

Moringa (Moringa oleifera)

Dr. med. Heinz Lüscher

Einer der vielen Namen für den Moringabaum ist «Wunderbaum». Das sagt schon einiges über dieses interessante Gewächs aus. Der Baum ist eines der nährstoffreichsten Pflanzen überhaupt. Im folgenden Bericht interessieren uns vor allem die Blätter des Wunderbaums, die könnte man als natürliches Multivitaminpräparat bezeichnen.

Viele Namen für einen besonderen Baum

Deutsche Namen für den tropischen Baum Moringa oleifera sind Behenbaum, Klärmittelbaum, Trommelstockbaum, Meerrettichbaum oder auch Pferderettichbaum. Die zwei letzten Namen leiten sich vom Gehalt an Senfölglykosiden ab, welche die Wurzeln des Baums stechend brennend wie Meerrettich schmecken lassen. Mir persönlich gefällt der Name Wunderbaum. Dieser Name verrät einiges über diesen besonderen Baum. Moringa ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt und enthält 90 essenzielle Nährstoffe!

Woher kommt Moringa?

Moringa oleifera gehört zur Familie der Benußgewächse und ist von Indien über die Arabische Halbinsel bis zum Schwerpunkt in Ostafrika und mit einer Lücke nach Madagaskar sowie ins südwestliche Afrika verbreitet. Moringa wächst ausschliesslich in tropischen Gebieten mit einer durchschnittlichen Jahrestemperatur von 12 - 40° und mindestens 500 mm Jahresniederschlag. Moringabäume werden etwa acht Meter hoch, sie wachsen sehr schnell, bis zu vier Meter pro Jahr.

Moringa, die perfekte Nahrung in Hungergebieten

Leider sind die aussergewöhnlichen Einsatzmöglichkeiten in Afrika grösstenteils vergessen gegangen, sodass Moringabäume teilweise als Unkraut ausgerissen werden oder Menschen gar unter Moringabäumen verhungern, nur weil sie nichts darüber wissen. Der hohe Gehalt an Protein und Kohlenhydraten macht Moringa zur perfekten Nahrung in Hungergebieten. Der Mangel an Vitamin A ist der Hauptgrund für die hohe Kindersterblichkeit und die zahlreichen Erblindungen in Afrika. Jährlich sterben zudem Millionen von Kindern an Durchfall. Diesen Kindern könnte mit Moringa geholfen werden. Moringa ist auch eine ideale Nahrung für schwangere und stillende Frauen in diesen Gebieten.

Praktisch der ganze Baum (Wurzel, Rinde, Samen, Blüten, Früchte und Blätter) kann für medizinische Zwecke eingesetzt werden. Im Folgenden betrachten wir aber nur das aus getrockneten Blättern gewonnene Pulver.





Moringabaum



Moringa-Früchte (Trommelstöcke)

Die gesunden Inhaltsstoffe von Moringa

Am auffälligsten ist der hohe Gehalt an Proteinen, Vitamin A, sowie Kalium, Eisen und Calcium. Zusätzlich enthält Moringa auch fast alle Vitamine, viele Spurenelemente, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Moringa kann als das beste natürliche Multivitaminpräparat angesehen werden.

Vitalstoffe	Menge in 100 g getrockneten Blättern	Bemerkungen
Protein	27,1 g	Enthält 10 verschiedene Aminosäuren, 2-mal mehr als Joghurt, fast soviel wie Eier
Fett	2,3 g	Öl kann aus Samen hergestellt werden
Kohlenhydrate	38,2 g	
Ballaststoffe	19,2 g	
Vitamin A	18,9 mg	25-mal mehr als Karotten
Vitamin B1	2,6 mg	
Vitamin B2	20,5 mg	
Vitamin B3	8,2 mg	
Vitamin C	17,3 mg	
Kalzium	2000 mg	17-mal mehr als Milch
Eisen	28,2 mg	20- bis 25-mal mehr als Spinat
Magnesium	368 mg	
Kalium	1324 mg	15-mal mehr als Bananen

(Quelle: Dr. Hans-Martin Hirt, Anamed)

Welche Wirkungen können von Moringa erwartet werden?

Da es in unseren Breitengraden praktisch keine unterernährten Menschen gibt, fällt die Hauptwirkung scheinbar aus. Doch Moringa kann z.B. sehr gut bei Kachexie eingesetzt werden. Kachexie ist eine Begleiterscheinung schwerer Krankheiten mit deutlichem Gewichtsverlust und Muskelabbau, allgemeiner Schwäche, Blutarmut und starkem Kräfteverlust (z.B. bei Krebs, AIDS oder im Alter). Auch bei Anorexie kann Moringa Gutes bewirken. Bei AIDS-Patienten, die sehr geschwächt sind, kommt durch Moringa der Lebensmut und eine gewisse Körperkraft zurück. Zusammen mit Artemisia gehört es deshalb zur besten AIDS-Therapie überhaupt.

Unterstützende Wirkung bei Krebs

Bei Tumorpatienten hat Artemisia bestimmt den höheren tumorhemmenden Effekt, Moringa unterstützt aber den Aufbau des Immunsystems und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren so stark, dass eine Kombination zu empfehlen ist. Da niemand Studien darüber finanziert, wird diese Kombinationstherapie empirisch in Missionsspitälem angewendet, mit sehr gutem Erfolg und geringen Kosten.

Weitere Einsatzmöglichkeiten für Moringa liegen vor bei Nährstoffmängeln, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Bluthochdruck, Schlafstörungen und zur Unterstützung des Immunsystems bei Infektionen durch Bakterien, Viren und Pilze.



Moringablatt

Mögliche Indikationen für Moringa:

- Kachexie
- Nährstoffmangel
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- AIDS
- Diabetes Typ II
- Krebs
- Blutarmut (Anämie)
- Entzündliche Krankheiten
- Bluthochdruck
- Schlafstörungen
- Maculadegeneration (Alters-Sehchwäche)
- Wirkt magenschonend

Es gibt keine bekannten Kontra-Indikationen.