

Moringa

Dr. med. Heinz Lüscher

Woher kommt Moringa

Die deutschen Namen für den tropischen Baum *Moringa oleifera* sind Meerrettich-baum, Trommelstockbaum oder Wunderbaum. Leider sind seine aussergewöhnlichen Einsatzmöglichkeiten bei den Afrikanern vergessen worden, so dass Moringabäume teilweise als Unkraut ausgerissen werden. Moringa wächst ausschliesslich in tropischen Gebieten mit einer durchschnittlichen Jahrestemperatur von 12 - 40° und mindestens 500 mm Jahresniederschlag. Schade, denn Moringa ist die nährstoffreichste Pflanze der Welt (90 essentielle Nährstoffe).

Hunger und Moringa

Leider verhungern in Afrika täglich Menschen unter Moringabäumen, nur weil sie nichts darüber wissen. Zudem sterben jährlich 1,5 Millionen Kinder an Durchfall, und 500,000 Kinder erblinden aus Mangel an Vitamin A. Fast alle diese Kinder könnten mit Moringa gerettet werden. Moringabäume werden ca. 8 Meter hoch. Sie wachsen sehr schnell, bis zu vier Meter pro Jahr.

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)



Moringablätter haben die seltene Eigenschaft, dass sie gleich frisch vom Baum gepflückt und roh gegessen werden können.

Die gesunden Inhaltsstoffe von Moringa

Moringablätter enthalten sehr hohe Anteile an Protein, Vitamin A und Calcium nebst vielen weiteren Vitalstoffen. Moringa kann darum als das beste natürliche Multivitaminpräparat angesehen werden. Die folgende Tabelle wiedergibt die wichtigsten Inhaltsstoffe:

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)

Weitere Inhaltsstoffe

Zusätzlich enthält Moringa auch die Vitamine D, E und K; weitere Spurenelemente wie Kupfer und Zink, Omega-3, Omega-6 und Omega-9, und viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotin, Lutein, Zeaxanthin und Chlorophyll.

Der hohe Gehalt an Protein und Kohlenhydraten macht Moringa zur perfekten Nahrung in Hungergebieten. Der Mangel an Vitamin A ist der Hauptgrund für die Kindersterblichkeit und die zahlreichen Erblindungen in Afrika; beides könnte mit Moringa verhindert werden. Moringa ist auch eine ideale Nahrung für schwangere und stillende Frauen in armen Gebieten.

Welche Wirkungen können von Moringa bei uns erwartet werden?

Da es bei uns praktisch keine unterernährten Menschen gibt, fällt die Hauptwirkung scheinbar aus. Trotzdem kann Moringa eingesetzt werden bei ausgemergelten Tumorpatienten, bei mageren alten Menschen und bei extremer Magersucht.

Bei AIDS Patienten, die sehr geschwächt sind, kommt durch Moringa der Lebensmut und eine gewisse Körperkraft zurück. Zusammen mit Artemisia gehört es zur besten AIDS-Therapie überhaupt.

Moringa und Diabetes

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

Unterstützende Wirkung bei Krebs

Bei Tumorpatienten hat Artemisia 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 der beiden besser wirkt als eine Pflanzenart allein. Da niemand Studien darüber finanziert, wird diese Kombinationstherapie



Moringablatt

empirisch in Missionsspitalern angewendet, mit sehr gutem Erfolg und geringen Kosten.

Weitere Einsatzmöglichkeiten für Moringa liegen vor bei hohem Blutdruck, Blutarmut und bei Schlafstörungen und zur Unterstützung bei Infektionen durch Bakterien, Viren und Pilzen.

Bei folgenden Indikationen kann Moringa eine vorbeugende oder heilende Wirkung haben:

- ▶ Unterernährung (alte Leute, Magersucht, Krebs)
- ▶ AIDS
- ▶ Diabetes Typ II
- ▶ Krebs
- ▶ Blutarmut (Anämie)
- ▶ Entzündliche Krankheiten
- ▶ Hoher Blutdruck
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Maculadegeneration (Alters-Sehchwäche)
- ▶ Wirkt magenschonend

Es gibt keine bekannten Kontra-Indikationen