei Schlafstörungen, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen, aber auch bei Stimmungsschwankungen und Depressionen hilft. Phenylalanin und Tyrosin in Moringa stärken das zentrale Nervensystem, weil daraus zwei zentrale Botenstoffe, Dopamin und Norepinephrin, gebildet werden. Diese Neurotransmitter sind auch für ein gutes Gedächtnis wichtig und wirken stimmungsaufhellend.

## **Wie uns Moringa vor Burnout schützt**

### **Was sind die wahren Ursachen von Ausgebrannt sein?**

Was hat Ernährung mit Burnout zu tun, mögen sich jetzt manche Leser fragen. Burnout ist in aller Munde; der Begriff schaffte es 2011 knapp hinter Fukushima auf Platz 6 der Liste „Wort des Jahres“. 2012 plant die deutsche Sozialministerin eine Kampagne gegen psychische Überlastung in der Arbeitswelt. „Muss bald ganz Deutschland auf die Couch?“, fragte Maybrit Illner im Herbst 2011 ihre Gäste. Was bisher zu kurz kam, sind die körperlichen Ursachen und Auswirkungen des Ausgebrannt seins. Gesundheit fängt in der Zelle an. Wenn der Zelle bestimmte Nährstoffe fehlen, kann das Gehirn nicht mehr optimal arbeiten und wird leicht überfordert. Unsere gesamte Ernährungs- und Lebensweise ist nicht mehr artgerecht. Es wird daher Zeit, das Thema Burnout aus der Psychoecke herauszuholen.

Die häufigsten Symptome eines Burnouts sind Erschöpfung, Schlafprobleme, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Unruhe, Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeit sowie innere Distanz zu der Tätigkeit, die man ausübt. Hinzu kommen oft Panikattacken, Herzprobleme und Magen-Darm-Beschwerden.

### **Vitalstoffe für eine gesunde Stressantwort**

Bei Stress wird vor allem Cortison, unser wichtigstes Stresshormon, sowie die Neurotransmitter Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin ausgeschüttet. Die wichtigsten Bremsen für übersteigerte Stressreaktionen sind DHEA und Serotonin. Die Grundbausteine von Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin sind die Aminosäuren Phenylalanin und Thyroxin. Für die einzelnen Produktionsschritte sind eine Reihe von Mikronährstoffen, vor allem Vitamin B6, Magnesium, Folsäure, Vitamin C und Kupfer erforderlich. DHEA oder Dehydroepiandrosteron gilt als Anti-Stress-Hormon. DHEA wirkt antidepressiv und stärkt das Immunsystem; mit zunehmendem Alter nimmt es kontinuierlich ab. Serotonin wird als „Gute-Laune-Stoff“ bezeichnet. Dieser Botenstoff wirkt entspannend und antidepressiv, er hebt die Stimmung und steigert Motivation und körperliche Leistung. Außerdem wirkt er Schlaf fördernd und erhöht die Schmerztoleranz.

Serotonin wird aus der essenziellen Aminosäure L-Tryptophan gebildet. Ko-Faktoren für die Bildung von Serotonin sind vor allem Vitamin B6 und Magnesium. Unter Dauerstress kommt es zu Störungen in der Umwandlung von Tryptophan in Serotonin. Alle diese Substanzen finden sich in der Moringa. Gute Laune und heitere Gelassenheit kann man also tatsächlich essen.

Ein ausgewachsener Mensch besteht aus etwa 100 Billionen Körperzellen. Würde man all diese Zellen aneinanderreihen, könnte man sie hundertmal um die Erde wickeln. Ein gesunder Zellstoffwechsel in all diesen vielen Zellen ist die Grundvoraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Um funktionieren zu können, brauchen die Zellen Energie in Form von ATP, Adenosintriphosphat. Diese Energie muss täglich aus der Nahrung aufgenommen werden, denn sie lässt sich nicht speichern. Pro Sekunde laufen in jeder Körperzelle über 50.000 Stoffwechselprozesse ab. ATP wird von den kleinen Kraftwerken in unseren Zellen, den Mitochondrien, erzeugt. Muskelzellen besitzen 1.500 Mitochondrien, unsere Nervenzellen bis

zu 5.000 und die weibliche Eizelle trägt bis zu 120.000 dieser kleinen Kraftwerke in sich. Innerhalb der Mitochondrien findet die Energiegewinnung unter Verbrauch von Sauerstoff in so genannten Atmungsketten statt. Davon haben wir die unvorstellbare Anzahl von ungefähr 180 Billionen im Körper! Ohne Mitochondrien gibt es kein Leben, und ohne leistungsfähige und funktionsfähige Mitochondrien keine Lebensenergie. Bei chronischem Energiemangel in der Zelle fühlen wir uns müde und erschöpft.

### **Oxidativer Stress als Mitursache von Burnout**

Wenn die Mitochondrien zu wenig Energie bereitstellen, spricht man von mitochondrialer Dysfunktion. Bei dem Verbrauch von ATP entstehen freie Radikale, deren Zerstörungskraft sogar bis zum Zusammenbruch des Energiestoffwechsels führen kann. Freie Radikale entstehen gerade durch chronische Arbeitsüberlastung und Dauerstress. Von den schon so oft erwähnten Umweltgiften, Entzündungen, Rauchen, Alkohol etc. ganz abgesehen. Der Körper schützt sich vor diesen Angriffen durch Vitamin C, Selen, Vitamin E, Beta-Karotin, Zink, Coenzym Q10, Mangan und schwefelhaltige Aminosäuren, durch Polyphenole und Glutathion, eine Eiweißverbindung aus verschiedenen Aminosäuren. Alle diese essenziellen Mikronährstoffe finden wir in der Moringa.

Neben der Zufuhr dieser antioxidativen Powerstoffe sind auch ausreichende Entspannungszeiten, Bewegung, Sonnenlicht und erholsamer Schlaf wichtig zur Regeneration. Eine Dauerbelastung ohne ausreichende Schutzsysteme führt zu Energiedefiziten, da die Funktion der Mitochondrien nachlässt und ihre Struktur im Extremfall zerstört wird. Man kann Burnout auch als direkte Folge einer Erschöpfung der Zellkraftwerke bezeichnen.

### **Vitalstoffdefizite sind vorprogrammiert**

Der Nährstoffverlust in unseren Lebensmitteln ist dramatisch. Von 1985 bis 2002 hat sich der Kalziumgehalt in Brokkoli um 73 % verringert, der Gehalt an Vitamin B6 in Bohnen ist um 77 % und in Bananen sogar um 95 % zurückgegangen, der Folsäuregehalt in Bananen nahm um 79 % ab, der Vitamin-C-Gehalt in Erdbeeren um 87 % und in Äpfeln um 60 %. Daher sind wir auf natürliche Nährstoffkonzentrate wie Moringa-Blätter angewiesen, die ein Füllhorn an Schutz- und Vitalstoffen darstellen.

### **Burnout-Prophylaxe durch Vitalstoffe in Moringa**

**Alpha-Liponsäure**, ein Vitaminoid, schützt die Zellmembranen und Mitochondrien vor Schäden. Es stärkt das Immunsystem und hemmt Entzündungen. **L-Carnitin** wird aus den Aminosäuren L-Lysin und L-Methionin gebildet und transportiert langkettige Fettsäuren ins Mitochondrien-Innere. Ko-Faktoren sind die Vitamine C, B3 und B6 sowie Eisen. L-Carnitin-Mangel führt zu Müdigkeit und Erschöpfung. **Das Coenzym Q10** transportiert in der Mitochondrien-Membran Elektronen zu dem Ort, an dem sie gebraucht werden. Q10 wird auch als Zündkerze für den Mitochondrien-Motor bezeichnet. Der Körper kann Q10 selbst herstellen und benötigt dafür Vitamin B12 und Folsäure. L-Phenylalanin braucht der Körper zur Herstellung von **L-Tyrosin**, der Vorstufe der Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin sowie der Schilddrüsenhormone. Außerdem ist es ein Vorläufer für die Bildung von Melatonin, das ein starker Radikalfänger ist. L-Tryptophan ist der Grundstoff für gute Laune. Diese essenzielle Aminosäure spielt für die Burnout-Prophylaxe eine große Rolle, weil sie Vorläufer des Glückshormons Serotonin und auch des Melatonins ist. Im Tryptophan-Stoffwechsel spielt Vitamin B6 eine große Rolle. Vitamin B6-Mangel führt damit zu Tryptophanmangel.

**Magnesium** ist das Mineral der Gelassenheit. Es spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Mitochondrien, weil alle energieabhängigen Stoffwechselvorgänge Magnesium benötigen. Es ist außerdem beteiligt an der Aktivierung der B-Vitamine. Einem Magnesiummangel folgt oft ein Mangel an diesen Nervenvitaminen. Magnesium verringert die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortison und dämpft damit die Reaktion des Organismus auf Stress. Symptome eines Magnesiummangels sind Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, verringerte Stressresistenz,

Impulsivität, Nervosität, Unruhe, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. **Zink** ist ein unverzichtbares Mineral für Zellteilung, Immunsystem, Eiweißsynthese und Wachstum. Zinkmangel macht sich durch chronische Müdigkeit, Antriebsschwäche, geringe Stressresistenz, Konzentrationsschwäche, Depressionen und hohe Infekt Anfälligkeit bemerkbar.

**Mangan** aktiviert viele Enzyme, die als Antioxidans wirken. Damit schützt es die Mitochondrien-Membran vor der Zerstörung durch freie Radikale. Mangan ist außerdem für die Herstellung von Dopamin und Melanin nötig. **Selen** gilt als Stimmungsaufheller. Typische Symptome von Selenmangel sind Lustlosigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche. Folsäure ist nicht nur für Schwangere unentbehrlich. Wasserlösliche B-Vitamine oder Folate sind essenziell für die DNS-Synthese und damit für alle Zellteilungsvorgänge. **Vitamin B1** ist ein Universalgenie; es ist an der Bereitstellung verschiedener Brennstoffe für die Mitochondrien beteiligt. Es ist auch wichtig für die Reizübertragung der Nervenzellen und für den Neurotransmitter-Stoffwechsel. Ein Vitamin B1-Mangel macht sich durch Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Depressionen, Ängste, Vergesslichkeit und Verwirrtheit bemerkbar. **Vitamin B2** ist beteiligt an der mitochondrialen Atmungskette und schützt die Mitochondrien vor antioxidativem Stress. Mangelsymptome sind Antriebsschwäche und Depressionen. Vitamin B3 schützt ebenfalls die Mitochondrien vor freien Radikalen und ist an der DNA-Reparatur beteiligt. **Vitamin B3** kann vom Körper aus L-Tryptophan unter Mitwirkung von Vitamin B2 und B6 hergestellt werden. Bei Vitamin B3-Mangel machen sich in unseren Zellen Gifte breit und das beeinträchtigt die Energieerzeugung. Die Auswirkungen zeigen sich in Leistungsschwäche, Erschöpfung, Psychosen, Halluzinationen und Verwirrtheit.

**Vitamin B6** wird auch als das Nervenvitamin bezeichnet. Vitamin B6 ist unentbehrlich für die Neurotransmitter-Synthese und den Aminosäure-Stoffwechsel. Ein Mangel kann sich durch Leistungsschwäche, neurologischen Ausfallerscheinungen, Schlafstörungen und Reizbarkeit äußern. **Vitamin B12** ist nicht nur für die Blutbildung wichtig, sondern auch für die Zellteilung und für den Schutz der Nervenzellen. Vitamin B12 entgiftet die Zelle von Nitrosen und damit vor der zerstörerischen Wirkung von Nitrostress. Mangelsymptome sind unter anderem Müdigkeit, Psychosen, Konzentrationsmangel, Gedächtnisstörungen, geringe Stresstoleranz und Reizbarkeit. **Vitamin C** stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern schützt auch vor Stress. Es ist beteiligt an der Synthese verschiedener Hormone im Hypothalamus, einem Abschnitt des Zwischenhirns, der das vegetative Nervensystem steuert. Vitamin C ist auch an der Synthese der Botenstoffe Noradrenalin und Serotonin beteiligt. Bei Stress wächst der Bedarf an Vitamin C. Ein Mangel an diesem Vitamin kann sich durch Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schwäche, depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen äußern.

**Vitamin E** ist der Hüter der Zellmembran. Es schützt alle Zellen vor Verschleiß und Alterung durch den Angriff freier Radikale. Wenn die Fette oder Lipide in den Zellmembranen ranzig werden, sinkt die Energiegewinnung in den Mitochondrien. Neurologische oder sensorische Störungen können bei einem Vitamin-E-Mangel auftreten.

**Quercetin** gehört zu den wasserlöslichen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen aus der Gruppe der Polyphenole. Quercetin unterstützt die Neubildung von Mitochondrien. Daher wird dieser Stoff auch in der Burnout-Therapie eingesetzt. OPC oder Oligomere Proanthocyanidine gehören zu den Flavonoiden, einer weiteren Gruppe der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. OPC besitzt eine noch höhere antioxidative Wirkung als Vitamin C oder Vitamin E und verstärkt deren Wirkung. Sulfide sind schwefelhaltige Substanzen und wirken als Hauptentgifter. Sie stellen einen wichtigen Baustein für Aminosäuren dar, entgiften den Körper und schützen die Zellen vor freien Radikalen. Schwefelmangel führt zu einer Einschränkung der Mitochondrien-Funktion.

Moringa Oleifera enthält alle diese Stoffe, die zur Burnout-Prophylaxe beitragen, in hoher Konzentration und ausgewogener Zusammensetzung. Bei der Behandlung des Burnout-Syndroms

arbeiten bereits viele Heilpraktiker mit Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis der erwähnten Mikronährstoffe zur schnellen Regeneration des Zellstoffwechsels. Mit Moringa sind wir auf der sicheren Seite, was unsere Vitalstoffversorgung zur Verhinderung von Burnout betrifft. Wenn wir dann noch für Entspannung und Bewegung an frischer Luft sorgen, sind wir diesem Problem im wörtlichen Sinn davongelaufen. Durch Messung des ATP-Umsatzes hat Dr. Ulrich Strunz herausgefunden, dass ein Läufer, der täglich läuft, sechsmal mehr Kraftwerke und damit etwa sechsmal mehr Energie hat als der Nichtläufer. Durch Laufen und andere Ausdauersportarten werden Serotonin, das Kreativitätshormon ACTH und Endorphine (Glückshormone) freigesetzt.

## **Moringa, ein Segen für Mutter und Kind**

### **Mehr und reichhaltigere Muttermilch durch Moringa**

Moringa wird in Indien und Afrika auch „mother's best friend“, Mutters bester Freund, genannt. Warum? Weil er Frauen während der Schwangerschaft und der Stillzeit mit den notwendigen Nährstoffen versorgt. Ideal ist es, sich schon vor einer geplanten Schwangerschaft einen Nährstoffvorrat zuzulegen. Der Großteil der entscheidenden Entwicklungsprozesse beim Ungeborenen geht in den ersten acht Wochen der Schwangerschaft vor sich, wenn die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind. Da Verhütungspillen Vitalstoffräuber sind – betroffen sind vor allem Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure – sollte eine Frau, die eine Schwangerschaft plant, mindestens sechs Monate vor der Empfängnis die Pille absetzen und durch andere Verhütungsmittel ersetzen. In dieser Zeit sollte sie Moringa essen, in dem die betreffenden Nährstoffe konzentriert enthalten sind.

Bei Tieren hat man festgestellt, dass Kühe, die vorher nur sieben Liter Milch gaben, mit Moringa im Futter durchschnittlich zehn Liter geben. Die Milchproduktion wird auch beim Menschen stimuliert. Wie mir Andreas Kraus von MoringaGarden® berichtet hat, bemerken stillende Mütter, dass ihre Brust prall gefüllt und gespannt ist, seitdem sie Moringa-Pulver essen. Einige beschwerten sich sogar, dass sie jetzt zu viel Muttermilch hätten. Er rät den Frauen, doch das Kind öfter und ausgiebiger zu stillen. Frauen, die spät Kinder bekommen, haben oft nicht genug Muttermilch, um in der ersten Zeit ihren Säugling ausschließlich damit zu stillen. Für sie ist Moringa ein Segen.

### **Epigenetik: wie Ernährung die Entwicklung des Kindes beeinflusst**

Unser Lebensstil wird stark durch die Ernährung beeinflusst, durch die epigenetische Prozesse in Gang gesetzt werden können. Die Weichenstellung für Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere Krankheiten wird schon im Mutterleib gelegt und spielt nicht nur für die nächste, sondern auch für die übernächste Generation eine Rolle. Genetisch beeinflussbaren Krankheiten lässt sich über das eigene Leben hinaus vorbeugen, bei unseren Kindern und Kindeskindern. Die Ernährung der Mutter beeinflusst in der Schwangerschaft die Epigenetik des Kindes. In diesem Zusammenhang sind Methionin, Cholin, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin B12 und Zink wichtig, die alle in Moringa zu finden sind. Eine bessere Zukunft, einen besseren Start ins Leben als mit Moringa können wir unserem Nachwuchs nicht bieten. In der Schwangerschaft und Stillzeit bauen sich auch Milliarden Zellen für das Kind auf. Heißhungerattacken in der Schwangerschaft deuten oft auf einen akuten Vitalstoffmangel hin und müssen unbedingt ernst genommen werden. werdende Mütter, die Moringa essen, kennen solche Mangelzustände nicht.

Nach neun Wochen sind alle wichtigen Organsysteme des Neugeborenen vorhanden. Das Fehlen von Mikronährstoffen wie Folsäure und Zink während dieser heiklen Zeitspanne kann die Entwicklung beeinträchtigen und zu Geburtsfehlern oder Fehlgeburten führen. Kinder mit zu geringem Geburtsgewicht sind kränklicher als normalgewichtige Babys und leiden im Lauf ihres Lebens auch öfter unter chronischen Gesundheitsproblemen.

### **Moringa als „mother's best friend“ in Entwicklungsländern**

Hebammen in Afrika kochen Tee aus Moringa-Blättern, um die Milchproduktion von stillenden Müttern zu steigern. Der Milchbildungstee, den man bei uns in der Apotheke bekommt, schmeckt scheußlich. Ich empfehle, auf Moringa-Blätter-Tee umzusteigen, der hervorragend und leicht süßlich schmeckt. Es gibt eine Doppelblindstudie mit schwangeren Frauen in einem Krankenhaus „Ospital ng Makati“ auf den Philippinen, bei denen die Gabe von dreimal 2 Kapseln à 350 mg Moringa-Blattpulver täglich mindestens 3 Tage vor der Geburt bis eine Woche nach der Geburt die Milchproduktion gegenüber der Placebogruppe in den ersten zwei Tagen nach der Geburt mehr als verdoppelte. Eine Studie der Belfort State Clinic in Ziguinchor im Senegal untersuchte die Wirkung von Moringa-Pulver auf 320 schwangere Frauen. Bei 25 g Moringa-Pulver täglich über sechs Wochen verabreicht, verschwand die Blutarmut vieler Frauen. Moringa gehört zu den eisenhaltigsten Lebensmitteln. Das Geburtsgewicht der Neugeborenen war überdurchschnittlich und genauso normal wie in den Industrieländern, obwohl im Senegal im Durchschnitt 15 Prozent der Kinder untergewichtig geboren werden.

Bei dem Projekt „Mother and Child Health“ im Senegal gibt man Moringa-Pulver an Schwangere, stillende Mütter und Kleinkinder. Selbst bei Müttern, die nicht genug Milch zum Stillen ihrer Kinder hatten, setzte die Milchproduktion ein und alle Kinder entwickeln sich prächtig. Moringa hat schon vielen Babys und Kindern in Entwicklungsländern das Leben gerettet. Dr. Lowell Fuglie dokumentierte zahlreiche Mutter-Kind-Projekte. Eine Mutter, Maissata, berichtet: „Meine Übelkeit verschwand, und ich bildete genug Milch für mein Baby. Ich fühlte mich viel gesünder und sowohl mein Baby als auch ich nahmen zu.“ Ihr Baby wog bei der Geburt nur 1600 Gramm, und niemand erwartete, dass es überlebte. Weitere Organisationen, die in Entwicklungsländern mit Moringa das Überleben von Mutter und Kind sichern, sind „Trees for Life“, ECHO (Educational Concerns for Hunger Organization) und NCC (National Council of Churches). Um viele Krankenhäuser in Afrika und Südamerika werden bereits Moringa-Bäume gepflanzt.

### **Warum langes Stillen das Beste fürs Kind ist**

Stillen ist das Beste für das Kind. Ärzte und Hebammen empfehlen, sechs Monate, am besten sogar neun Monate lang zu stillen. Gestillte Kinder sind dank der Fettsäuren in der Muttermilch intelligenter, ihr Immunsystem ist stärker. Sie bekommen weniger oft Allergien und Asthma und ihre Verdauung funktioniert besser, weil die Darmbakterien der gestillten Kinder nach den ersten Wochen hauptsächlich von milchsäureproduzierenden Bakterien (Bifidobakterien und Laktobazillen) bevölkert werden. Für die bessere Gehirnentwicklung von Still-Kindern ist die DHA-Fettsäure verantwortlich. Auch das Cholin in der Muttermilch ist wichtig für eine optimale, schnelle Reaktionszeit von Gehirnzellen und verbessert langfristig das Gedächtnis.

### **Moringa verbessert die Qualität der Muttermilch**

Moringa verhilft nicht nur zu mehr Muttermilch, sondern durch seine einzigartige Nährstoffdichte verbessert es auch ihre Qualität. Der Nährstoffbedarf in der Stillzeit ist höher als in jedem anderen Abschnitt im Leben einer Frau. Ein gesunder Säugling verdoppelt in den ersten vier bis sechs Monaten sein Gewicht. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist jetzt 50—100 Prozent höher als vor der Schwangerschaft. So gibt eine Stillende 10 g Kalzium pro Monat an die Muttermilch ab. Die gelbliche Färbung der Vormilch Colostrum kommt vom hohen Beta-Karotin-Gehalt. Dieses Vitamin schützt das Neugeborene während des ersten Lebensabschnitts vor oxidationsbedingten Schäden. Moringa ist eine der Beta-Karotin-reichsten Quellen, die es gibt. Die Immunproteine im Colostrum legen sich wie eine Decke über die Darmwand des Babys und schützen es vor Infektionen. Wie wir wissen, ist Moringa eine erstklassige Proteinquelle.

Etwa ein Drittel der Fette in der Muttermilch stammt direkt aus der Ernährung der Mutter. Das zeigt, wie wichtig es ist, dass eine stillende Frau möglichst keine gehärteten und oxidierten Fette aus industriell verarbeiteter Nahrung, so genannte Transfettsäuren, zu sich nimmt. Moringa ist eine

gute Quelle von Fettsäuren, vor allem Behen-Öl, das wertvolle Fettsäuren wie Linolensäure und Omega-3-Fettsäuren für eine optimale Gehirnentwicklung des Neugeborenen enthält. Während der Stillzeit muss die Mutter auch an ihre eigene Nährstoffversorgung denken. Nährstoffmängel während Schwangerschaft und Stillzeit können zu postnataler Depression führen, wofür besonders ein Mangel an B-Vitaminen, Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen ursächlich sein kann. Alle diese Vitalstoffe finden sich konzentriert in Moringa.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit gehen über die Nabelschnur und später durch die Muttermilch die besten Nährstoffe ans Kind. Früher haben Mütter in der Schwangerschaft wegen Kalziummangels einen Zahn verloren; so hat meine Mutter während ihrer Zwillingsschwangerschaft für jeden von uns einen Zahn geopfert. Das kommt heute kaum noch vor, allerdings ist während der Stillzeit Haarausfall bei Müttern normal. Während der Schwangerschaft werden insgesamt 30—40 g Kalzium an den Fötus weitergegeben; der Bedarf an Kalzium ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch wie vorher. Das gilt auch für den Eisenbedarf, der bei etwa 30 mg pro Tag liegt. Moringa enthält Rekordmengen von Kalzium und Eisen.

Für die Natur ist der Nachwuchs das Wichtigste. Daher ist es sehr wichtig, dass sich die Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit, am besten natürlich schon vor der Schwangerschaft, optimal ernährt. Es ist unnatürlich, dass sich werdende Mütter mit Übelkeit und Energiemangel plagen und wegen Erschöpfung und Überforderung durch Vitalstoffmangel oft mit dem Stillen aufhören. Auch der Vater in spe sollte spätestens zu Beginn der Familienplanung Moringa essen, da die Samenqualität in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zurückgegangen ist.

### **Moringa in der Schwangerschaft**

Es gibt kaum ein Lebensmittel, das mehr Eisen und Folsäure aufweist und Moringa hält den Weltrekord bei Beta-Karotin, Kalzium und Antioxidantien. 40 Prozent der schwangeren Frauen sind mit Eisen, 90 Prozent mit Folsäure unterversorgt, und das bei uns. Werdende Mütter brauchen mehr als doppelt so viel Folsäure wie nicht schwangere Frauen. Der Bedarf an Vitamin A ist in der Schwangerschaft um 50 % erhöht, und für die Vormilch werden extrem viele Antioxidantien, Vitamin E und Beta-Karotin benötigt.

Der Kalziumbedarf steigt in Schwangerschaft und Stillzeit stark an. Dasselbe gilt für Zink, dessen Bedarf bei Schwangeren um 50 Prozent erhöht ist, weil Zink dringend für die Zellbildung benötigt wird. Der Proteinbedarf ist im ersten Drittel der Schwangerschaft um 10 g, im zweiten Drittel um 30 g höher. In der zweiten Schwangerschaftshälfte verdoppelt sich der Proteinbedarf im Vergleich zum Zustand vor der Schwangerschaft. Im Moringa-Blattpulver beträgt der Eiweißgehalt fast 30 Prozent. Alle essenziellen Aminosäuren sind in ausgewogenem Profil vorhanden, das heißt, es entspricht dem, was der menschliche Organismus benötigt. Insgesamt kann man sagen, dass Nahrungsergänzungen während der Schwangerschaft und Stillzeit eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung nicht ersetzen können. Viele Supplemente für Schwangere enthalten höhere Dosen von Eisen und Folsäure, was jedoch die Aufnahmefähigkeit des Körpers für Zink vermindert und Zinkmangel erhöht das Risiko für Komplikationen in der Schwangerschaft. Angesichts der immer dramatischeren Vitalstoffdefizite in unseren Lebensmitteln und des extrem hohen Bedarfs von Vitalstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit ist die Powerpflanze Moringa die gesunde Lösung für Mutter und Kind.

## **Moringa zur Entgiftung, zum Abnehmen und für eine gesunde Verdauung**

### **Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch**

Unsere Vorfahren haben einmal im Jahr gefastet oder wenig gegessen, denn zum Ende des Winters war bei den meisten Schmalhans Küchenmeister. Noch immer sind wir genetisch auf diese



Fastenzeiten programmiert. Unser Körper packt zu viele (Fett-)Reserven auf Halde, weil er noch immer denkt, es könnten Notzeiten kommen. Diäten führen zum Jo-Jo-Effekt: Der Körper wertet die Nahrung noch besser aus. Erfolgreiches Gewichtsmanagement ist nur durch gesunde Ernährung möglich, möglichst in Kombination mit sportlicher Betätigung.

Einmal im Jahr in den Urlaub zu fahren ist für uns selbstverständlich. Dass auch unser Darm einmal im Jahr Urlaub, das heißt Schonung, braucht, um sich zu regenerieren und sich zu reinigen, daran denken wir nicht. Vier Stunden braucht der Darm für die Selbstreinigung zwischen den Mahlzeiten. Viele Menschen sind aber fast pausenlos am Futtern, ein Snack liegt immer in Greifweite. So verschlackt der Darm immer mehr, und wir können noch nicht einmal mehr die wenigen Vitalstoffe, die noch in Lebensmitteln zu finden sind, optimal verwerten.

Der berühmte Darmspezialist Franz Xaver Mayr sagte: „Der Tod sitzt im Darm“, und: „Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“. Wenn die Verdauung nicht richtig funktioniert, werden alle Organe schlecht versorgt, das Immunsystem ist geschwächt, die Entschlackung funktioniert nur schleppend und auch unsere Psyche leidet. Weißt Du, dass etwa 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm angesiedelt ist? 60 Prozent der über 60-jährigen Frauen nehmen regelmäßig Abführmittel ein. Abführmittel sind Mineralienräuber. Wir brauchen aber Mineralien, damit im Darm der Tonus, die Darmspannung, aufrecht erhalten und der Darminhalt zügig weiter transportiert wird. Mit Abführmitteln schlittern wir aber immer mehr in die Darmträgheit.

Die Hauptursachen von Verstopfung sind unzureichende Bewegung – die den Darm massieren würde – und ein Mangel an Ballast- oder Faserstoffen. Unsere Vorfahren in der Steinzeit nahmen täglich rund 60 g Faserstoffe zu sich, der moderne Mensch aber nur noch 15 g! Das ist viel zu wenig Futter für die etwa 80 Billionen Darmbakterien, die jeder Mensch im Darm hat und die etwa 1,3 Kilogramm unseres Körpergewichtes ausmachen. Wir lassen also unsere lieben Helfer und Helfershelfer, welche die Nahrung verstoffwechseln und unser Immunsystem stärken, am langen Arm verhungern. Gleichzeitig erhöhen die Faserstoffe das Darmvolumen und sorgen für eine zügige Darmassage. Außerdem nehmen sie Darmgifte auf, ähnlich wie ein Löschpapier oder ein Schwamm, und transportieren sie hinaus. Darmbakterien regulieren auch den Blutzuckerspiegel.

### **Moringa für eine gesunde Darmflora**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung propagiert, täglich mindestens 30 g Faserstoffe zu sich zu nehmen. Ideal wären 60 g, wie es für unsere Vorfahren noch selbstverständlich war. In Moringa findet sich eine Fülle von Faserstoffen. Darmgesundheit ist wichtig: Nur eine gesunde Darmflora kann Vitamin B12 herstellen. Moringa sorgt für eine gesunde Besiedelung des Darms und enthält selbst Vitamin B12! Dieses Vitamin ist vor allem für die Blutbildung und für das Immunsystem wichtig. Ist der Darm chronisch entzündet, kann dies die Passage von Vitamin B12 durch die Darmschleimhaut in die Blutbahn behindern. Mit Moringa-Pulver sanieren wir unseren Verdauungstrakt. Nur ein gesunder Darm kann den Körper erfolgreich entgiften. Zahlreiche Studien belegen, dass besonders Moringa-Blatt und -Pulver Darminfektionen und Magen-Darmgrippe erfolgreich ausheilen und sogar bei Bakterienbefall mit Kolibakterien oder dem Hefepilz *Candida albicans* helfen, diese krankmachenden Keime und Pilze zu bekämpfen.

### **Mit Moringa ins Säure-Basen-Gleichgewicht**

Unsere Nahrung ist säureüberschüssig. Wer sich dann noch zu wenig bewegt und viel Stress hat, übersäuert noch mehr und leidet unter Azidose. Alle Körperfunktionen sind von einem bestimmten pH- oder Säurewert abhängig. Durch Übersäuerung werden sie beeinträchtigt, und auch psychisch reagieren wir dann sauer, genervt und gereizt. Wir sind schnell überfordert. Irgendwann erwartet uns die totale Erschöpfung oder vegetative Dystonie. Wenn der Körper zur Abpufferung von Säuren Kalzium aus den Knochen löst, führt das zur gefürchteten Osteoporose oder Knochenerweichung. Wirbel brechen ein oder der Hüftknochen bricht. Auch Haarausfall hängt mit Übersäuerung zusammen. Der Mineralstoffvorrat an den Haarwurzeln wird aufgebraucht, und unsere Haare

„verhungern“.

Es gibt viele Krankheiten wie Gicht oder Rheuma, aber auch Krebs, die nur auf einem „sauren Boden“ gedeihen, das heißt, bei einer Übersäuerung des Organismus. Bringt man den Körper wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht, beseitigt man die Ursachen. Da Stress ein großer Säurebildner ist, empfehle ich stressreduzierende Methoden wie die „Fünf Tibeter“, Meditation oder das authentische Reiki. Auch unsere Verdauung, ob im Magen, Dünn- oder Dickdarm, ist von einem ganz bestimmten, stabilen pH-Wert abhängig. Enzyme arbeiten in einem pH-Optimum. Sinkt der pH-Wert aufgrund von Übersäuerung, sinkt die Fähigkeit des Körpers, sich zu entgiften, die Verdauung zu steuern, die Hormonausschüttung zu regeln oder Viren und Bakterien in Schach zu halten. Moringa-Pulver enthält extrem viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen und ist daher ideal, um uns wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht zu bringen. Damit sind wir auch psychisch wieder im Lot. Deshalb ist diese Pflanze das Mittel, trotz unserer säurebetonten Lebensweise wieder in die Balance zu kommen, körperlich wie psychisch.

### **Mit Moringa die Leber entgiften**

Mit mehr als 600 verschiedenen Aufgaben ist unsere Leber das vielfältigste Organ, was wir haben. Dazu gehört das Recycling von roten Blutkörperchen und die Speicherung von Vitamin K, das zur Blutgerinnung und Wundheilung wichtig ist. Vor allem aber entgiftet unsere Leber Umweltgifte und Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln. Der „Müll“, der in unseren Körper gelangt, wird in der Leber umgebaut und damit „entschärft“.

Heutzutage haben wir leider mit viel mehr Fremdstoffen zu tun als unsere Vorfahren. Jährlich werden mehr als 10.000 neue chemische Verbindungen auf uns losgelassen, mit denen die Leber klarkommen muss. Daher ist sie bei den meisten Erwachsenen schon vergrößert und verhärtet. Früher sprach man von Alkoholleber, weil nur Alkoholiker eine harte Leber hatten, die unterm Rippenbogen zu ertasten war. Heute haben auch Menschen, die überhaupt keinen Tropfen Alkohol anrühren, eine solche Leber. Verantwortlich dafür sind Umweltgifte und Schädlingsbekämpfungsmittel, zu viel Cholesterin in Fastfood, chemische Zusatzstoffe in unserer Nahrung wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe, Alkohol, Kortison und andere Medikamente sowie Abfallstoffe, die im Zuge von Erkrankungen wie Infektionen, Entzündungen oder Diabetes entstehen.

Etwa 30 Prozent der Bevölkerung hat eine so genannte Fettleber, bei dauerhaft Übergewichtigen und Diabetikern liegt der Prozentsatz sogar bei mehr als 50 Prozent. Eine Fettleber, die mit einer Fettschicht überzogen ist, kann ihre Aufgaben wie Nährstoffverwertung, Entgiftung, Blutgerinnung, Hormonregulierung sowie Herstellung von Gallensäuren und Bluteiweißen nicht mehr befriedigend erfüllen. Menschen mit einer Fettleber erkranken überdurchschnittlich häufig an Diabetes und Herzinfarkt.

In der Leber finden sich keine Schmerzrezeptoren, so dass wir bei Überforderung der Leber keine Schmerzen spüren. „Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“, heißt es deshalb. Wenn wir ständig erschöpft oder depressiv sind oder das Weiße im Auge schon gelblich geworden ist, sollten wir unbedingt unsere Leberwerte kontrollieren lassen!

### **Moringa, für die Leber ein Geschenk von Mutter Natur**

Warum stärkt Moringa unsere Leber in ihren lebenswichtigen Aufgaben? Seine Bitterstoffe regen die Fettverdauung an und bauen Fettablagerungen und Übergewicht ab. Die Faserstoffe stärken die Darmflora, so dass weniger leberschädigende Darmgase entstehen. Durch die Mineralstoffe in Moringa wird der Organismus von Stoffwechselsäuren befreit, die sonst die Leber belasten. Moringa-Proteine wie Methionin und Cholin helfen, die Leber zu entgiften und zu entfetten. Mangan bindet überschüssiges Fett in Stoffwechselprozesse ein. Zink baut Alkohol schneller ab. Selen und Schwefel, ebenfalls in Moringa vorhanden, schützen die Leber vor freien Radikalen und

Zellgiften. Chrom optimiert die Wirkung von Insulin und verhindert, dass zu viel Zucker in Fett umgewandelt wird und die Leber belastet. Die B-Vitamine bauen Giftstoffe, Zucker und Alkohol ab und entlasten dadurch die Leber. Auch die Omega-Fettsäuren helfen der Leber, indem sie den Cholesterinwert senken. Vitamin E schützt die Leber, da es verhindert, dass Fette oxidieren. Moringa hält den Glutathionspiegel hoch. Glutathion schützt die Leberzellen vor freien Radikalen.

In einer Studie aus dem Jahr 2008 an der Universität Putra in Malaysia wurde nachgewiesen, dass Moringa-Blätter bei Ratten Leberschäden durch das Schmerzmittel Paracetamol verhindern konnten. Weitere Studien belegen, dass Moringa-Blatt-Extrakt die Leber vor Schäden durch Antituberkulosemedikamente schützt, sogar vor Strahlenschäden und natürlich auch vor Schäden durch Alkoholmissbrauch.

### **Mit Moringa sein Idealgewicht erreichen und halten**

Mittlerweile sind mehr als 50 Prozent der US-Amerikaner fettsüchtig; hierzulande sind etwa 60 Prozent der Erwachsenen übergewichtig, davon etwa 20 Prozent fettsüchtig. Damit einher geht eine große Gefahr, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes zu erkranken. Die Lebenserwartung ist reduziert und die Lebensqualität beeinträchtigt. Oft sind dicke Menschen sozial ausgegrenzt und stigmatisiert oder sind für ihren Wunschpartner nicht attraktiv. Wir verhungern an vollen Töpfen, das heißt, viele Menschen futtern hauptsächlich leere Kalorien in Form von Zuckerhaltigem, Fastfood, Softdrinks oder Weißmehlprodukten. Weil diese Nahrungsmittel kaum Vitalstoffe enthalten, schreit ihr Körper nach immer mehr. Diese Menschen sind nie wirklich satt und zufrieden und werden wegen des stark schwankenden Blutzuckerspiegels häufig zu Opfern von Heißhungerattacken.

Moringa weist eine beispiellose Vitalstoffdichte bei sehr geringer Kalorienzahl auf. Wer Moringa isst, hat weniger Appetit. Das Eiweiß in Moringa sorgt dafür, dass die Muskelmasse erhalten bleibt. Mineralstoffe wie Chrom und Zink stabilisieren den Blutzuckerspiegel trotz Gewichtsabnahme. Die Energiegewinnung und Sauerstoffversorgung bei sportlicher Betätigung werden optimiert. Daher macht Sport mehr Freude. Bitterstoffe in Moringa feuern die Verdauung an und optimieren die Fettverdauung. Dadurch werden Enzyme aktiviert, die das Fett aus Nahrung schneller verbrennen, gleichzeitig den Appetit dämpfen und schneller einen Sättigungsreflex auslösen. Moringa feuert den Stoffwechsel an.

### **Moringa – auch für Senioren ein Segen**

*„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.“*

Voltaire

Wenn mein 92-jähriger Vater gefragt wird: „Wie geht es Dir?“, antwortet er: „Gut, wenn ich die Alternative bedenke“, und hat die Lacher auf seiner Seite. Alt werden will jeder, alt sein die wenigsten. Mein Vater erfreut sich einer guten Lebensqualität; er lebt noch allein, weil er auf seine alten Tage gesunde Ernährung entdeckt und sich schon immer sportlich betätigt hat, ganz nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet.“ Täglich macht er Klimmzüge, radelt auf seinem Hometrainer und geht sogar zum Kieser-Training für Muskelaufbau. Er isst bewusst und nimmt auch natürliche Nahrungsergänzungen wie AFA-Algen und neuerdings Moringa zu sich. Bewusst verzichtet er auf synthetische Nahrungsergänzungen oder Monopräparate. Geistig ist er so fit, dass er im Rahmen des Zeitzeugen-Programms Vorträge in Schulen hält und letztes Jahr sogar seine Autobiographie „Ein Leben zwischen Krieg und Frieden“ herausgegeben hat.

Der Dichter Eugen Roth schrieb einmal:

*„Was bringt den Doktor um sein Brot?*

*A) die Gesundheit, B) der Tod.*

*Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,*

*uns zwischen beiden in der Schweben.“*

Diese Schweben kostet den deutschen Sozialversicherten jährlich etwa 280 Milliarden Euro und liegt damit in einer ähnlichen Größenordnung wie der gesamte Bundeshaushalt. Wenn Du auf Aspirin schwörst, meinst Du, Deinem Körper fehle Aspirin? Medikamente mit ihren oft bedenklichen Begleiterscheinungen werden niemals Deine armselige Gesundheit wiederherstellen, wenn diese eine armselige Nahrungsauswahl zur Ursache hat. Im Gegenteil, die meisten Medikamente sind Vitalstoffräuber und verschlechtern damit noch die Nährstoffversorgung.

### **Senioren brauchen mehr Vitalstoffe**

Wer will das nicht, alt werden bei voller Lebensqualität, seinen Lebensabend in vollen Zügen genießen und nicht an Krankheiten, sondern an Altersschwäche sterben und nach einem erfüllten Leben friedlich einschlafen? Dafür ist eine gesunde Einstellung mit Humor und Optimismus nötig, aber auch eine gesunde Ernährung. Schon Menschen im mittleren Lebensalter und erst recht Senioren brauchen mehr Vitalstoffe als jüngere Menschen, weil Enzymaktivität und –bildung nachlassen und die Aufnahme der Nährstoffe durch den Darm ebenfalls. Das Immunsystem braucht mehr Nährstoffe, weil es sich mit Krankheiten, Beschwerden und Alterungsprozessen beschäftigen muss. Wichtig ist, für eine gesunde Zellbildung zu sorgen. Nur eine vitale Mutterzelle kann sich erfolgreich in gesunden Tochterzellen fortpflanzen. Kranke Zellen dürfen sich nicht mehr vermehren, sie müssen eliminiert, aus dem Verkehr gezogen werden. Dafür verfügt unser Körper eigens über einen besonderen Mechanismus, die Apoptose. In jeder Sekunde finden in einer einzigen Körperzelle über 50.000 Reaktionen statt. Ebenfalls pro Sekunde werden 20.000 chemische Verbindungen neu hergestellt. Täglich erneuern sich rund 600 Millionen Zellen. Durch unsere Ernährung entscheiden wir direkt über die Qualität unserer zukünftigen Körperzellen und damit über Gesundheit, Lebensqualität und langes Leben.

Wissenschaftler wie Professor Dr. Heinz Liesen, Präventiv- und Sportmediziner, schlagen Alarm: „Wir müssen davon ausgehen, dass mehr als zwei Drittel aller Deutschen ab 50, 55 Jahren zunehmend an subklinischen Mangelzuständen leiden. Die Menschen sind noch nicht krank, aber das Immunsystem ist geschwächt. Sie leiden an ständiger Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen. Regeneration findet nicht mehr statt. Es mangelt an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien wie Magnesium, Zink, Selen, Vitamin E. Die Liste ist endlos lang.“ (aus: „Unsere Ernährung deckt nicht den Vitaminbedarf“, Welt am Sonntag vom 24.8.1997). An der Universität Heidelberg, so der Artikel weiter, wurde der Ernährungszustand von 300 Achtzigjährigen untersucht. Das Ergebnis war niederschmetternd. Zwei Drittel von ihnen litten unter Vitaminmangel – vor allem fehlte es an Vitamin A und C. Von den Mangelpatienten starben in den folgenden drei Jahren doppelt so viele, wie von denen, die ausreichend mit Vitaminen versorgt waren. Moringa ist ein Füllhorn an Vitaminen und zeichnet sich besonders durch seine hohe Vitamin-A- und Vitamin-C-Konzentration aus.

Ein Supernahrungsmittel wie Moringa ist für Senioren ideal, weil es ein natürliches Vitalstoffkonzentrat von Mutter Natur darstellt, das vom Körper optimal verwertet und verarbeitet wird.

### **Vorsicht bei Präparaten aus dem Labor!**

Nährstoffe aus dem Chemielabor belasten den Organismus und einige wie Beta-Karotin können

sogar toxisch wirken, wie unter anderem die CARET-Studie und andere Untersuchungen belegen. Dosiert man künstliche Vitamine zu hoch, agieren sie wie freie Radikale und greifen unseren Organismus an, statt ihm zu helfen. Künstliche Nährstoffe kann unser Organismus nicht „entziffern“. Die Natur ist durch nichts zu verbessern.

Fünf Millionen Deutsche leiden unter Gichtattacken, acht Millionen unter Diabetes und vier Millionen unter Depressionen; 30 Millionen haben eine Venenschwäche; jedes Jahr sterben 200.000 Deutsche an Krebs; zehn Millionen leiden an Migräne und Kopfschmerzen, acht Millionen an Osteoporose, 20 Millionen an Rheuma; jeder zweite Deutsche hat Rückenschmerzen; ein Viertel der Erwachsenen nimmt Schlaftabletten; 20 Millionen kämpfen mit immer wiederkehrenden Schmerzen; und fünf Millionen Frauen nehmen künstliche Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden. Über 30 Prozent der über 85-jährigen leiden unter Demenz und Alzheimer. Falsche Ernährung – Nährstoffmangel, übermäßiger Konsum von ungesunden Fetten und Alkohol – tragen zur Entstehung von bis zur Hälfte solcher Beschwerden bei. Ich finde diese Zahlen erschreckend. Hinzu kommt, dass praktisch alle Krankheiten Vitalstoffräuber sind, und Medikamente erst recht. Wenn ein Vitalstoffdefizit Ursache einer Krankheit ist, wird die Vitalstofflage im Organismus immer katastrophaler. Ganz abgesehen davon, dass Medikamente natürlich noch Weitere, oft erhebliche, unerwünschte Nebenwirkungen verursachen.

Unsere Böden sind ausgelaugt, der konventionelle Landbau entwertet unsere Lebensmittel und Transport und Verarbeitung sorgen dafür, dass der Gehalt unserer Lebensmittel an gesundheitsfördernden Stoffen noch weiter abnimmt. Wer statt Frischkost aus biologischem Anbau Fertigprodukte und Mahlzeiten aus der Mikrowelle zu sich nimmt, wird über kurz oder lang unter subklinischen Mangelzuständen leiden, welche die Entstehung von Krankheiten und Alterungserscheinungen fördern.

### **Warum Moringa gerade im Alter ein Segen ist**

Senioren leiden oft unter Vitamin B-Mangel. Besonders der Vitamin-B12-Spiegel ist niedrig, aber auch Vitamin B6 und Folsäure fehlen. Ältere Menschen können diese Vitamine weniger gut aufnehmen. Ein Viertel der älteren Menschen ist mit Vitamin C unterversorgt. Ein Mangel an Vitamin C und Vitamin B6 schwächt das Immunsystem. Diese Vitamine sind in Moringa reichlich vorhanden. Auch ein Vitamin A-Mangel betrifft viele Senioren und damit einhergehend Augenprobleme. Vitamin-A-Präparate sind gefährlich, weil der Vitamin-A-Stoffwechsel in der Leber im Alter nicht mehr optimal funktioniert und Vitamin A überdosiert werden kann. Moringa enthält die Vorstufen von Vitamin A, Beta-Karotine, aus denen der Körper nach Bedarf Vitamin A herstellt. Männer und Frauen sollten täglich 1.200 mg Kalzium zu sich nehmen; bei Frauen jenseits der 65 sind es aber lediglich 550 mg, bei Männern 700 mg. Hinzu kommt, dass die Aufnahmefähigkeit des Darms für Kalzium im Alter abnimmt. Osteoporose und daraus resultierende Oberschenkelhalsbrüche sind häufige Probleme im Alter. Moringa ist eine der besten Kalziumquellen überhaupt, weil das Kalzium in dieser Pflanze wie auch alle anderen Elemente gut bioverfügbar ist.

Ältere Menschen haben auch einen erhöhten Bedarf der Mineralien Zink, Magnesium, Kalium, Selen und Chrom. Mängel an Zink und Selen schwächen das Immunsystem, Zinkmangel führt außerdem zu verzögerter Wundheilung. Für die geistige Leistungsfähigkeit auch im hohen Alter sind neben Vitamin B3, Vitamin E, Vitamin C, Eisen und die Vitamine B2, B6, B12 und Folsäure wichtig. Auch auf die Gefahr hin, Dich jetzt zu langweilen: Alle diese Stoffe finden wir reichlich in Moringa!

Professor Louis M. De Bruin von „Moringa Tree of Life“, einer gemeinnützigen Organisation zur Verbesserung der Ernährungslage in unterentwickelten Ländern, schreibt: „Moringa ist für Menschen jeden Alters gut und vor allem auch für alte Menschen, die ihre Wachsamkeit und Agilität verlieren.“ Für den Ausgleich von altersbedingter schlechterer Nährstoffaufnahme, als

Quelle für Antioxidantien, als Schutz vor Alterungserscheinungen, für die Unterstützung des Immunsystems, der Sauerstoffversorgung im Gewebe und eine gute Durchblutung sowie für den Erhalt der Knochengesundheit sind die Vitalstoffe in Moringa ideal. Komm mit Moringa auf die sichere Seite, damit Du auch im hohen Alter wie mein Vater Witze übers Altern machen kannst.

## **Moringa – gut für Sport und Ausdauer**

*„Moringa ist eines der geheimsten leistungssteigernden Produkte für Sportler.“*

Professor Louis M. De Bruin

von der gemeinnützigen Organisation „Moringa Tree of Life“

Zwei Drittel der Deutschen pflegen einen sitzenden Lebensstil. Im Englischen bezeichnet man diese als „couch potatoes“, Bewegungsmuffel, die sich nicht ohne Notwendigkeit vom Sofa erheben wollen. Der Durchschnittsdeutsche legt nur noch etwa 800 Meter täglich zu Fuß zurück. Unsere Vorfahren in der Steinzeit waren täglich 20 bis 30 Kilometer unterwegs, was einem Halbmarathon entspricht. Genetisch betrachtet leben wir immer noch in der Steinzeit; wir sind „Lauftiere“. Für unsere Vorfahren fiel schlicht eine Mahlzeit aus, wenn sie keine Lust hatten, sich zu bewegen. „You have to earn your meal“ („Du musst Dir dein Essen verdienen“), heißt es deshalb in amerikanischen Rohkostkreisen.

Wir sind von Natur aus Läufer, so Thilo Spahl in seinem Buch „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen“, das 2010 zum Wissenschaftsbuch des Jahres gekürt wurde. Vor der Erfindung des Bürojobs waren praktisch alle Menschen täglich körperlich aktiv. Heute sind wir jedoch körperlich unterfordert. Studien ergaben, dass Ausdauersport das Gehirn vergrößert. Die Schrumpfung des Hippocampus, einer der Faktoren für Demenzerkrankungen, wird gestoppt. Moderate Bewegung von einer Viertelstunde täglich erhöht die Lebenserwartung um drei volle Jahre!

„Sport ist Mord“, sagte Winston Churchill. Doch er hielt sich selbst nicht an diesen Spruch, sondern bewegte sich regelmäßig. Dr. Strunz, der Fitnesspapst, fand heraus, dass sich bei dreimal 40 Minuten Ausdauertraining pro Woche die Anzahl der Mitochondrien versechsfacht. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, können mit Stress und Belastungen viel besser umgehen als ihre unsportlichen Mitmenschen. Sport wirkt außerdem stimmungsaufhellend und stärkt das Selbstbewusstsein. Die altersbedingte Demineralisierung von Knochen wird durch Geräte- und Ausdauertraining verlangsamt. Da der Herzmuskel durch Sport gestärkt wird, wird dadurch die Gefahr von Herzkrankheiten reduziert. Ich selbst mache täglich die Fünf Tibeter, gehe zwei Mal die Woche zum Gerätetraining ins Studio und jogge fast täglich

### **Sport fördert die Bildung freier Radikale**

Viele Menschen, die sich sportlich betätigen, wissen nicht, dass sie mehr Nährstoffe benötigen und sportliche Betätigung zur vermehrten Produktion von freien Radikalen führt. Damit steigt der Bedarf an Antioxidantien. Es wird geschätzt, dass 90 Prozent aller Krankheiten durch oxidativen Stress, durch die schädlichen Einwirkungen der aggressiven Sauerstoffradikale auf die Zellen entstehen. Altern kann auch als Summe aller Reaktionen der freien Radikale in den Zellen und im Gewebe verstanden werden. Risikogruppen für oxidativen Stress sind unter anderem Freizeit- und Berufssportler. Bei Leistungssportlern ist oxidativer Stress der gesundheitliche Feind Nr. 1. Im Laufe einer sportlichen Trainingseinheit können die so genannten Carr-Einheiten (ein Messwert für oxidativen Stress) auf 350 steigen. 350 Carr-Einheiten, einfach zu bestimmen durch einen Bluttest, bedeuten mittleren oxidativen Stress.

Viele Freizeitsportler trainieren nach der Devise: „No pain, no gain“ – ohne Schmerz kein Gewinn. Das stimmt nicht. Viele überschätzen ihre Leistungsfähigkeit und gönnen sich zu wenige Ruhepausen zur Regeneration. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass körperliches Training die Produktion von freien Radikalen im Körper erhöht. Daher wird auch Freizeitsportlern empfohlen, zusätzlich Antioxidantien einzunehmen.

Die vorbeugende Gabe von Antioxidantien vor Trainingseinheiten bei insgesamt 62 Spitzensportlern wie Marathonläufern und Radrennfahrern führte zu einer deutlichen Verminderung von freien Radikalen. Sportmediziner sind sich einig, dass Berufs- und Hobbysportler den Status der freien Radikale überwachen sollten, um Schäden durch oxidativen Stress zu vermeiden. Am besten nehmen sie natürliches Moringa-Pulver ein. Dann haben sie mit seinen 46 Antioxidantien in hoher Konzentration optimale Vorsorge getroffen.

### **Was sportlich aktive Menschen außerdem an Vitalstoffen brauchen**

Regelmäßiges Training erhöht den Bedarf an Energie, Proteinen und Mikronährstoffen beträchtlich. Je nach Intensität und Dauer der sportlichen Betätigung und je nach Gewicht des Sportlers werden vermehrt Kalorien verbrannt. Eine Person, die 60 kg wiegt, verbraucht bei einer Stunde Joggen in mäßigem Tempo, das heißt bei 15 km pro Stunde, etwa 750 Kalorien, jemand mit einem Gewicht von 90 kg bereits 1.200 Kalorien. Der Körper greift beim Sport vor allem auf Fett und Kohlenhydrate zurück. Marathonläufer beziehen mehr als 75 Prozent ihrer Energie aus dem Fettstoffwechsel. Sprinter verbrauchen hauptsächlich Glukose aus ihren Muskeln. Wenn die Glukosereserven leer sind und der Körper auf Fettverbrennung umschalten muss, sind viele Sportler plötzlich erschöpft und ihnen wird schwindelig. Wer vermehrt kohlenhydratreiche Kost isst, kann umfangreichere Glukosedepts anlegen. Bei Sporttreibenden sollten 60—70 Prozent der gesamten Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten bestehen. Auch dafür ist Moringa mit seinem hohen Kohlenhydratanteil ideal!

Sport ist eine schweißtreibende Angelegenheit. Schweiß enthält nicht nur Elektrolyte wie Natrium und Chlorid, sondern auch Mineralstoffe wie Zink und Vitamine wie Vitamin C. Bei der Energiegewinnung im Körper sind B-Vitamine wie B1, B2, B3 und B5 und Mineralien wie Eisen und Magnesium unerlässlich. Sportler haben während des Trainings einen höheren Bedarf an diesen Nährstoffen. Unter Sportlern ist Eisenmangel weit verbreitet. Fast die Hälfte aller Läuferinnen verfügt über zu wenige Eisenreserven und auch 10 Prozent der männlichen Athleten leiden unter Eisenmangel. Darunter können Kraft und Ausdauer leiden. Moringa gehört zu den eisenreichsten Pflanzen der Welt und stellt ein Füllhorn an Mineralstoffen und Vitaminen dar. Während Nichtsportler nur 0,8 g pro kg Körpergewicht an Proteinen benötigen, brauchen Menschen, die Ausdauertraining betreiben, 1,8 g pro kg und Tag, also mehr als das Doppelte. Moringa liefert alle essenziellen Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis für die Bildung neuer Muskeln. Moringa ist eine der besten Quellen von hochwertigen Aminosäuren mit idealem Aminosäureprofil. Sportlern wird empfohlen, den Vitamin-B-Komplex hochdosiert zu ergänzen. Die B-Vitamine unterstützen den optimalen Energiestoffwechsel und die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten. Moringa ist eine hervorragende Quelle von B-Vitaminen.

Als Empfehlung für Sportler gilt, mindestens 1 g Vitamin C täglich zu sich zu nehmen. Vitamin C verbessert die Fähigkeit der Muskeln, Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen. Es gibt kein Gemüse, was mehr Vitamin C enthält als Moringa. Sportlern werden Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium empfohlen, weil deren Mangel die sportliche Leistung beeinträchtigt. Alles dies finden wir in Moringa und darüber hinaus auch noch Coenzym Q10, das die Energiebereitstellung in den Muskelzellen verbessert. Moringa ist daher die ideale lebendige Ernährungsgrundlage für Menschen, die in ihrer Freizeit oder beruflich Sport betreiben, ihre Fitness und Ausdauer verbessern und damit ihre Freude am Sport steigern wollen. Wenn Du vielleicht aus Bequemlichkeit bisher auf Sport verzichtet hast, iss eine Woche Moringa und probiere dann eine Sportart wie Nordic Walking, Schwimmen oder langsames Laufen aus. Finde eine Sportart, die Dir auch auf Dauer Spaß macht.



Sich regen bringt Segen, schenkt Leben, Lebenskraft und Lebensfreude, vorausgesetzt wir ernähren uns optimal, was mit Moringa ein Kinderspiel ist.

## **Moringa in der Hautpflege und Kosmetik**

*„Es gibt viele Überlieferungen aus der Ayurveda-Medizin über Hautpflege mit Moringa-Produkten, die eine starke heilende Wirkung auf die Haut haben – insbesondere bei Hautentzündungen und Ausschlägen und auch ganz besonders bei Alterungserscheinungen der Haut.“*

Erwin G. Bruhns und Hans-Peter Zraggen in „Der Wunderbaum Moringa“

### **Schon Kleopatra kannte Behen-Öl**

Im alten Ägypten war Behen-Öl das beliebteste Öl für medizinische Zwecke. Auf einer vor mehr als 3500 Jahren niedergeschriebenen Papyrus-Rolle heißt es: „Zur Beseitigung von Falten verreihe man fein Weihrauch, Wachs, frisches Behen-Öl und Zyperngras, gebe die Mischung auf Pflanzenschleim und behandle damit täglich das Gesicht. Mach es, und Du wirst den Erfolg sehen.“ (Papyrus Ebers, Ägyptologie-Blatt, „Götter, Seher und Ärzte“, 26.1.2003) Noch heute sind aus dieser Zeit Tonkrüge mit Behen-Öl erhalten. Eine Amphore mit Moringa-Öl aus dem Grab von Mahierpri aus der 18. Dynastie kann man im Internet bewundern.

Im Body Shop gibt es Hautpflegeprodukte auf Moringa-Basis zu kaufen. Auf der Flasche eines „Moringa Shower Gel“ heißt es: „Wir lieben es, mit dem zu arbeiten, was die Natur uns geschenkt hat. Das ist der Grund, warum wir Moringa verehren. Nicht nur besitzen die Moringa-Blüten einen himmlischen Duft, sondern jeder Teil dieses ‚Wunderbaums‘ hat eine gesundheitlich wertvolle Wirkung.“ Schöner und zutreffender kann man es kaum ausdrücken.

Die Moringa-Samen enthalten positiv geladene Ionen. Nach Dr. Hans Lautenschläger („Kosmetik International 2007“, Nummer 3, S. 72—76) haben sie danach einen „Lotuseffekt“, der hilft, die Verschmutzung der Haut zu verringern. Auch Schmutzpartikel wie Abgase, Staub, Pollen und Feinstaub sind positiv geladen. Dadurch, dass Öl ebenfalls positiv geladen ist, stößt es Schmutz ab. Diese Wirkung nutzt man auch bei Haarpflegeprodukten nicht nur auf Moringa-Basis.

### **Moringa-Öl, stabil und schützend**

Moringa-Öl ist deshalb ein so exzellentes Hautpflegeprodukt, weil es dank seines Anteils an mittelkettigen Fettsäuren chemisch unglaublich stabil ist. Es oxidiert nicht im Gegensatz zu ungesättigten oder gar mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die leicht ranzig und damit toxisch werden. Nach dem Rancimat-Test, bei dem Öl einem Luftstrom von 100 0C ausgesetzt wird, bleibt Moringa-Öl sensationelle 80 Stunden, bei Zimmertemperatur noch um Wochen oder gar Monate länger chemisch stabil. Die Ölsäure macht die Haut geschmeidig und durchlässig für weitere Wirkstoffe. Das nennt man Penetrationsverstärker. In der äußeren Hautschicht, der Hornschicht, finden sich als Schutz vor negativen Umwelteinflüssen Palmitinsäure und Stearinsäure, die ebenfalls in Moringa-Öl zu finden sind. Die Behen-Säure sorgt dafür, dass sich das Öl gut auftragen lässt, und schützt die Haut darüber hinaus vor dem Angriff freier Radikale.

### **Schutz vor freien Radikalen**

Dass Zeatin das Hautverjüngungsmittel ist, habe ich im Abschnitt über Zeatin bereits beschrieben und mit wissenschaftlichen Studien belegt. Moringa-Öl hilft auch bei Sonnenbrand und Insektenstichen, was ich selbst erlebt habe. Eines Nachts waren Mücken über mich hergefallen und hatten mich furchtbar zerstoßen. Ich rieb die Mückenstiche mit Behen-Öl ein, und sofort hörte der Juckreiz auf. Ein leichter Sonnenbrand nach der Gartenarbeit klang sofort ab, als ich mein Gesicht

mit Moringa-Öl einrieb und das Öl leicht einklopfte. Die Antioxidantien in Behen-Öl schützen die empfindlichen Schleimhäute der Augen und der Nase vor dem Angriff freier Radikale. Auch die B-Vitamine in Moringa-Öl schützen die Haut. Vitamin-B2-Mangel führt zu geröteter, schuppiger, juckender Haut mit Rissen an den Mundwinkeln. Vitamin-B3-Mangel führt zu Sonnenbrand an Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind. Ein Mangel an Vitamin B6 kann zu einer Entzündungs- und Allergiereaktion der Haut führen. Fehlt Folsäure, entzündet sich die Schleimhaut im Verdauungstrakt, und Giftstoffe werden über die Haut ausgeschieden. Wenn Vitamin B12 fehlt, was bei Veganern oft der Fall ist, kommt es zu nitrosativem Stress, der Nervenzellen schädigt und zu Entzündungen der Haut führt.

Moringa ist eine hervorragende Quelle von Lutein, einem gesundheitsfördernden Pflanzenfarbstoff. Lutein ist bekannt dafür, Haut und Augen zu schützen. 100 g Moringa-Blätter enthalten 70 mg Lutein. Die empfohlene tägliche Menge sind 5—20 mg für Erwachsene. Je mehr Lutein, desto besser! Dieses Pigment filtert die blauen Farben, die für Augen und Haut oxidativen Stress bedeuten, aus dem sichtbaren Sonnenlicht heraus. Unsere normale Ernährung ist arm an Lutein. Überhaupt ist Moringa eine einzigartige Quelle von Phytostoffen, die als Antioxidantien oder Anti-Aging-Substanzen wirken, indem sie die Erneuerung von Haut und Schleimhäuten stimulieren und den Körper entgiften. Nicht nur Hormone wie Zeatin spielen hier eine wichtige Rolle, sondern auch Pflanzenfarbstoffe oder Flavonoide wie Rutin und Quercetin.

### **Lycopin schützt vor Schäden durch UV-Licht**

Ein weiteres Antioxidans in Moringa ist Lycopin, ein natürliches Karotinoid. Lycopin schützt nicht nur vor Prostatakrebs und anderen Krebsarten, sondern stärkt auch die Herzkranzgefäße und senkt einen zu hohen Blutdruck. Auch für die Haut ist Lycopin wichtig, da es Hautschädigungen durch UV-Strahlung beträchtlich verringert. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Verzehr von drei Esslöffeln Tomatenpaste, die wie Moringa viel Lycopin enthält, über einen Zeitraum von 10 Wochen bei einer bestimmten Belastung mit UV-Strahlen eine um 40 Prozent geringere Hautschädigung bewirkt. Das bedeutet einen hervorragenden Schutz vor Hautschäden durch UV-Strahlung. Moringa enthält ebenfalls Catechine mit antioxidativer Wirkung, die auch im grünen Tee vorkommen. Catechine verbessern die Einsatzbereitschaft von Vitamin E und Beta-Karotin. Alle Catechine schützen signifikant vor strahlenbedingten Schädigungen der DNS und damit auch die Haut vor Alterungserscheinungen.

### **OPC in Moringa als stärkster oxidativer Schutzschild**

OPC ist die Abkürzung von Oligomere Proanthocyanidine. Es handelt sich um eine farblose, bittere Substanz, ein so genanntes Flavanol. OPCs gelten als die stärksten Antioxidantien überhaupt. Als Radikalfänger wirken sie bis zu 18-mal stärker als Vitamin E und C. OPC verzehnfachen die Wirkung von Vitamin C. Die auch für die Haut wichtigen Vitamine A und E können durch OPC bis zu zehnmal länger aktiv bleiben. Ihr Entdecker Jacques Masquelier von der Universität Bordeaux fand heraus, dass die Nadeln des kanadischen Aneeda-Baums viel Vitamin C enthalten und die Wirkung des Vitamin C durch die in der Rinde enthaltenen Bioflavonoide um ein Vielfaches verstärkt wird. In unserer üblichen Nahrung ist nur wenig OPC enthalten; außerdem werden sie durch Kochen weiter reduziert. Wir brauchen in Zukunft keinen Traubenkernölextrakt mehr, weil Moringa auch OPC enthält. OPC stärken nicht nur die Gesundheit, sondern schenken uns auch Schönheit, da sie die Regeneration von Kollagen im Bindegewebe und die Hautgesundheit fördern. Auch die Haut wird durch OPC vor dem Angriff freier Radikale und vor Entzündungen geschützt.

### **Moringa entschlackt**

Substanzen in Moringa wie Bitterstoffe, Methionin, Cholin, Zink, Mangan und Chrom stärken die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Wenn die Leber überfordert ist, kann sie unser Blut nicht optimal reinigen und ihre Entgiftungs- und Entfettungsfunktion nicht befriedigend ausführen. Die Haut als größtes Ausscheidungsorgan muss dann Teile ihrer Funktion übernehmen. Wenn unsere Ausscheidungsorgane fit sind, ist unsere Haut klar und rein; unsere Augen sind glänzend,

unsere Gedanken klar und wohlwollend und unsere Haare und Fingernägel stark und glänzend. Menschen, die natürlich schön sind, sind in der Regel auch gesund. Daher empfinden wir sie als besonders attraktiv.

Moringa wird Mainstream und landet peu-à-peu in der Mitte der Gesellschaft. Die Firma L'Oreal in Wien lud Weihnachten 2011 fast 3000 Friseure zu einer Fortbildung ein. Sie verteilte auf dieser Veranstaltung Shampoos mit Moringa-Blattpulver sowie Moringa-Teeproben. In dem Bewusstsein, dass Schönheit auch von innen kommt! Kosmetik- und Pflegeprodukte zum Selbermachen findest Du in Kapitel 12. Wer es einfacher mag: Ich habe im Produktkapitel 13 etliche Hautpflege- und Haarpflegeprodukte auf Moringa-Basis vorgestellt. Wichtig ist, sich nicht nur äußerlich mit Moringa zu pflegen, sondern Moringa auch zu essen. Für eine schöne Haut empfehle ich Dir außerdem, Deinen Zuckerkonsum zugunsten von Stevia zu reduzieren, Transfette, Geschmacksverstärker wie Natriumglutamat und den künstlichen Süßstoff Aspartam, der zu Pickeln und unreiner Haut führt, zu meiden. Strahlende, sichtbare Gesundheit und Attraktivität bis ins hohe Alter sind unser Geburtsrecht.

### **Moringa, und Tiere leben auf**

Wenn ich jemandem über die Vorzüge von Moringa erzähle, denken einige, es handelte sich um einen Placebo-Effekt. Dass dem nicht so ist, zeigen die guten Erfahrungen mit Katzen, Hunden, Fischen, Pferden und anderen Tieren, denen ihre Besitzer Moringa ins Futter mischen.

In Deutschland leben etwa eine Million Pferde, fünf Millionen Hunde, sieben Millionen Katzen, fünf Millionen Ziervögel und weitere sechs Millionen Kleintiere wie Zwergkaninchen oder Hamster. Deutschlands Aquarien werden von etwa drei Millionen Fischen bevölkert. Ferner gibt es 400.000 Terrarien, die von Spinnen, Schlangen, Leguanen und anderen Tieren bewohnt sind. Das sind zusammen mehr als 27 Millionen Haustiere! Oft werden die Tiere nicht artgerecht ernährt und bekommen im Gegensatz zu ihren wilden Verwandten in der Natur über kurz oder lang genau die gleichen Wehwehchen und Krankheiten wie Herrchen oder Frauchen. Welches Tier stirbt heute noch an Altersschwäche? Diese Todesursache ist selten geworden.

Haustiere wie Pferde, Hunde und Katzen sind unsere Seelengefährten und Familienmitglieder. Wir wollen natürlich ihr Bestes. Ein Tier leiden zu sehen, zerreißt einem das Herz. Wie schön, dass Moringa auch Tieren hilft, gesund zu bleiben und zu werden und ihre alten Tage voller Lebensfreude zu genießen.

### **Auch Haustiere sind nicht gegen Krankheiten und Übergewicht gefeit**

Moringa entfaltet bei Tieren beeindruckende Wirkungen. In ihren Erfahrungsberichten haben mir Anwender berichtet, wie Moringa zum Beispiel ängstlichen Pferden, die sich sonst bei jedem Rascheln erschrecken – Pferde sind Fluchttiere – geholfen hat, mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit zu entwickeln. Moringa hilft bei Viruserkrankungen von Hund und Katze, indem es das Immunsystem stärkt. Tiere, die täglich Moringa ins Futter bekommen, haben leuchtende Augen und ein glänzendes Fell. Ihre Verdauung und ihre Entgiftung funktionieren wieder bestens. Damit verlieren sie den unangenehmen Körper- und Mundgeruch, der besonders bei älteren Hunden zum Problem werden kann.

Wie beim Menschen hilft Moringa auch bei Tieren, die unter Arthritis, Osteoporose, Bluthochdruck, Krebs oder Rheuma leiden. Die Sehkraft bleibt erhalten, und Moringa hilft Hunden mit Hüftdysplasie. Dank seiner einmaligen Vitalstoffdichte hilft Moringa übergewichtigen Hunden und Katzen, Gewicht zu verlieren. In den USA und Großbritannien gibt es sogar schon Behandlungszentren für dicke Katzen und Hunde. Man schätzt, dass in den USA allein vier Millionen übergewichtige Hunde leben; fünf Prozent der amerikanischen Hunde sollen sogar fettleibig sein. Neben Bewegung ist vitalstoffreiches Futter die Lösung für Gewichtsprobleme. Schlankheitpillen sind in den USA schon für Haustiere üblich (z. B. „Slentrol“), aber sie haben

nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren erhebliche Nebenwirkungen. Bei kranken Tieren leiden nicht nur die Tiere und ihre Halter, sondern der Besuch beim Tierarzt kostet auch Geld, Kraft und Nerven für alle Beteiligten.

Was Du über die gesundheitlichen Vorzüge von Moringa für Menschen gelesen hast, trifft auch für Tiere zu. Die Fruchtbarkeit wird erhöht, Schwangerschaften sind leichter, es wird bei säugenden Muttertieren genügend hochwertige Muttermilch gebildet und das Immunsystem wird gestärkt. Tiere, die Moringa bekommen, sind einfach fitter, lebhafter und gesünder, was man ihnen auch ansieht: glänzende Augen, glänzendes Fell. Kleintiere bekommen eine Messerspitze ins Futter, größere Tiere entsprechend mehr.

### **Moringa hilft sogar Rehen**

Tiere werden mit Moringa fitter, fröhlicher, seltener krank. Fische bekommen keinen Pilzbefall mehr. Helga Vogel schreibt: „Ich arbeite seit 14 Jahren im Tierheim. Auch dort habe ich Tieren Moringa gegeben. Ein alter Wolfshund verbrachte seinen Lebensabend ohne Krankheiten. Ein Rottweiler und ein Mischlingshund hatten glänzendes Fell und eine Fitness, die einen staunen lässt. Ebenso erhielt dort das Reh Egon Moringa. Immer, wenn Fellwechsel war, war Egon sehr geschwächt. Er verkraftete diese Veränderung mit zunehmendem Alter immer schlechter. Dank Moringa gehören diese Beschwerden der Vergangenheit an.“

Christian Kaliauer aus Aschach an der Donau schickte einen sehr persönlichen Erfahrungsbericht von seinem Kater: „Hallo, mein Name ist Benni, und ich bin ein fünf Jahre alter weißer Langhaarkater. Vor vier Wochen begann mein Herrchen, einmal pro Tag so grünes Zeug in mein Futter zu mischen. Anfangs dachte ich: ‚Der spinnt doch, was soll denn bitte ich als Katze mit dem Grünzeugs anfangen, wo ich doch Mäuse, Frösche und Vögel über alles liebe! Doch schon nach einer Woche bemerkte ich etwas Sonderbares: Auf einmal entkam mir keine Maus mehr! Auch mein Herrchen meinte, dass ich viel schöneres Fell bekommen habe und die Tränen, die ich in meinen Augen hatte, auf einmal völlig verschwunden sind. Als ich dann sah, dass es auch meinem Herrchen sehr gut tat, Moringa zu sich zu nehmen, habe ich beschlossen, dass ich dieses Grünzeug ab sofort gerne fresse und auch meinen Katzen und Katern in der Nachbarschaft weiter empfehlen werde.“

Peter war auf der Suche nach einer neuen Zutat für sein Garnelenfutter. „Ich habe einen Stick mit Moringa für meine Welse zusammengestellt. Was soll ich sagen, alle Tiere im Aquarium fliegen auf diesen Stick, wenn er gefüttert wird. Nicht nur Welse, sondern auch Garnelen, Krebse, Schnecken und andere Fische. Meine Gefährtin hat einen Hund. Ihr Hund bekommt jeden Morgen eine Messerspitze voll ins Futter. Der Hund ist 14 Jahre alt und erlebt gerade seinen zweiten Frühling!“

Angelika schreibt: „Unser Hund, ein West Highland White Terrier, war apathisch, lustlos und sehr verschlafen. Das Fell war rüdig, und der Tierarzt hatte keinen Plan. Ich habe Moringa-Pulver ins Futter gemischt. Nach etwa vierzehn Tagen war der Hund wie ausgewechselt. Er sprang herum, bellte auch mal wieder vor Freude, und sein Fell war schön glatt und glänzend.“

Hansjörg Stübler lebt auf Moorea-Maharepa, einer Nachbarinsel von Tahiti, und versorgt oft angefahrene oder verletzte Hunde und Katzen. „Mein Hausmittel für offene Verletzungen ist eine Mischung aus grüner Heilerde ‚Argile verte‘ aus Frankreich mit Moringa-Pulver. Die Mischung sollte aus drei Teilen Heilerde mit einem Teil Moringa bestehen. Ich habe damit schon Wunden geheilt, wo man schon ans Einschläfern dachte. Einfach mischen, etwas Wasser dazugeben, bis es einen Brei gibt, und dann vorsichtig aufstreichen. Manchmal, wenn ein Aufstreichen nicht möglich ist, streue ich die Mischung direkt auf die Wunde.“



# Kapitel 10

*Wer der Natur nur zusieht, begreift, wie einfach es ist.*

*Wer die Natur zu verändern versucht, scheitert.*

*Wer sie lebt, der erlebt das Paradies.*

*Denn sie ist das größte Geschenk eines liebevollen Wesens, das alles erschaffen hat.*

A.W. Kraus, MoringaGarden®

## **Interview mit Andreas Kraus von MoringaGarden®**

### **Wie bist Du auf Moringa gestoßen, wie hast Du diese Wunderpflanze kennen gelernt?**

Irgendwie habe ich das Gefühl, dass Moringa auf mich gestoßen ist, als ob er mich gesucht und gefunden hat. Seit ich das erste Mal davon hörte, hat er mich regelrecht in seinen Bann gezogen.

### **Was war Dein Schlüsselerlebnis mit Moringa, wenn es eins gibt?**

Es gibt sehr viele Schlüsselerlebnisse. Würde ich alle hier beschreiben, könnte man ein Buch damit füllen.

### **Wie hast Du von dieser Pflanze bisher profitiert?**

Moringa hat mir einen vollkommen neuen Lebensweg aufgezeigt, ganz nach unserem Motto „Back to balance“, zurück in Harmonie und Gleichgewicht – in jeder Beziehung.

### **Was erzählst Du Deinen Kunden, wie ist der Tenor der Emails, die Du bekommst?**

Jeder, der Moringa kennenlernt, jeder, der von ihm isst, erlebt Ähnliches wie ich. Moringa zieht regelrecht die Menschen in seinen Bann.

### **Was findest Du am wichtigsten an Moringa?**

Moringa verändert die Welt, er verändert die Menschen. Das ist schwer zu verstehen, man erlebt es.

### **Welche Einsatzbereiche von Moringa findest Du am interessantesten?**

Einfach alle – es ist eine Pionierpflanze, die überall, wo sie auftaucht, alles verbessert. Gesundheit, Wohlbefinden, Natur, Tiere ...

### **Hast Du von Krankheiten gehört, die durch Moringa geheilt werden konnten?**

Ja, fast täglich erhalte ich Emails! Aber Moringa ist kein Heilmittel, sondern ein äußerst gesundes Lebensmittel.

### **Welche Produkte hast Du neu entwickelt, die es bisher noch nicht gab?**

Wir sind gerade dabei, Produkte zu entwickeln, um Moringa in möglichst jeglicher Form anbieten zu können. Nicht nur zur Ernährung, sondern auch für Landwirtschaft, Pflanzenschutz und –verbesserung, Tiergesundheit usw.

### **Du hast jetzt bereits wie viele Hektar Moringa-Plantagen? Welche Vision hast Du? In welche Richtung willst Du expandieren?**

Ich habe vor 2 Jahren begonnen, aber so richtig funktioniert hat es seit einem Jahr. In den letzten 12 Monaten konnten wir auf knapp 10ha über 100.000 Moringas pflanzen. Mein Ziel sind bis zum Jahresende 500.000 Bäume. Meine Vision ist es, Moringa in jede europäische Küche liefern zu

können.

### **Was unterscheidet Deine Produkte von denen vieler weiterer Anbieter?**

Ich denke, das kann jeder selbst feststellen, wenn er vergleicht. Spektakuläre Analyseergebnisse wie fast 4 g Polyphenole je 100 g Moringa-Pulver, 75.000 ORAC-Einheiten sprechen für sich.

### **Warum ist Moringa in Deutschland so gut wie unbekannt?**

Die Forschungen mit ihren spektakulären Ergebnissen, die Forscher oft kopfschüttelnd staunen lassen, haben erst vor einigen Jahren begonnen. Dazu kommt, dass Moringa, wie es scheint, nirgends in Europa außer auf den Kanaren angebaut werden kann. Das ist möglicherweise der Grund dafür.

### **Wie willst Du das ändern?**

Durch unsere Arbeit hier in Teneriffa und nun auch auf Fuerteventura können wir eine hohe Qualität aufs europäische Festland liefern. Im Gegensatz zu komplizierten Importen aus Indien oder Thailand, die oft an den Grenzen abgelehnt werden, erleichtert dies die Verfügbarkeit von Moringa-Produkten in Europa und Deutschland. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis jeder Moringa kennt, genau wie ehemals auch die Aloe, die vor vielen Jahren niemand kannte.

Moringa sollte in jedem Haushalt einen festen Platz haben, und schon Kinder sollten davon profitieren. Vielleicht gibt es irgendwann zuckerfreie Rohkost-Riegel mit Moringa in der Schulcafeteria zu kaufen oder Moringa-Shakes oder eine Leinölquarkspeise mit Moringa-Pulver. Moringa könnte auch Einzug in Betriebskantinen halten und Angestellte vorm Burnout schützen. Daran arbeiten wir!

### **Kann man Moringa auch zuhause in Deutschland nutzen, im Winter als Zimmerpflanze und im Sommer im Kübel auf dem Balkon oder der Terrasse? Gibt es da Erfahrungen?**

Das ist nicht so leicht. Moringa benötigt viel Wärme und viel Licht. Die Tage in Mitteleuropa sind zu kurz und zu kalt. Mit etwas Technik jedoch geht es. Ich kenne einige Leute, die Moringas auf ein Meter zwanzig gebracht haben, welche inzwischen sogar blühen und Schoten tragen.



# Kapitel 11

## Rezepte

Alle Teile von Moringa wie Blätter, Blüten, Samen und junge Schoten sind essbar. Die Wurzelrinde enthält allerdings Alkaloide, aber die äußere Anwendung ist kein Problem. Hier bei uns kommt sicher niemand auf die Idee, die Wurzeln seiner sorgsam gezogenen Zimmer-Moringas zu essen, weil die Pflanze das nicht überleben würde. Wir schneiden uns ja nicht den gesundheitlichen Ast ab, auf dem wir sitzen, sondern möchten, dass unsere Moringas blühen, wachsen und gedeihen, damit auch wir aufblühen.

Moringa-Pulver enthält gesundheitlich wertvolle Senfölglykoside. Menschen mit einem empfindlichen Magen haben deshalb manchmal am Anfang Probleme mit größeren Mengen des Pulvers. Fang dann mit einer kleinen Menge von einem halben Teelöffel an, aber nicht auf nüchternen Magen, und nimm allmählich mehr. Eine Alternative zu Pulver sind Kapseln, die durchweg gut vertragen werden. Da Senfölglykoside durch Erhitzen deaktiviert werden, ist der Tee aus getrockneten Blättern auch für Magenempfindliche gut bekömmlich.

### **Moringa & Leinöl & Quark**

Dies ist ein Rezept aus dem wissenschaftlich fundierten Buch „Moringa Oleifera – die wichtigste Pflanze in der Menschheitsgeschichte“ von Claus Barta. Du hast vielleicht schon das Kapitel über Fettsäuren gelesen und weißt daher, warum und wie Du von Omega-3-Fettsäuren profitierst. Moringa-Pulver enthält genau die pflanzlichen Bausteine, die für den Umbau der Alpha-Linolensäure im Leinöl und den Schutz der sensiblen Fettsäuren vor Schäden durch freie Radikale benötigt werden. Leinöl enthält etwa 60 % Alpha-Linolensäure ALA, die das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren verbessert. In unserer Nahrung sollte dieses Verhältnis 2 zu 1 betragen; zurzeit ist es jedoch 21 zu 1! Durch Quark werden die Fette an Eiweiß gebunden und können dadurch schnell durch die Blutbahn zu den Zellen gebracht werden. Quark mit Leinöl schützt vor Tumoren jeder Art, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen, Allergien, Entzündungen und Hauterkrankungen. Wer keine Kuhmilchprodukte verträgt, kann es mit Quark aus Ziegen- oder Schafsmilch versuchen. Cystein und Methionin, schwefelhaltige Aminosäuren aus Moringa und Quark, sind die optimalen Partner der Fettsäuren. Die minusgeladenen Fettsäuren und die plusgeladenen Aminosäuren ziehen sich an und bilden Lipoproteine, die von der Zelle und dem Zellkern optimal verwertet werden können. Der Öl-Eiweiß-Verbund, so die Forscherin Hanna Budwig, steigert die Sauerstoffversorgung der Zelle. Schon der Medizin-Nobelpreisträger Otto Heinrich Warburg fand heraus, dass Zellen, die nicht genügend Sauerstoff bekommen, sich abnorm vermehren und sich so Krebs entwickelt.

Man braucht 2 Esslöffel Quark, 1 EL Leinöl (bei Krebserkrankung 3 EL), frisch gepresst aus der Ölmühle (z.B. Ölmühle Dreyer), 1 EL Moringa-Pulver und etwa 1 Teelöffel flüssigen Honig. Wer will, kann noch 1 EL Rechtsregulat (Apotheke) hinzufügen, das rechtsdrehende Milchsäure für eine gesunde Darmflora enthält. Diese Zutaten werden mit einem Mixer oder Zauberstab, einer Gabel oder einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrührt. Wenn das Ganze noch zu trocken ist, gibt man einfach einen Schuss Behen-Öl dazu. Lecker ist auch ein Schuss Granatapfelmutteraft (Reformhaus).

### **Moringa-Spiegelei**

Hier ein Gericht „auf die Schnelle“. Man toastet zwei Scheiben Vollkornschwarzbrot und brät zwei Spiegeleier in Kokosöl, Moringa-Öl oder Palmfett. Die Spiegeleier aufs Brot verteilen, mit Bambussalz und mit 1—2 TL Moringa-Pulver bestreuen. Auf Wunsch mit Radieschen oder Cocktailtomaten dekorieren.

### **Moringa-Salat**

Man mischt Moringa-Kekse (von MoringaGarden® oder selbstgemachte, Rezept s.u.) mit zwei TL Moringa-Blattpulver, Joghurt, etwas Behen-Öl, einer Handvoll Feldsalat oder Babyspinat. Sehr lecker! Den Salat kann man mit Blüten von Moringa, Ringelblumen, Kapuzinerkresse oder Borretsch dekorieren.

### **Moringa-Saft bei Blähungen**

Wenn Kinder oder Erwachsene Blähungen haben, kannst Du das Blattpulver mit Wasser und etwas Salz anrühren und trinken. Dies ist ein altes Ayurveda-Rezept.

### **Moringa-Smoothie**

Grüne Smoothies sind weltweit „in“; das gleichnamige Buch von Victoria Boutenko ist ein Renner. Die Idee dahinter: Wir nehmen viel zu wenig Grünes zu uns. Hier ein leckeres Rezept.

Man braucht dafür einen Mixer oder einen Zauberstab. Wir geben zwei Bananen, das Fruchtfleisch einer halben Ananas, zwei Hände voll Babyspinat (auch tiefgefroren), dann einen Schuss heißes Wasser, zwei gehäufte TL Moringa-Blatt-Pulver und etwa einen Liter Wasser in den Mixer. Das Ganze gut durchmixen, in einer Thermoskanne aufbewahren und nach und nach trinken. Das erste Glas sollten wir gut einspeicheln, denn es handelt sich ja um Flüssignahrung. Wer abnehmen möchte, kann gern zwei Liter dieses Smoothies täglich trinken. Dieses Mixgetränk sättigt, ohne zu beschweren.

### **Blüten gekocht in Milch – ein Aphrodisiakum**

Man nimmt eine Handvoll getrocknete oder frische Moringa-Blüten und kocht sie mit ½ l Milch (ersatzweise Reis-, Hafer-, Soja- oder Mandelmilch) unter Umrühren für eine Viertelstunde. Anschließend abseihen und die Milch trinken. Wer möchte, kann mit Honig süßen. Auch dies ist ein altes Ayurveda-Rezept. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Blüten stimulierend, zusammenziehend und entwässernd wirken.

### **Moringa-Suppe**

Hier ein weiteres Ayurveda-Rezept: Die Zubereitung dieser „Drumstick Soup“, wie sie in englischsprachigen Ländern genannt wird, ist sehr einfach. Man kocht eine Handvoll frische oder getrocknete Blätter fünf Minuten lang. Zur Geschmacksverbesserung kann man Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft hinzufügen. Eine solche Suppe sollte man jeden Morgen trinken, denn sie schützt nach Ayurveda vor Blutarmut, Mangelernährung, Bronchitis, Tuberkulose, Asthma, Erkältungen, Nervosität, Alterungserscheinungen und sogar Unfruchtbarkeit.

### **Saft bei Verdauungsstörungen jeder Art**

Man mischt einen Teelöffel Blattpulver mit Kokoswasser, Honig und Wasser und trinkt diesen Saft drei Mal täglich. Schmeckt gut und wirkt.

### **Moringa-Saft bei Bluthochdruck und Diabetes**

Man rührt einfach 1 TL Pulver in Karottensaft ein.

### **Moringa-Saft bei Übelkeit**

Moringa-Pulver in Wasser mit Honig und etwas Zitronensaft einrühren und trinken.

### **3-M-Salat: Moringa-Mais-Mango**

Für vier Personen braucht man 1 TL mittelscharfen Senf, 1 TL Zucker oder ½ TL „Groovia“ (Stevia-Extrakt von „Medherbs“), Salz, Papayapfeffer, Cayennepfeffer, 3 EL Moringa-Öl, Saft von 1 Zitrone, 285 g Mais (Abtropfgewicht) oder aufgetauten Tiefkühl-Mais, 1 Mango, 1 TL Moringa-Blätter oder ½ TL Moringa-Pulver. Dazu frische Moringa-Blätter, auch Blüten und Schoten, wenn vorhanden.

Für die Marinade verrührt man den Senf mit Zucker oder Groovia mit Salz, Papayapfeffer und Cayennepfeffer. Nach und nach Öl unterrühren und Zitronensaft dazugeben.

Mango und Avocado schneidet man in mundgerechte Stückchen und vermischt sie mit dem Mais.

Wenn vorhanden, zusammen mit Moringa-Schotenstückchen und Blüten in einer Schüssel vorsichtig mit der Marinade vermischen. Salat auf Tellern anrichten, mit Moringa-Blättern und –Pulver würzen und nach Belieben mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Statt mit Mango schmeckt dieser Salat auch mit anderen Früchten sehr lecker!

### **Kartoffel-Moringa-Suppe**

Für vier Personen braucht man 350 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Moringa-Öl, 300 g frische Moringa-Blätter oder 30—60 g Moringa-Pulver, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 2 EL Balsamico-Essig, Papayapfeffer und 40 g Parmesan.

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles klein schneiden. Moringa-Öl in einem Topf erhitzen, die vorbereiteten Zutaten darin kurz andünsten. Moringa-Pulver oder frische Blätter, Brühe und Sahne dazugeben. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Moringa kann auch erst am Ende zugegeben werden. Dann die Suppe pürieren, mit Essig, Salz und Papayapfeffer abschmecken. Parmesan grob raspeln, Suppe in Teller geben und mit Parmesan bestreuen. Nach Belieben mit etwas Moringa-Öl beträufeln.

### **Moringa-Kekse zum Selbermachen**

Es gibt hervorragend schmeckende Moringa-Kekse von MoringaGarden®. Es macht aber auch Spaß, selbst Moringa-Kekse zu backen.

Dazu nehme man 60 g Dinkelmehl, 30 g geröstetes Bohnenmehl (Asienläden), 10 g geröstetes Erdnussmehl (ebenfalls Asienläden), 20 ml Moringa-Öl, ¼ TL Salz, ½ TL Weinsteinpulver

(gesundes Backpulver), 20 g (2 1/2 gehäufte TL) Moringa-Blattpulver.

Alle Zutaten gut durchkneten. Wenn der Teig noch zu trocken ist, etwas Wasser hinzugeben. Ein Backblech einfetten und die Kekse im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad 20 Minuten lang backen. Mit einer Stricknadel überprüfen, ob die Kekse fertig gebacken sind.

### **Hirse-Porridge mit Moringa**

Man braucht dafür Hirsemehl, Erdnussmehl im Verhältnis von 3 zu 1, Zitronensaft, Milch, Moringa-Blattpulver und Groovia zum Süßen. Erdnussmehl mit Wasser vermischen, bis eine Paste entsteht. Diese Paste in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Die Menge des Wassers richtet sich danach, wie flüssig der Porridge werden soll. Zudecken und 15 Minuten köcheln lassen. Hirsemehl mit Wasser mischen, bis eine gleichmäßige Paste entstanden ist. Diese Mischung langsam zum Topfinhalt geben und dabei ständig umrühren. Deckel schließen und noch einmal 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Zuletzt Zitronensaft und Moringa-Blattpulver hinzufügen und gut umrühren. Nachdem der Brei abgekühlt ist, Milch und Groovia hinzugeben und nochmals gut mischen.

# Kapitel 12

## Rezepte für Haut und Haar zum Selbermachen

### Moringa-Butter

In kaltgepresstem Moringa-Öl befinden sich schwebende Pressrückstände aus den Samen. Wenn man das Öl stehen lässt, sinken sie als "Moringa-Butter" zu Boden. Man trennt Moringa-Öl und Moringa-Butter, indem man das Öl durch ein Haarsieb gießt. Das Öl lässt man dann noch eine Nacht im Kühlschrank stehen und gießt es morgens wieder ab.

### Moringa-Basiscreme I (Augen- und Gesichtscreme)

Grundrezept für eine bei Zimmertemperatur streichfähige Basiscreme ohne Emulsions- und Zusatzstoffe:

**Zu gleichen Teilen mischen:** Moringa-Butter, Kakaobutter und Shea-Butter.

Wenn die Mischung zu fest wird, einfach etwas mehr Moringa-Butter zugeben.

#### Optional dazu:

1 Kleckser Kokosbutter

1 Kleckser Lanolin

1 Kleckser Bienenwachs

(nicht bei Allergien gegen diese Inhaltsstoffe)

**Zusätzliche Wirkstoffe nach Belieben:** Am besten Öle, ätherische Öle oder Kräutertinkturen. Manche Wirkstoffe werden nur zum Teil vom Öl aufgenommen. Bei Verwendung von Tinkturen kräftig schütteln. (alle Zutaten in der Apotheke erhältlich)

Alles in einem kleinen Emailtopf im Wasserbad langsam schmelzen lassen, dabei unter 40 °C bleiben. Gut vermischen. In ein Honigglas gießen, offen abkühlen lassen und verschließen.

Diese extrem ergiebige Creme kann vor dem Auftragen in der Hand mit anderen Gesichtscremes vermischt werden. Allein angewendet ist sie fantastisch für die Augenpartien und über Nacht gegen Falten. Bitte sparsam auftragen, denn sie ist sehr ergiebig.

### Basiscreme II (für wunde Kinderpopos und trockene, wunde und spröde Haut)

Diese Creme ist auch im Intimbereich angenehm und entspannend. Mit echtem Rosenöl ist sie am wirksamsten.

Moringa-Butter in einer Flasche vorsichtig im Wasserbad aufwärmen.

#### Dann in die Flasche geben:

1. 1-2 Kleckser Sheabutter (Apotheke oder Body Shop); das macht stabil und gut streichfähig. Nur so viel zugeben, dass es leicht durch den Flaschenhals geht.

2. jeweils 1 Tropfen (Zutaten aus der Apotheke):

Azulen (Wirkstoff der Kamille, leuchtend blau)

Rosengeranium (ätherisches Öl)

Rosenöl (echtes Öl); wenn zu teuer, dann Lavendel (ätherisches Öl)

Alles schüttelt man kräftig in der Flasche und gießt den Inhalt anschließend in kleine Dosen. Nach dem Abkühlen stellt man die Dosen in den Kühlschrank. Die Dose, die man gerade verwendet, bewahrt man bei Zimmertemperatur auf.

### **Harte Haut, Schrunden und Risse an den Füßen**

Mit Basiscreme II die Füße eincremen und über Nacht einwirken lassen.

### **Augen- und Gesichtsfaltencreme**

Man braucht dazu einen Kleckser Moringa-Butter-Basiscreme I und ein wenig Moringa-Blatt-Ölmazerat (Ein Mazerat ist ein Kaltwasserauszug). Auf der Hand vermischen und auftragen. Moringa-Öl- und –Blattmazerate gibt es beim Moringa Garden®.

### **Behandlung nach Enthaarung**

Ein Kleckser Basiscreme I und ein wenig Moringa-Blatt-Ölmazerat auf der Hand vermischen und auf die enthaarte Stelle auftragen.

### **Abschmink- und Reinigungscreme**

Abends etwas Basiscreme I auf einen nassen Wattebausch geben und damit die Schminke wegwischen. Mit Wasser nachspülen, den Film über Nacht einwirken lassen. Morgens die Haut wie gewohnt reinigen.

### **Gesichtspackung**

Man braucht dazu 1 EL Moringa-Blütenmazerat, 1 EL Moringa-Blatt-Ölmazerat und ein Eigelb (bei trockener Haut). Alles gut zusammenrühren. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen auftragen. Kurz vor dem Zubettgehen mit Wasser abwaschen, nicht abtrocknen, und den Restfilm über Nacht einwirken lassen. Morgens Gesicht wie gewohnt reinigen. Für fettige Haut nimmt man 1 TL Heilerde dazu.

### **Rasiercreme**

Etwas Basiscreme I auftragen, rasieren, und dann mit dem Rasierwasser (s. nächstes Rezept) das Gesicht von oben nach unten abwischen.

### **Gesichts-, Duft-, Wund- und Rasierwasser**

Für Frauen braucht man dazu 1 l Rosenhydrolat, für Männer Lavendelhydrolat, und 50—100 ml Moringa-Blatt-Alkoholauszug, je nach Wunsch. Alles gut verschütteln. Auf die Haut auftragen, bei Bedarf auch bei Verletzungen. Wenn keine Hydrolate vorhanden sind, einfach 1 l destilliertes Wasser mit 2—3 Tropfen eines ätherischen Öls der Wahl mit dem Moringa-Blatt-Alkoholauszug mischen.

### **Behandlung von Fußschweiß und Fußgeruch**

Die Füße mit Basiscreme II eincremen und über Nacht einwirken lassen. Die Schuhe am Abend mit Moringa-Duftwasser einsprühen und morgens die Füße.

### **Behandlung von Mitessern, Unreinheiten und großen Poren**

Einen Teil destilliertes Wasser und einen Teil Moringa-Blatt-Alkoholauszug mischen und auf die Stellen auftragen. Man kann auch reinen Moringa-Blatt-Alkoholauszug auf die entzündeten Stellen tupfen.

### **Haarpackung**

50 ml Moringa-Blatt-Ölmazerat und 1 Eigelb gut zusammenrühren und gründlich in das handtuchfeuchte gewaschene Haar einmassieren. Haare mit einer Haube bedecken und die Packung ein bis zwei Stunden oder über Nacht einwirken lassen. Gründlich ausspülen.





# Kapitel 13

## Moringa-Produkte: Sei qualitätsbewusst!

*„Pflanzen aus Wildwuchs oder Bio-Anbau in natürlicher Umgebung enthalten in der Regel besonders hohe Mengen an sekundären Pflanzenstoffen.“*

Claus Barta

### **Moringa zum Essen: bio, hygienisch einwandfrei und Rohkostqualität**

Es gibt bei uns die verschiedensten Moringa-Produkte meistens aus dem Internet zu kaufen. Hier ein paar Hinweise zur Einschätzung der Qualität: Wie bei allem, gibt es auch bei Moringa große Qualitätsunterschiede. Manchmal ist auch hier billig teuer! Geiz ist nicht geil, sondern dumm, wenn es um unsere Gesundheit geht. Wichtig ist, ob ein Produkt seinen Preis wert ist. Nur dann ist es preiswert!

Blattpulver sollte eine intensive grüne Farbe haben und keineswegs bräunlich oder gräulich gefärbt sein. Das intensive und strahlende Grün ist ein Indiz für einen hohen Gehalt an Chlorophyll und an Beta-Karotinen. Ist das Chlorophyll gut erhalten, kann man davon ausgehen, dass auch andere Vitalstoffe wie Fettsäuren und Vitamine noch aktiv sind. Wenn das Pulver aus Übersee wie zum Beispiel aus Indien kommt, ist es wichtig, dass das Moringa-Blatt nicht im Freien getrocknet wurde. Der Vitamin-C-Gehalt reduziert sich sonst in nur zwei Tagen um die Hälfte. Auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Flavonoide reagieren sehr empfindlich auf Umwelteinflüsse. Damit würde die Wirksamkeit des Pulvers drastisch eingeschränkt. Claus Barta schreibt in seinem Buch „Moringa Oleifera“: „Nur moderne Trocknungsanlagen gewährleisten gleichzeitig einen hohen Vitalstoffgehalt und die nötige Hygiene und Sauberkeit bei der Verarbeitung.“

Wird Moringa nicht naturbelassen angebaut und nach der Ernte äußerst schonend verarbeitet, findet nicht nur ein dramatischer Verlust an Vitaminen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen statt, sondern viele Stoffe oxidieren, werden damit unbrauchbar und wirken sogar belastend oder toxisch wie zum Beispiel oxidierte Fettsäuren. Wir wollen uns mit Moringa ja Antioxidantien und keine freien Radikale zuführen! Sehr aussagekräftig ist daher der ORAC-Wert, der bei Spitzenprodukten aus Teneriffa 75.000 Einheiten beträgt.

### **Moringa-Pulver sollte lebendig sein**

Durch Bio-Anbau und schonende Verarbeitung nach der Ernte bleibt die Lichtenergie in Moringa erhalten. Alles, was lebt, sendet Biophotonen oder kleine Lichtteilchen aus, die eine lebenswichtige Ordnungskraft entfalten. Diese Entdeckung machte Professor Fritz-Albert Popp weltberühmt. Biophotonen kann man im Elektronenmikroskop nachweisen. Durch Biophotonen kommunizieren unsere Zellen miteinander. Krankheiten sind nach Fritz-Albert Popp auch auf Lichtmangel in der Zelle zurückzuführen. Der Großteil unserer industriell hergestellten Nahrung ist extrem arm an Biophotonen. Organismen halten sich auf einer hohen Ordnungsstufe, indem sie als „Lichtsauger“, so der Nobelpreisträger und Physiker Professor Erwin Schrödinger, fortwährend Ordnung aus ihrer Umgebung aufsaugen.

Zum Thema Lebensenergie und der Fähigkeit von Moringas, Lebenskraft zu schenken, schreibt Claus Barta: „Als Faustformel gilt: Je naturbelassener Moringa-Pulver angebaut wird und je schonender es nach der Ernte verarbeitet wird, desto größer ist das Elektronenangebot und damit der Gesundheitswert.“ Pflanzen fangen Sonnenlicht ein und speichern sie als Elektronenenergie. Diese Lebensenergie wird beeinträchtigt, wenn die Elektronen durch negative Umwelteinflüsse wie Erhitzen oder die Verwendung von chemischen Pflanzenschutzmitteln aus ihrer Umlaufbahn gerissen werden. Nur Nahrung mit der Fähigkeit, Elektronenenergie abzugeben, ist für den

Organismus wertvoll und damit ein wirkliches Lebensmittel.

So ehrenwert es ist, Projekte in Entwicklungsländern zu unterstützen, so wichtig ist es, darauf zu achten, dass die hiesigen Hygiene- und Verarbeitungsstandards eingehalten werden. Wenn Firmen dies nicht nachweisen können, kannst Du nicht sicher sein, dass Du von Schadstoffen unbelastete Ware kaufst. Auf jeden Fall muss ausgeschlossen werden, dass in traditionellen Anbauländern bei Lufttrocknung im Freien Insekten oder andere Tiere mit den Blättern in Kontakt kommen. Auch Restfeuchte, zum Beispiel in der Monsunzeit, kann bei der Trocknung in Entwicklungsländern ein großes Problem sein, wenn keine Trocknungsanlagen zum Einsatz kommen. Eine Gefahr ist dann die Kontamination durch Schimmelpilze und andere krankmachende Mikroorganismen. Nur ständige Qualitätskontrollen – auf Reinheit, Sauberkeit, Hygiene und Anbauweise – nach westlichem Standard garantieren eine einwandfreie Qualität.

### **Nur in Moringas mit Wildwuchsqualität finden sich Salvestrole**

Pulver von guter Qualität riecht leicht nach Spinat und schmeckt wegen des Senfölgelhalts leicht scharf. Sehr wichtig ist die Art und Weise des Anbaus. Man sollte unbedingt auf Wildwuchs oder zertifizierten Bio-Anbau Wert legen. Wie im Kapitel über Salvestrole beschrieben, sind diese wertvollen Stoffe nur in Wildpflanzen und biologisch angebauten Pflanzen nachweisbar, weil sich die Pflanze damit selbst vor Schädlingen schützt. Hat sie das nicht nötig, weil ihr Pestizide Fressfeinde vom Leibe halten, bildet sie auch keine Salvestrole oder weitere Phytostoffe wie Polyphenole mehr. Wenn eine Firma behauptet, ihr Moringa-Pulver sei aus Bio-Anbau, es aber nicht zertifiziert ist, sollte man darauf verzichten.

Wenn man in Erfahrung bringen kann, wie lange es von der Ernte bis zur Verpackung braucht, wäre das auch eine wichtige Information, denn je schneller die Verarbeitung abläuft, desto besser. Auf jeden Fall muss die Trocknung bei Körpertemperatur, nicht über 40 °C, ablaufen, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe wie Chlorophyll, Vitamine, Fettsäuren und Enzyme deaktiviert werden. Und ungesättigte Fettsäuren oxidieren bei zu hohen Temperaturen. Zwar steckt das meiste Öl bei der Moringa in den Samen, doch die Blätter enthalten ebenfalls wertvolle Fettsäuren. Optimal ist es, das Pulver in einer licht-, aroma- und sauerstoffdichten Verpackung abzufüllen.

Da das Blattpulver Senfölglykoside enthält, vertragen manche Menschen davon am Anfang nur kleine Mengen. Du solltest Deine Dosis langsam steigern und Moringa-Pulver nicht auf nüchternen Magen zu Dir nehmen. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Kapseln gemacht. Moringa ist ja kein Medikament, sondern ein konzentriertes Lebensmittel. Da in den veganen Kapseln nur 300-400 mg Moringa-Pulver enthalten sind, empfehle ich mindestens drei Mal täglich drei Kapseln zu nehmen. Die Kapseln sind verhältnismäßig teuer, weil ein weiterer Verarbeitungsschritt dazu gekommen ist. Wer also das Pulver problemlos verträgt, hat damit die preiswertere Alternative. Allerdings sind die Kapseln eine gute Möglichkeit, sich auch auf Reisen einen kleinen „Moringa-Kick“ zu beschaffen. Ich selbst und andere spüren direkt nach Moringa-Verzehr mehr Energie und Lebensfreude.

Getrocknete Moringa-Blätter werden als Tee verkauft. Auch hierbei sind natürlich Anbauweise und Herstellung wichtig. Bei Moringa-Tee würde ich ebenfalls keine faulen Kompromisse eingehen. Es ist wichtig, dass die Blätter nicht im Freien getrocknet und damit vielleicht durch Vogelkot kontaminiert wurden. Ich empfehle, Moringa-Tee wie Grüntee zu behandeln, das heißt, nicht mit kochendem Wasser zu übergießen, sondern mit 80° heißem Wasser. Dadurch bleiben mehr der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. In jedem Teeladen gibt es kleine Teethermometer. Der Tee sollte etwa 10 Minuten ziehen, damit die wertvollen Catechine die Chance haben, ins Wasser überzugehen. Guter Moringa-Tee schmeckt lecker und wirkt nach meinen Erfahrungen leicht stimmungsaufhellend.

### **Kosmetikprodukte mit Moringa**

Aus den USA kommt ein Trend auch zu uns, der sich „skin food“ nennt. Das heißt, man sollte sich

nur auf die Haut schmieren, was man essen kann! Als Erste haben sich Rohköstler über dieses Thema grundsätzliche Gedanken gemacht. Die Haut ist nämlich nicht nur ein Ausscheidungs-, sondern auch Aufnahmeorgan, mit etwa zwei Quadratmetern das flächenmäßig größte, was wir haben. Über kurz oder lang landen Inhaltsstoffe von Kosmetika oder Haarpflegemitteln in uns, das heißt, in der Blutbahn, wenn sie über die Haut oder Kopfhaut aufgenommen werden. Wenn bedenkliche Stoffe in den Salben, Cremes oder Haarpflegemitteln enthalten sind, muss unsere Leber sie entgiften. Viel besser ist es, sich gar nicht erst mit Giftstoffen zu belasten!

Nicht jeder hat Lust und Zeit, sich seine eigenen Kosmetikprodukte herzustellen. Einige Rezepte wurden im Rezeptteil (Kap. 12) vorgestellt. Im Body Shop oder im Internet gibt es schon eine ganze Serie von Haut- und Haarpflegeprodukten auf Moringa-Basis. Allerdings enthalten sie nicht nur Moringa, sondern auch noch alles Mögliche (und Unmögliches). Als ich im Body Shop eine Verkäuferin fragte, ob die verwendeten Zutaten alle natürlichen Ursprungs seien, bekam ich zur Antwort: „Wir sind hier kein Bioladen.“ Meine Antwort: „Das ist aber schade.“ Als wenn „bio“ ein Schimpfwort wäre! Jahrtausende lang sind wir bestens mit „bio“ gefahren. Und jetzt wird so getan, als wäre „bio“ ungewöhnlich und skurril, also etwas für Puristen und Spinner. Ich bin der Meinung: Wir sind alle Kinder Gottes. Und da ist das Beste für uns gerade gut genug!

Wie ich im Abschnitt über Moringa-Öl geschrieben habe, zeichnet sich dieses Öl durch einen hohen Prozentsatz an mittelkettigen Fettsäuren aus. Diese Fettsäuren sind chemisch sehr stabil, denn sie können kaum oxidieren oder ranzig werden. Das macht sie nicht nur für die Ernährung wichtig, sondern auch für die Kosmetik. Deshalb kann man sich in meinen Augen das Thema Konservierungsstoffe im Zusammenhang mit Haut- oder Haarpflegeprodukten aus Moringa-Öl sparen. Für die Herstellerfirmen sollte es daher ein Leichtes sein, Moringa-Kosmetik-Produkte zu entwickeln, die dem Begriff „skin food“ oder „hair food“ voll genügen. Die also so natürlich und gesund sind, dass man sie auch essen kann. Achte in Zukunft auf diese Kriterien, denn es geht auch bei Kosmetik um Deine Gesundheit!

# Kapitel 14

## Erfahrungen von Moringa-Essern und -Anwendern

Hier habe ich die Berichte von Moringa-Anwendern zusammengestellt, die mir die Firma MoringaGarden® zur Verfügung gestellt hat. Was ich generell feststellen kann: viel mehr Energie, Konzentration und Lebensfreude! Wenn ich Moringa esse, habe ich das Gefühl, als ob kleine Energiespiralen oder –wirbel durch meinen Körper kursieren. Meine Gedanken werden glasklar. Ich bin noch belastbarer, begegne den Herausforderungen des Lebens mit mehr Humor und Gelassenheit, mein Schlafpensum hat sich um rund eine Stunde reduziert, und ich habe oft das Gefühl, die ganze Welt umarmen zu können. Mein Handeln ist eindeutig liebevoller geworden, und mein Wesen sanfter.

Ist es die Symphonie der Nährstoffe in Moringa, die synergistisch zusammenwirken? Ist es das Zeatin, das alles dorthin bringt, wo es benötigt wird? Oder ist es die Information von Heiterkeit, Meditation, Liebe und Sich-Verschenken, die dieses Bäumchen uns schenkt? Ich weiß es nicht. Aber mich stört es nicht, dass ich keine eindeutige Erklärung habe. Ich genieße einfach den Erfolg und meine neuen Erfahrungen mit mir selbst! Und ich glaube, dass diese Pflanze uns vom Schöpfungsgeist oder Gott, wie immer wir das nennen wollen, gerade rechtzeitig geschickt wurde, um die Schwingung auf dem Planeten zu erhöhen und uns zu unserer wahren Natur zu erwecken. Ich lade Dich also ein, Moringa zu essen und Dir vielleicht ein Bäumchen anzuschaffen. Du wirst merken: Über kurz oder lang bist Du verliebt in diese Pflanze!

### Die Kräfte steigen

Peter schreibt, dass er zufällig auf Moringa gestoßen ist, bei der Suche nach einer neuen Zutat für sein Garnelenfutter! „Ich nehme regelmäßig Moringa-Kapseln ein. Ich kann meine Kräfte steuern, trotz Heuschnupfen und verschiedenen Tierallergien. Meine Gefährtin nimmt auch die Moringa-Kapseln und ist viel belastbarer. Wir haben auch einige Moringas auf der Fensterbank stehen. Hier ernten wir die frischen Blätter und verzehren sie meist sofort: lecker. Kurze Zeit später ist man voller Tatendrang! Einer Nachbarin habe ich von Moringa-Tee etwas abgegeben. Ich wusste nicht, dass sie mit starken Kopfschmerzen zu tun hatte. Über mehrere Wochen. Sie trank den Tee und ihre Kopfschmerzen waren weg! Ich habe jetzt eine neue Stammkundin.

Ich gehe ganz normal arbeiten, und nach dem Job mache ich noch meinen Moringa-Online-Shop. Da habe ich fast jeden Tag bis 22 Uhr zu tun. Und am Wochenende? Was ist das? Dank Moringa kann ich den ganzen Stress ganz locker aushalten. Viele dankende Grüße!“

### Endlich mein Idealgewicht! Cholesterinwerte sinken

Monika schreibt: „Mein Mann und ich sind voll und ganz begeistert. Er hat seit letztem Jahr 5 Kilo abgenommen! Weil seine Verdauung viel besser klappt, übrigens auch bei mir. Ich hatte damit immer Probleme. Auch das Allgemeinbefinden ist bei uns besser geworden. Auch hat sich meine Sehkraft verbessert: Ich kann wieder Sachen sehen, die vorher verschwommen waren. Mein Mann hat in seiner Firma Kollegen, für die ich mitbestellt habe. Auch die finden Moringa super. Das allgemeine Blutbild hat sich verbessert und auch die Cholesterinwerte. Einige brauchen kaum noch Tabletten. Vor allen Dingen gibt es keinerlei Nebenwirkungen. Ich kann es nur jedem empfehlen!“

### Viel mehr Energie

Angelika schreibt: „Das Öl wirkt gut gegen trockene und schuppige Haut, macht Hornhaut an den Füßen wieder weich, und ist auch als Lippenbalsam toll. Die Wirkung des Pulvers trat bei uns erst nach drei bis vier Wochen ein und wurde zuerst gar nicht bemerkt. Unsere Befindlichkeit wurde wesentlich besser, man fühlt sich energiereicher, man bekommt wieder Lust, etwas zu tun, was man sonst immer vor sich herschiebt, wie den Schuppen oder die Garage aufzuräumen.“

### **Dankbar für die Wunderpflanze**

Diana schreibt: „Ich bin total überzeugt von der Super-Wunder-Pflanze Moringa und danke euch für Eure wundervolle Arbeit. Leider haben meine Moringa-Bäumchen meinen Umzug in ein altes Haus nicht verkraftet, weil es ihnen dort wohl zu kalt war.“

### **Allergien ade**

Helga Vogel, 57 Jahre, schreibt: „Ich selbst nehme Moringa schon seit Jahren. Ich bin kaum krank und fühle mich sehr wohl. Ich hatte vor Jahren eine Allergie auf Pollen, Gräser und Kräuter. Alles verursachte bei mir brennende Augen, Schwielen im Gesicht und Schmerzen über Schmerzen. Mein Leben war ohne Cortisonspritzen kaum möglich. Ich war total verzweifelt und wollte und konnte so nicht weiterleben. Dank der Einnahme von Moringa haben sich meine Beschwerden in Luft aufgelöst. Man braucht aber schon etwas Geduld. Wenn das Immunsystem total am Boden ist, muss man mit einer hohen Dosis anfangen, dann kommt auch der Erfolg.“

### **Immunsystem fit, Psyche im Lot**

Ianna ist begeistert von Moringa: „Ich esse täglich zwei Esslöffel Moringa-Pulver. Seit einigen Monaten hatte ich ein komisches Ziehen in den Brüsten und es fühlte sich so an, als habe ich extremes Übergewicht. Ich dachte, es sei ein Mangel an Enzymen, und aß welche, aber es gab keine Änderung. Nach nur einem Tag Moringa war das unangenehme Ziehen weg, und ich spürte eine große Erleichterung – es waren also vor allem die Hormone.

Überhaupt brauche ich weniger zu essen. Ich bin satter nach einer Mahlzeit mit Moringa. Ich fühle mich wieder wie früher, wieder normal. Es geht hier gerade eine schlimme Grippe herum, alle rundherum sind krank. Wir, ich und Emil, nicht. Wir haben nicht mal einen Nieser.

Psychisch geht es mir auch viel besser, weil ich eine Art Leichtigkeit verspüre und tief im Inneren weiß, dass Moringa ein vollwertiges Lebensmittel ist, das mich und mein Kind tatsächlich bestens versorgen kann. Es ist eine große Erleichterung für mich, auf alle Nahrungsergänzungspillen verzichten zu können. Diese waren mir immer ein Dorn im Auge, und ich habe sie gemieden, wenn es ging. Ich freue mich sehr, dass ich meinen Körper erleben kann, wie er völlig gesund ist und vollständig versorgt. Wow! Ich hatte immer einen schwächlichen Körper, schon von Geburt an, der nicht viel vermochte. Jetzt geht es mir dank Moringa besser denn je. Vielen Dank für alles, Andreas! Deine Arbeit hat das Wesentliche in meinem Leben verändert, und zum viel Besseren.“

### **Haare bekommen natürliche Farbe zurück, Warzen verschwinden**

Claudia Katharina ist von der Wirkung von Moringa äußerst angetan. „Ich finde als Ernährungsfachfrau: Man sollte alle Lebensmittel immer im natürlichen Verbund essen, dann hat dieses Essen seine beste Wirkung auf die Gesundheit. Meine grauen Haare bekommen tatsächlich immer mehr ihre natürliche Farbe! Ich hatte ja bereits einen weißen Kranz, der ist fast völlig verschwunden. Meine Haare sehen super aus, als habe ich mir Strähnchen machen lassen. Meine Fingernägel waren so weich wie Kaugummi, sie werden immer härter. Alterswarzen, die ich im Gesicht hatte, sind völlig verschwunden! Mein fünfjähriger Enkel stürzt sich jedes Mal, wenn ich ihn besuche, auf meine Tasche und schaut nach, ob ich, wie immer, Brote mit Moringa-Aufstrich dabei habe. Kleine Kinder haben noch ein natürliches Verhalten bezüglich Essen, sie wissen genau, was gut für sie ist. Ich bin auf jeden Fall ein absoluter Moringa-Fan geworden!“

### **Müdigkeit verschwunden**

Ingo schreibt: „Mein Bruder, der in Nährstoffdingen ziemlich unbelastet ist, hat vor einiger Zeit morgens drei Kapseln zusammen mit einem Moringa-Keks probiert. Er hat mir erzählt, dass er die Wirkung noch zwei Tage danach gespürt hat! Abends gingen alle schlafen, nur er war nicht müde wie sonst. Das Produkt ist schon wirklich genial.“

### **Farbe: spektakulär!**

Anna schreibt: „Ich habe im vorigen Jahr einiges an Pulver von verschiedenen Anbietern gekauft,

einfach der Neugier halber. Die Farben haben mir nicht gefallen, graugrün, besonders, seit ich Deines von MoringaGarden® erhalten habe: giftgrün! Auch ist der Geschmack einzigartig: völlig neu und hervorragend. Die anderen Pulver habe ich noch, vielleicht verwende ich sie zum Plätzchenbacken.“

### **Moringa schenkt verfeinerte Wahrnehmung und lässt essen vergessen**

Rolf Feldmann, der auch vom Moringa-Fieber angesteckt ist, hatte ein Schlüsselerlebnis: „Als ich zum ersten Mal mit Moringa in Verbindung kam, war, als ich mit Andreas über die Felder ging und hier die Blätter aß. Frappierend: Der Geschmack von nur ein paar Meter auseinander stehenden Bäumen unterschied sich deutlich. Dann nahm ich wahr, dass mein ‚Aufnahmevermögen‘ sich irgendwie erweiterte, ich hatte den Eindruck, alles noch farbiger zu sehen und vor allem viel mehr – und auch all meine anderen Sinne steigerten sich nebst dem ‚Denken‘! Darüber vergaß ich völlig, dass ich ja anfangs Hunger hatte und etwas hätte essen müssen. So ließ ich mein Mittagessen einfach ausfallen, ohne es wirklich zu bemerken. Ich habe dann erst am Abend des Tages gegen 21 Uhr 30 gegessen, das ist sonst überhaupt nicht meine Art. Zugleich war ich sehr offen und aufnahmefähig bis weit nach ein Uhr am Morgen. Ich befürchtete schon, nicht schlafen zu können, weil die üblichen Müdigkeitserscheinungen komplett fehlten. Doch als ich mich dann schlafen legte, war ich ‚im Nu‘ weg und eingeschlafen. Was in meinen Augen nur zeigt, dass Moringa völlig ausgleichend wirkt: Wach ohne Müdigkeit so lange, wie sonst kaum, aber wenn die Ruhe einkehrt, auch kein ‚wach bleiben müssen‘, sondern sofortiger erholsamer Schlaf.“

### **Mit Moringa auch in Extremsituationen topfit**

Andreas Kraus, der Begründer von MoringaGarden®, ist durch seine spektakulären Erfahrungen mit Moringa zum Firmengründer geworden. Hier lasse ich ihn direkt zu Wort kommen: „Es gibt in meinem Leben eine ‚Zeit vor Moringa‘ und eine ‚Zeit mit Moringa‘. Vor Moringa war ich oft nach drei bis vier Stunden Arbeit schlapp und müde. Seit ich Moringa esse, machen mir 20-Stunden-Arbeitstage nichts mehr aus! Und das seit bereits zwei Jahren. Meine Tätigkeiten ‚Management‘ von den Moringa-Plantagen auf Teneriffa, über Mitarbeiterführung, Werbung, Kundenbetreuung, Herstellung neuer Produkte, Ernte und Verarbeitung der Moringa-Blätter sind so vielseitig, aber auch so zeitaufwändig, dass ich manchmal zwei oder drei Tage nicht zum Schlafen komme. Extremsituationen wie diese meistere ich dank Moringa spielerisch ohne Ermüdungserscheinungen. Ich wollte diese Woche einen Bluttest machen und unterbrach das Moringa-Essen deshalb vor drei Wochen. Ich wollte den Effekt ‚ohne‘ und ‚mit Moringa‘ eindeutig testen. Das hat mich richtig in die Knie gezwungen, ich schleppe mich durch den Tag. Deshalb habe ich heute entschieden, dass ich im Moment keine Zeit für den Test habe, und nochmal ein paar Tage ohne Moringa halte ich nicht aus. Ich habe heute Morgen drei Mal einen Teelöffel gegessen, stündlich einen, und bin schon wieder total fit. Für mich ist Moringa ein Lebensturbo, ohne dass durch die viele Arbeit die Gesundheit leiden muss. Das Leben macht mit Moringa einfach Spaß und bringt in jeder Beziehung viel Freude!“ Ich habe Andreas noch vor seiner Moringa-Pause kennen gelernt und kann nur sagen: er ist ein Ausbund an Kreativität, Enthusiasmus und Energie.

### **Verdauungsprobleme: Schnee von gestern**

Anton Sinz aus Hechingen schreibt: „Ich hatte seit fast zehn Jahren Verdauungsprobleme mit allen bekannten Nebenwirkungen wie Entzündungen, Furunkel, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Verstopfung usw. Nach dreiwöchiger Einnahme von Moringa, zwei Mal täglich, hat sich meine Verdauung soweit gebessert, dass ich jetzt endlich wieder einen normalen Stuhlgang habe. Auch meine ständige Müdigkeit ist so gut wie weggeblasen, was meine Lebensfreude erheblich gesteigert hat. Selbst meine unreine Haut hat sich erheblich verbessert, was erfreulicherweise auch meinen seelischen Zustand sehr unterstützt. Dank an Moringa und Mutter Erde!“

### **Migräne und Schlaf verbessert**

Heike Listner aus Schönberg schreibt: „Ich habe Moringa das erste Mal bei der großen Show der Naturwunder gesehen und wollte es mal ausprobieren. Ich hatte vor dem Test jedes Wochenende



Migräne. Seit ich seit Ende 2011 Moringatabs nehme, hatte ich nur zwei Mal wesentlich schwächere Migräne und ich kann nachts wieder richtig durchschlafen. Das freut mich sehr.“

### **Moringa wirkt!**

Ingo Schmidt findet: „Moringa macht Wunder wahr. Nach einem solchen ‚Wundermittel‘ habe ich mein ganzes Leben lang gesucht. Zum Glück gibt's Moringa. Mit Moringa hat sich mein Gesundheitszustand kontinuierlich verbessert. Vor 15 Jahren war ich nach einer Autofahrt von 500 Kilometern so schlapp, dass ich einen ganzen Tag Regeneration brauchte. Heut geht's nach einer Nachtfahrt derselben 500 Kilometer gleich anschließend noch auf den Berg! Als ich mal mehrfach in der Nacht aufstehen musste, weil ich Durst hatte, steigerte ich meine Moringa-Aufnahme von 1 g auf 10 g pro Tag. Von da an war das Problem weg. Ich denke, der Wassermangel bei vielen älteren Menschen ist häufig kein Wasser-, sondern ein Nährstoffmangel. Je geringer die Nährstoffversorgung, desto geringer die Vitalität der Körperzelle, und damit auch die Fähigkeit, Wasser aufnehmen und halten zu können. Wer jahrzehntelang seinen Körper mangelversorgt hat, dessen Zellen sind natürlicherweise am Ende. Moringa enthält alle Stoffe, die der menschliche Körper braucht. Nach dieser persönlichen Erfahrung gehe ich davon aus, dass das geniale Moringa-Pulver dafür sorgt, dass sich – nach und nach – alle verborgenen Probleme in meinem Körper auflösen werden. Vor allem auch die, die ich (noch) gar nicht als Problem erkannt habe. Mit Moringa in die Balance, ins Gleichgewicht!“



## Ausblick

### Ist Gesundheit wirklich nur die Abwesenheit von Krankheit?

*„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Die moderne Medizin versucht bislang vergeblich, Krankheiten zu bekämpfen und auszurotten. Wie man Gesundheit wieder erlangt und bewahrt, steht nicht im Mittelpunkt des Interesses. Aber sind wir wirklich gesund, wenn wir nicht krank sind? Was ist, wenn wir uns unwohl fühlen, gestresst, ständig müde und antriebslos?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als „vollkommenes Wohlbefinden auf allen Ebenen“, einschließlich der sozialen. Demnach sind viel mehr Menschen, als wir glauben, „nicht gesund“ oder „krank“. Gesundheit wird erreicht durch gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, körperliche Betätigung, Möglichkeiten, Stress abzubauen, wie Yoga oder Meditation, Entspannungspausen und sinnvolle, natürliche Nahrungsergänzungen aus Bio-Anbau und den ganzen Pflanzen. Wenn wir Gesundheit auf diese Weise betrachten, übernehmen wir selbst Verantwortung und tun nicht länger so, als wären die Ärzte für unsere Gesundheit verantwortlich.

Ich zitiere hier Dr. Johann Georg Schnitzer, der wie schon sein berühmter Vater viele aufrüttelnde Gesundheitsbücher geschrieben hat und einen hervorragenden Gesundheitsbrief per Email verschickt: „Es ist nicht normal, chronisch krank zu sein, auch wenn es viele sind. Biologisch normal ist eine robuste Gesundheit. Aber in einer kranken Gesellschaft, in der wesentliche Teile von Krankheiten und deren Ursachen leben, ... erhält man eine robuste Gesundheit nicht von selbst. Man muss etwas dafür tun, und man muss wissen, was dafür zu tun ist.“

Wir leben und essen nicht mehr artgerecht. Wenn eine artgerechte, natürliche Ernährung uns mit allen notwendigen Substanzen versorgt, einschließlich der noch nicht erforschten, aber ebenfalls lebens- und gesundheitsnotwendigen Vitalstoffe, können Fehlfunktionen von Organen sich wieder normalisieren. Vorausgesetzt, die Organe sind noch nicht zu weit degeneriert. Der menschliche Organismus ist ein Wunder an Anpassungsfähigkeit und strebt nach einem Zustand der Homöostase, des Gleichgewichts. Daher sollte sich jeder zügig mit den notwendigen Wissen ausrüsten und auch beginnen, danach zu leben. Ich hoffe, dieses Buch ist ein Beitrag für Deine Gesundheit und zeigt auf, was Du dafür tun kannst. Detlef Ganten schreibt in seinem Bestseller „Naturwissenschaft“ (S.438): „Gesündere Lebensmittel und eine wissenschaftlich begründete, individuelle Optimierung der Ernährung werden ihren Teil beitragen, unsere Lebenserwartung anzuheben – zumindest bei denen, die auf gesunde Ernährung setzen (eine Wahl, die bekanntlich keineswegs selbstverständlich ist).“ Bist Du dabei?

Wenn Pulver aus den Blättern des Moringa-Baumes ein solch wirksames Nahrungsergänzungsmittel oder konzentriertes Lebensmittel ist, wie ich es beschrieben habe und dies tagtäglich Tausende von Anwendern erfahren, warum ist Moringa nicht schon viel bekannter und verbreiteter? Das wird sich sicherlich manch ein Leser fragen. Die Antwort: Produkte aus Moringa sind Lebensmittel. Kein Pharmakonzern, keine Firma kann sie patentieren lassen. Wenn man weiß, dass eine Firma mindestens 10 Millionen Euro braucht, um ein Medikament zu entwickeln und zu testen, und noch einmal dieselbe Summe, um es durch Werbung bekannt zu machen, wird klar: Moringa hat eine solche Lobby nicht.

Wenn wir Gesundheit als vollkommenes Wohlbefinden definieren, gibt es vielleicht nichts Besseres als die Moringa, denn sie hat die Kraft, uns strahlende Gesundheit zu schenken und uns zu helfen, einen Zustand von wirklichem Wohlbefinden aufrechtzuerhalten oder überhaupt erst wieder zu gewinnen. Moringa-Bäume wachsen noch heute wild am Fuße des Himalayas in Nordindien. Diese Vitalität, diese Stärke, diese Langlebigkeit, diese Flexibilität und Widerstandskraft gehen auf uns über, wenn wir Produkte auf Moringa-Basis essen.

Für Christian Opitz ist es keine Frage: „Das, was heutzutage an Nutzpflanzen angeboten wird, ist einfach nicht mehr wirklich Nahrung für uns. Es gibt keine Alternative zum biologischen Anbau.“ Noch gesünder und energetisch wertvoller sind Wildpflanzen. Der Moringa-Baum ist züchterisch so gut wie nicht bearbeitet und daher von der Qualität her mit einer Wildpflanze vergleichbar.

Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien über Moringa und seine positiven Wirkungen auf die menschliche Gesundheit. Aber viel interessanter ist es für Dich als Leser, Moringa auszuprobieren, und zwar nicht nur für ein paar Tage, sondern für mindestens zwei bis drei Monate. So lange können nämlich Entgiftungsprozesse dauern, die wir manchmal mit der Moringa in Gang setzen. Es waren nicht die Forscher, die Moringa Oleifera im Labor entdeckt haben, sondern Menschen wie Du und ich, die auf der Suche nach einem Lebensmittel waren, das heilt, hilft und wirklich strahlende Gesundheit bringt. Unsere eigene authentische Erfahrung ist letztlich im Leben das Einzige, was zählt.

Es gibt viele Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt. Leider meist als Monopräparate und oft leider auch synthetischen Ursprungs, also in Formen, die der Körper nicht kennt und sehr schlecht bzw. teils gar nicht verwerten kann. So ist Moringa nicht nur ein Lebensmittel, sondern auch vermutlich das beste natürliche Nährstoffkonzentrat der Welt. Moringa aktiviert die natürlichen Killerzellen, wirkt stimmungsaufhellend, entgiftet und beugt chronischen Krankheiten wie Alzheimer, Diabetes, Parkinson, MS, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Entzündungen vor. Moringa reinigt mindestens so effektiv wie die AFA-Alge und baut mindestens so effektiv auf wie die Spirulina-Alge – alles in einem. Zellgesundheit ist unser wahrer Wohlstand! Wir erleben einen Zuwachs an Lebensfreude, Enthusiasmus, Energie und Tatendrang. Wir erleben mit Moringa, dass Gesundheit viel mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit und können unser Potenzial entfalten. Auch in uns, nicht nur in Moringa steckt viel mehr, als wir bisher zu glauben bereit waren. Was man nicht kennt, kann man nicht vermissen!

Mich erreichen Emails von begeisterten Eltern, die dank Moringa ein „neues Kind“ geschenkt bekommen haben, das ganz ohne Medikamente gesund, fit, fröhlich und endlich auch gut in der Schule ist. Dass auch Kleinkinder und Tiere von dieser Pflanze profitieren, zeigt, dass es nicht nötig ist, an ihre Wirksamkeit zu glauben. Was mich an Moringa am meisten begeistert? Durch seine beeindruckende Regenerationskraft ist Moringa für mich der Jungbrunnen und das Lebenselixier, nach denen die Menschen seit Jahrtausenden suchen, der Stein der Weisen und der Heilige Gral, alles in einem. Strahlende Gesundheit und ein langes, glückliches Leben sind Dein Geburtsrecht. Beanspruche es – jetzt!



Weitere Bilder unter: <https://picasaweb.google.com/101203751168240926906>

Video „Die tanzenden Moringas“: <http://youtu.be/rEiuLfMjth8>



# Anhang

## Zur Autorin

Barbara Simonsohn, 1954 in Hamburg geboren, studierte Sozialwissenschaften und schloss ihr Studium als Diplom-Politologin ab. Mit Anfang zwanzig gab sie die ersten Umweltkurse an der Hamburger Volkshochschule. Sie lernte ein Jahr lang biologisch-dynamischen Gartenbau und Landwirtschaft auf Hof Springe bei Lübeck und setzte ihre Studien in naturgemäßem Land- und Gartenbau in Hamburg fort. Mit Mitte zwanzig war sie das erste Mal in der berühmten Findhorn-Gemeinschaft in Schottland, wo sie sich mit Gartenbau und natürlichen Heilmethoden wie dem authentischen Reiki beschäftigte. In dieser Methode für Stressabbau, Stärkung des Immunsystems und heitere Gelassenheit gibt sie seit 1984 bundesweit und im Ausland Seminare und hat bisher 87 Reiki-Lehrer ausgebildet.

Im Rahmen ihrer Entwicklungsarbeit auf Haiti unterrichtete sie 65 Frauen in gesunder Ernährung und biologischem Gartenbau und pflanzte mit ihnen mehr als 250 Obstbäume.

Seit Beginn der 1980er Jahre ist Barbara Simonsohn auch als Journalistin und Buchautorin mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Gesundheit tätig. Sie schreibt für mehr als 40 Zeitschriften und hat bisher 15 Bücher publiziert, wovon etliche zu Bestsellern wurden. Auf ihren Themengebieten gilt Barbara Simonsohn als Expertin und wurde zu zahlreichen Fernseh- und Rundfunksendungen eingeladen. Ihre Website zu Gesundheitsthemen wird jährlich von mehr als 350.000 Besuchern frequentiert.

Mit ihrer Tochter, ihrem Sohn und ihrer Katze lebt Barbara Simonsohn in einem grünen Vorort von Hamburg. Sie hat einen Hausgarten, einen Schrebergarten und am Hamburger Volkspark ein Beet im Permakultur-Projekt, wo sie sich für den Anbau von vitalstoffreichen alten Kulturpflanzen engagiert.

Die Autorin ist zu erreichen unter:

Barbara Simonsohn

Holbeinstr. 26

22607 Hamburg - Alemania

Tel.: 0049/ 40-895338

Fax: 0049/40-893497

E-Mail: [info@barbara-simonsohn.de](mailto:info@barbara-simonsohn.de)

Website: [www.Barbara-Simonsohn.de](http://www.Barbara-Simonsohn.de)

Barbara Simonsohn freut sich über Erfahrungsberichte mit Moringa, die in weiteren Auflagen dieses Buches veröffentlicht werden können, und bedankt sich dafür herzlich im Voraus.

## Verwendete Bücher

Verwendete Bücher Barta, Claus, Moringa Oleifera – Die wichtigste Pflanze in der Menschheitsgeschichte, Venlo NL, 2011

Boutenko, Victoria, Grüne Smoothies lecker, gesund & schnell zubereitet, Freiburg, 2011/5

Bruhns, Erwin G. und Zraggen, Hans-Peter, Der Wunderbaum Moringa. Ein Vitamingeschenk von Mutter Natur, Saarbrücken, 2011/2

Eilert, Udo, Antimikrobielle Substanzen von Ruta Graveolens sowie Moringa Oleifera, Diss. TU Braunschweig, 1983

Burgerstein, Lothar, Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Prävention und Therapie, 8. Aufl., Heidelberg, 1997

Ganten, Detlev; Spahl, Thilo; Deichmann, Thomas, Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution, München, 2009

Dieselben, Naturwissenschaft. Alles, was man wissen muss, München, 2005

Gassenschmidt, Ursula, Flockungsaktive Proteine aus den Samen von Moringa Oleifera Lam., Diss. Uni Karlsruhe, 1992

Geuns, Jan. M.C., Stevia und Steviolglykoside. Die nackte Wahrheit über Stevia oder die bloßgestellten Politiker, Euprint ed., Heverlee, Belgien, 2012

Hiltmann, Uwe, Moringa Oleifera, Hephaestus Books, USA, without year and place of publication, <http://en.wikipedia.org/?oldid=389066613>

Holst, Sanford, Moringa – Nature's Medicine Cabinet, Los Angeles, 2011/2

Ivkovic, Slavko, und Müller-Schubert, Antje, Oxidativer Stress. Risikofaktor Nummer 1 für Ihre Gesundheit, Slanstedt, 2004

Kapoor, L.D., Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants, Herbal Reference Library, New York, 2001

Koerber, Karl von; Männle, Thomas; Leitzmann, Claus, Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, Stuttgart, 2012/11

List, P.H. und Horhammer, L., Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis für Apotheker, Arzneimittelhersteller, Ärzte und Medizinalbeamte, 4. Neuausg., V. Band: Chemikalien und Drogen H—M, Berlin, Heidelberg, New York, 1976

Lötschert, Wilhelm und Beese, Gerhard, Pflanzen der Tropen. 323 Zier- und Nutzpflanzen mit 286 Abbildungen, BLV-Bestimmungsbuch, München, 1992/4

Manohar, Dr. Ch. Murali, Ayurveda for All. Effective Ayurvedic Self-cure for Common and Chronic Ailments, New Delhi, 2010

Marcu, Monica G, Miracle Tree, La Canada, USA, 2005

Miller, P. Frederic; Vandome, Agnes; F., McBrewster, John (ed.), Moringa Oleifera, Mauritius, 2010



Moringa Oleifera, Hephaestus Books, USA, without year and place of publication, S. 11—19,  
<http://en.wikipedia.org/?oldid=389066613>

Oluduro, Anthonia, The Use of Moringa Oleifera Seed for Water Purification, Saarbrücken, 2010

Schnitzer, Johann G., Der alternative Weg zur Gesundheit, Gütersloh, 1982

Simonsohn, Barbara, Gerstengrasssaft. Verjüngungselixier und naturgesunder Power-Drink, Aitrang, 2011/14

Dieselbe, Stevia – sündhaft süß und urgesund, Neuaufl., Aitrang, 2012/20

Dieselbe, Papaya – heilen mit der Zauberfrucht. Ein ganzheitliches Gesundheitsbuch, Aitrang, 2011/5

Dieselbe, Die Fünf Tibeter mit Kindern. Gesundheit darf Spaß machen, Frankfurt/M., 2007/8

Dieselbe, Warum Bio? Gesunde Pflanze, gesunder Mensch, München, 2002 (nur noch gebraucht, z.B. bei Amazon)

Veith, Walter, Ernährung neu entdecken. Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit, Stuttgart, 1996

Wolfe, David, Die Sonnen-Diät. Ein vegetarisches Programm für Vitalität und Superfitness, München, 2001

## **Studien und Links, nach Themen geordnet**

Mittlerweile gibt es mehr als 700 wissenschaftliche Studien zu Moringa, welche die hohe Qualität seiner Inhaltsstoffe und sein sensationelles Potenzial zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, aber auch die Möglichkeit der Wasserreinigung, des natürlichen Pflanzenschutzes und der Biodiesel-Herstellung aus Moringa belegen. Daher habe ich mich auf eine kleine Auswahl beschränkt.

Auf der Internet-Plattform PubMed kann man Moringa-Studien finden. Die Adresse:  
<http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> (bei „for“ „moringa Oleifera“ eingeben)

Eine Dokumentensammlung zu verschiedenen Moringa-Themen findet man auch unter:  
<http://www.moringanews.org> or: <http://www.moringanews.org/bilioen.html>

Allerdings sind die meisten in englischer Sprache verfasst und wissenschaftlich geschrieben. Das Ausdrucken ist häufig gebührenpflichtig. Um die Übersicht zu erleichtern, habe ich die Studien alphabetisch nach Themen sortiert. Dabei habe ich mich auf Arbeiten mit Moringa Oleifera konzentriert.

Informationen und Online-Broschüre zum Ausdrucken: <http://www.treesforlife.org/> und <http://www.tfljournal.org/>

Aktuelle Informationen u.a. von Lowell J. Fuglie, Church World Service: <http://www.echotech.org>

Internationale Forschung zu Moringa auf der Website von Prof. Dr. Louis M. De Bruin:  
<http://internationalresearch.webnode.com/>

## **Allgemein**

N. Foidl et al., “The Potential of Moringa Oleifera for Agricultural and Industrial Uses”, Universität Hohenheim, Stuttgart, , without year. inst480@uni-hohenheim.de

Fahey, Jed W., “International Workshop on Moringa and Nutrition”, Accra, Ghana, Nov. 16—18, 2006. The Johns Hopkins University Department of Pharmacology, School of Medicine, Department of International Health, Bloomberg School of Public Health, Maryland, USA. (Ed.) National Academy of Sciences, USA: “Nutritional Benefits, Toxicology, and Health Effects of Moringa Leaf Powder vis-à-vis Treatment of Malnutrition and Cultivar Effect on Moringa Oleifera Glucosinolate Content, Taste, and Performance Characteristics: A Pilot Study”. www.nap.edu

F. Anwar et al., “Moringa Oleifera: a Food Plant with Multiple Medicinal Uses”, *Phytother. Res.* 21(1), pp. 17—25, University of Agriculture, Faisalabad, Pakistan, Jan. 2007. anwar.gilani@aku.edu

J. Ram, „Moringa – a Highly Nutritious Vegetable Tree“, Tropical Rural and Island/Atoll Development Experimental Station, Technical Bulletin no. 2, 1994

S. Seshadri et al, “Kanjero (*Digera arvensis*) and Drumstick Leaves (*Moringa Oleifera*): Nutrient Profile and Potential for Human Consumption”, *World Rev. Nutr. Diet.* 2003/91, pp. 41—59

## **Augen**

Raghu Pillakhandam et al., „Micellarization and Intestinal Cell Uptake of Karotine und Lutein from Drumstick (*Moringa Oleifera*) Leaves”, *Nat. Inst. of Nutrition, Hyderabad, India.* Publ. in: “*Journal of Medicinal Food*”, June 2007, 10(2), pp. 252—257

Nambiar, V.S. et al., “Bioavailability Trials of Beta-Karotine from Fresh and Dehydrated Drumstick Leaves (*Moringa Oleifera*) in Rat Model”, *Univ. of Baroda, Gujarat, India.* Publ. in: “*Plant Foods Hum. Nutr.*” 2001; 56(1), pp. 83—95

S.C. Babu, “Rural Nutrition Interventions with Indigenous Plant Foods – a Case Study of Vitamin A Deficiency in Malawi”, *Internat. Food Policy Research Inst., Washington DC.* Publ. in: *Biotechnology, Agronomy Soc. Environ.* 4(3), pp. 169—179

## **Biodiesel aus Moringa**

U.Rashid et al., “Moringa Oleifera Oil: a Possible Source of Biodiesel”, *Bioresour Technol.* Nov. 2008

## **Diabetes**

Jayaraj et al., “Insulin Secretagogues from Moringa Oleifera with Cyclooxygenase Enzyme and Lipid Peroxidation Inhibitory Activities”. In: *Helvetica Chimica*, vol. 87,2, pp. 317—326, 2004

M. Ndong et al., “Effects of Oral Administration of Moringa Oleifera Lam on Glucose Tolerance in Goto-Kakizaki and Wistar Rats”, *Univ. Tokio, J. Clin. Biochem. Nutr.* 40(3), May 2007, pp. 229—233

F. William Lakshminarayanan et al., “Effects of Some Indian Vegetables on the Glucose and Insulin Response in Diabetic Subjects”, *Intern. Journal of Food Sciences and Nutrition* 44(3), 1993, pp. 191

## **Entgiftung**

A.V. Rao et al., “In vivo Radioprotective Effect of Moringa Oleifera Leaves”, *Indian J. Exp. Biol.* 39(9), Sept. 2001, pp. 858—863

S. Fakurazi et al., “Moringa Oleifera Lam Prevents Acetaminophen Induced Liver Injury through Restoration of Glutathione Level”, *Food Chem Toxicol.* 46(8), August 2008, pp. 2611—2615

## **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

P.Chumark et al., “The in vitro and ex vivo Antioxidant Properties, Hypolipidaemic and Antiatherosclerotic Activities of Water Extract of Moringa Oleifera Lam. Leaves”, *J. Ethnopharmacol* 116(3), March 2008, pp. 439—446

M.Nandave et al., “Moringa Oleifera Leaf Extract Prevents Isoproterenol-Induced Myocardial Damage in Rats: Evidence for Antioxidant, Antiperoxidative, and Cardioprotective Intervention”, *J. Med. Food*, Febr. 2009, pp. 47—55

S.Faizi et al., “Novel Hypotensive Agents, Niazimin A, Niazimin B, Niazicin A and Niazicin B from Moringa Oleifera: Isolation of First Naturally Occurring Carbamates”, *Journal of the Chemical Soc. Perkin Transaction 1*, 1994, pp. 3035—3040

## **Krebs**

S. Faizi et al., “Isolation and Structure Elucidation of Novel Hypotensive Agents”, *Journal of the Chem. Soc. Perkin Transactions I*(23), 1992, pp. 3237—3241

M. Gupta et al., “Anti-epileptic and Anti-cancer Activity of Some Indigenous Plants”, *Indian Journal of Physiology and Allied Sciences* 51(2), 1997, pp. 53—56

A.P. Guevara et al., “An Antitumor Promoter from Moringa Oleifera Lam. Mutat Res”, *Univ. of the Philippines, Quzon City, Mutat Res.* 440(2), April 1999, pp. 181—188

L.V. Costa-Lotufu et al., “Studies of the Anticancer Potential of Plants Used in Bangladeshi Folk Medicine”, *J. Ethnopharmacol* 13, 99(1), Brazil, 2005, pp. 21—30. [lvcosta@secrel.com.br](mailto:lvcosta@secrel.com.br)

## **Pflanzenschutz mit Moringa**

P.O. Donli et al., “Evaluation of Aqueous Moringa Seed Extract as a Seed Treatment Biofungicide for Groundnuts”, *Pest Mang Sci*, Sept. 2003, pp. 1060—1062

## **Psyche**

L. Hameed-Un-Nisa et al., “Measurement of Sympatholytic Activity of Moringa Oleifera”, *New Trends in Natural Products Chemistry*, Amsterdam, 1998, pp. 269—277

R. Ganguly et al., “Alternation of Brain Monoamines & EEG Wave Pattern in Rat Model of Alzheimer’s Disease & Protection by Moringa Oleifera”, *Indian J Med. Res.* 128 (6), Dec. 2008, pp. 744—751

## **Schwangerschaft, Stillen**

L. J. Fuglie, "Combating Malnutrition with Moringa", Church World Service (CWS) 2001

S.B. Jilcott et al., "Iterative Design, Implementation and Evaluation of a Supplemental Feeding Program for Underweight Children Ages 6—59 Months in Western Uganda", in: "Matern Child Health", 7.2. 2009

R.R. Recker et al., „The Effect of Milk Supplements on Calcium Metabolism, Bone Metabolism and Calcium Balance“, in: American Journal of Clin. Nutr., vol. 41, 1985, pp. 254—263

## **Tiernahrung**

E.M. Hoffmann et al., "Effects of Moringa Oleifera Seed Extract on Rumen Fermentation in vitro", Arch. Tierernähr. Febr. 2003, Universität Hohenheim, Stuttgart

N. R. Sánchez, "Moringa Oleifera and Cratylia argentea: Potential Fodder Species for Ruminants in Nicaragua", Diss., Univ. of Agricultural Studies, Uppsala, Sweden, 2006

## **Unterernährung**

S.B. Jilcott et al., "Iterative Design, Implementation and Evaluation of a Supplemental Feeding Program for Underweight Children Ages 6-59 Months in Western Uganda. Metern Child Health J., East Carolina University, 7. 2. 2009

L.J. Fuglie, "New Uses of Moringa Studied in Nicaragua", ECHO Development Notes no. 68, Juni 2000

S. de Pee et al., "Current and Potential Role of Specially Formulated Foods and Food Supplements for Preventing Malnutrition among 6- to 23-month-old Children and for Treating Moderate Malnutrition among 6- to 59-month-old Children", Food and Nutrition Bulletin, vol. 30, no. 2, The United Nations University, 2009

## **Vitalstoffe in Moringa**

"Nitritonal Value of Drumstick Leaves", The Trees for Life Organization

J.Ram, "Moringa, a Highly Nutritious Vegetable Tree", TRIADES, Technical Bulletin no. 2, 1994

Ramachandra, C., et al., "Drumstick (Moringa Oleifera): A Multipurpose Indian Vegetable", Economic Botany 34, 1976, pp. 769—770

H. Makkar et al., "Nutrients and Anti-quality Factors in Different Morphological Parts of Moringa Oleifera Tree", Journal of Agricultural Sciences (Cambridge) 128, 1997, pp. 311—322

## **Wasserreinigung**

S.A. Jahn et al., „Tree that Purifies Water: Cultivating Multipurpose Moringaceae in the Sudan“, Unasylva 38 (152), 1986, pp. 23—28

K. Kalogo et al., "Enhancing the Start-up of a UASB Reactor Treating Domestic Wastewater by Adding a Water Extract of Moringa Oleifera Seeds", Appl. Microbiol. Biotechnol., May 2001, pp.

M. Suarez et al., "Expression of a Plant-derived Peptide Harboring Water-cleaning and Antimicrobial Activities", *Biotechnol Bioeng* 5,81(1), Univ. de Lausanne, pp. 13—20

J. Beltrán-Heredia et al., "Improvement of Water Treatment Pilot Plant with Moringa Oleifera Extract as Flocculant Agent", *Environ Technol.* 30(6), Univ. de Badajoz, Spain, May 2009, pp. 525—34

## **Moringa Oleifera lam. , Der essbare Wunderbaum**

Erstausgabe 2012 als E-Book von Barbara Simonsohn .

### **Die mit Abstand nährstoffreichste Pflanze ...**

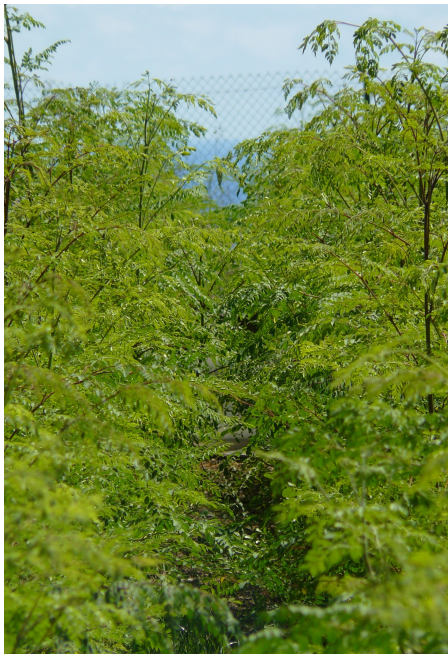
- Vitamine
- Proteine
- Mineralien
- Aminosäuren

### **Muy variada y deliciosa :**

- als Salat
- wie Spinat
- in die Suppe
- als Gewürz
- als Tee



**Mit über 90 Nährstoffen , ist er das gesündeste Gewächs unserer Erde und wächst bereits im ersten Jahr bis zu 6 Meter, wenn man ihn lässt.**



### **Der "Wunderbaum" Moringa oleifera**

Moringa oleifera, er ist eine der nützlichsten und vielseitigsten Pflanzen, die es auf unserer Erde gibt. Eine Spezies aus dem Himalaya, die von sich reden gemacht hat. Diese schnellwachsende, sommergrüne Pflanze wird als Nutz- und Zierpflanze kultiviert, gedeiht auf fast jedem Boden und bildet gefiederte Blätter aus. Die goldfarbenen Blüten duften nach Honig. Es werden schon über 300 Erkrankungen gezählt, von Schwächezuständen und hohem Blutdruck bis Osteoporose und Diabetes, die mit dem „Wunderbaum“ behandelt werden können. In der ayurvedischen Medizin ist seine Heilkraft schon seit Jahrtausenden bekannt. In den Blättern des Moringa-Baumes sind sämtliche lebenswichtige Aminosäuren und Fettsäuren enthalten, sowie eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen die einen höheren Anteil aufweisen als alle bekannten Gemüse und sie können als Salat, Gemüse usw. gegessen werden.

Nicht nur Gehirn und Knochen, Nerven und Stoffwechsel sollen mit den Blättern des „Meerrettich-Baumes“, Moringa oleifera, reguliert werden können. Die Moringa-Blätter sollen auch gegen Kopfschmerzen, Blähungen, Schnittverletzungen und vielem mehr helfen. Weltweit bereits mehr als 700 Studien findet man, die die gesundheitlich wertvollen Eigenschaften dieser ayurvedischen Heilpflanze "Moringa" belegen und immer mehr Wissenschaftler zum Staunen bringen.

### **Ein wahres Wunder der Natur!**

Seine Blätter sind ein natürliches Konzentrat Multivitamin-und Mineral außergewöhnlich vielseitig, gereinigt ihre Samen Abwasser Bakterien und Viren und bietet ein sehr hochwertiges Öl. Obst und Gemüse sind als Teil von Mischungen "Curry" verwendet. Seine Wurzeln kann auch als Gemüse verwendet werden. "Moringa Oleifera" der Name dieses Baumes, der in seiner Wirkung Mehrzweck-, das auch als "Wunder-Baum" oder bekannt ist "Baum des Leben lang." Alle Teile des Baumes sind zur Heilung nützlich und vor allem Wasseraufbereitung ist ein hochwertiges Lebensmittel. Es enthält viele lebenswichtigen Vitalstoffen und Einnahme von ein paar Gramm deckt den täglichen Empfehlungen, was sie brauchen Mensch und Tier.