Hoffnung für Niger e.V. – VR-Nr. 723102 Amtsgericht Stuttgart; 71272 Renningen, Narzissenweg 13, Tel. 07159-401443,
Webpage : www.hofni.org, Email: Hoffnung.fuer.Niger@gmail.com ; https://www.facebook.com/HoffnungfuerNiger
Bankverbindung: Kreissparkasse Böblingen, IBAN: DE43 6035 0130 0001 0794 70, BIC: BBKRDE6BXXX

Hoffnung für Niger e.V.

Moringa Oleifera – allgemeine Information – aus dem Internet

Moringa Oleifera – Inhaltsstoffe, Anwendungen und Wirkung

Moringa Oleifera – Der „Wunderbaum“

Schon der Name dieser bei uns erst seit kurzem bekannten Pflanze klingt wie eine Zauberformel. In Indien wurde er, dort bekannt als der Baum des Lebens, schon vor über 5000 Jahren in der traditionellen ayurvedischen Heilkunst eingesetzt. Über 300 Krankheiten soll er angeblich heilen können. Doch was steckt dahinter? Was macht den Baum so besonders? Warum ist die Moringapflanze so vielseitig und effektiv einsetzbar? Und was macht sie so gesund?

Ein wahres Pflanzenwunder

Moringa Oleifera, in Europa auch bekannt als **Meerrettichbaum**, stammt ursprünglich aus der Himalaya-Region in Nordwestindien. In der ayurvedischen Heilkunst ist er schon seit Jahrtausenden im Einsatz. Von den Engländern wurde er während der Kolonialzeit in Indien entdeckt und durch sie auch in anderen britischen Kolonien verbreitet. Da sie besonders gut mit heißem und trockenem Klima zurecht kommt, wächst die Pflanze inzwischen weltweit in den Tropen und Subtropen, besonders in Ländern Afrikas, Arabiens, Südostasiens und den auf karibischen Inseln.

Hoffnung für Niger e.V. – VR-Nr. 723102 Amtsgericht Stuttgart; 71272 Renningen, Narzissenweg 13, Tel. 07159-401443,
Webpage : www.hofni.org, Email: Hoffnung.fuer.Niger@gmail.com ; https://www.facebook.com/HoffnungfuerNiger
Bankverbindung: Kreissparkasse Böblingen, IBAN: DE43 6035 0130 0001 0794 70, BIC: BBKRDE6BXXX

Hoffnung für Niger e.V.

Das Wachstum des Moringabaumes ist außerordentlich. Bis hin zu 30 cm kann sie monatlich wachsen und innerhalb eines Jahres eine Höhe von bis zu 4 Metern erreichen, im ersten Jahr sogar schon eine Höhe von 8 Metern. Außerordentlich ist aber auch, dass alle Teile des Baumes für den Menschen von hohem Nutzen sind.

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

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

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

Die gesunde Power steckt in den Blättern

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

Auch ein hoher Anteil an **Antioxidantien** sind in der Moringapflanze nachgewiesen. Sie sind unablässig für einen leistungsfähigen Organismus, denn sie schützen uns vor freien Radikalen, die häufig die Ursache von Erkrankungen sein können. Die so genannten ORAC-Werte („oxygen radical

Hoffnung für Niger e.V.

absorbance capacity"), mit Hilfe dessen festzustellen ist, zu welchem Maße freie Radikale gehemmt werden, sind bei Moringa bedeutend höher als bei anderen Pflanzen. Dies weist auf besonders gute antioxidative Eigenschaften der Pflanze.

Interessant ist auch der erst kürzlich entdeckte Bestanteil **Zeatin**. Erstaunlicherweise enthalten die Blätter des Moringabaumes bis zu **1000 Mal mehr Zeatin, als andere Pflanzen**. Zeatin ist ist eigentlich ein Wachstumshormon, welches da es in Moringa in so hohem Maße vorkommt, für dessen schnelles Wachsen sorgt. In unserem Körper fungiert das Zeatin allerdings als **Botenstoff**, der dafür sorgt, dass all die wichtigen Vitalstoffe, die im Moringa enthalten sind, auch vom menschlichen Organismus aufgenommen und verwertet werden können. Ein weitererVorteil: Zeatin hemmt den Abbau vom blatteigenen Chlorophyll. Dadurch werden die in den Moringa-Blättern enthaltenen Proteine und Vitalstoffe deutlich langsamer abgebaut, was auch einen großen Vorteil für die Weiterverarbeitung der Blätter zu Blattpulver ist, denn dadurch bleiben auch in diesem Nährstoffe lange erhalten.

Die bedeutendsten Inhaltsstoffe und deren Funktion auf einen Blick:

- **Essentielle Aminosäuren:** schützen vor freien Radikalen
- **Vitamin A:** wichtig für ein gesundes Sehvermögen
- **Vitamin C:** zur Stärkung des Immunsystems
- **Kalzium:** unentbehrlich für gesunde Zähne und Knochen
- **Magnesium:** Durchblutungsfördernd
- **Kalium:** sorgt für einen reibungslosen Stoffwechsel
- **Eisen:** wichtig für die Sauerstoffversorgung der Zellen
- **Zink:** wirkt im Körper entzündungshemmend
- **Omega-3-Fettsäuren:** essentiell für die Funktionen des Gehirns
- **Zeatin:** wichtiger Botenstoff, der all diese Stoffe dorthin bringt, wo sie wirken sollen

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

Hoffnung für Niger e.V. – VR-Nr. 723102 Amtsgericht Stuttgart; 71272 Renningen, Narzissenweg 13, Tel. 07159-401443,
Webpage : www.hofni.org, Email: Hoffnung.fuer.Niger@gmail.com ; https://www.facebook.com/HoffnungfuerNiger
Bankverbindung: Kreissparkasse Böblingen, IBAN: DE43 6035 0130 0001 0794 70, BIC: BBKRDE6BXXX

Hoffnung für Niger e.V.

Für wen ist Moringa Oleifera besonders geeignet?

Zunächst einmal ist der vielseitige Alleskönner Moringa Oleifera **für jeden zu empfehlen**, der seinen täglichen Extra-Bedarf an **vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen** decken möchte, ohne jedoch auf synthetisch hergestellte Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen zu müssen. In der ayurvedischen Heilkunst ist Moringa Oleifera zudem schon seit Jahrhunderten als wunderbarer Alleskönner bei Alltagsbeschwerden sehr hoch geschätzt. So kann der Verzehr der Blätter oder die Einnahme des Blattpulvers Mangel- oder Unterernährung, Anämie, Kopfschmerzen, einem unregelmäßigen Blutdruck, einer Neigung zu Entzündungen und Hautinfektionen, Durchfall und Fieber entgegen wirken. Nichtsdestotrotz gibt es einige Gruppen von Personen, denen der Verzehr der Pflanze besonders zu empfehlen ist, selbst wenn sie unter keinen der genannten Beschwerden leiden.

Schwangere und stillende Mütter

Moringa-Blattpulver oder Blätter zusätzlich während der Schwangerschaft eingenommen, kann das gesunde Wachstum des Säuglings unterstützen und die Milchbildung bei der Mutter verstärken. Über den Organismus der Mutter und später die Muttermilch kann das Kind schon viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich aufnehmen. Besonders zu erwähnen sind hier die in der Pflanze enthaltenen Aminosäuren Arginin und Histidin, die in der Wachstumsphase nicht in genügender Menge vom Körper des Baby selbst hergestellt werden können, aber die dennoch essentiell sind für dessen gesunde Entwicklung.

Kinder

Doch nicht nur für Säuglinge, sondern auch für ältere, sich im Wachstum befindende Kinder ist eine Ernährung mit Moringa von Vorteil, da die zahlreichen enthaltenen Nähr- und Aufbaustoffe sich positiv auf das Wachstum und besonders die Entwicklung der Hirn- und Nervenzellen auswirken können. Zudem stärkt der hohe Anteil an Vitamin C das Immunsystem der Kinder.

Athleten

Leistungssportler oder Menschen, die generell einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt sind, sind besonders dazu angehalten, sich ausgewogen zu ernähren und besitzen einen besonders hohen Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen. Moringa kann sie dabei unterstützen alle essentiellen Vitamine, Mineralstoffe und Proteine in ausreichender Form zu sich zu nehmen und so auf ganz natürlichem Wege besonders leistungsfähig zu bleiben. Das liegt zum einen am hohen Anteil an Eisen und den Vitaminen A und C in Moringa, die dafür sorgen, dass das Blut stets mit ausreichend Sauerstoff versorgt ist und somit den Kreislauf stabilisieren. Außerdem können die zahlreichen Aminosäuren neben der hohen Menge an Kalzium den Muskelaufbau positiv beeinflussen. Antioxidantien schützen das Zellgewebe zusätzlich bei erhöhter körperlicher Anstrengung.

Hoffnung für Niger e.V.

Senioren

Auch für älter werdende Menschen empfiehlt es sich, Moringa zu sich zu nehmen, um auch im hohen Alter nocht fit und vital zu bleiben. Vielen Alters-Beschwerden kann durch eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung vorgebeugt werden. Die Blätter von Moringa Oleifera dienen hierbei als optimale Versorgungsquelle für alle Vitalstoffe, die im Alter benötigt werden.

Veganer

Auch für Vegetarier, aber besonders für Veganer, ist die Moringapflanze von Bedeutung, da diese oft an Mangelerscheinungen leiden. So fragen sich viele, wie sie ihren Protein-, Kalzium- und Eisenbedarf decken und zugleich auf tierische Produkte verzichten können. Die Inhaltsstoffe der Blätter können diesem Problem Abhilfe schaffen, denn sie enthalten mehr Proteine als Eier oder Joghurt, deutlich mehr Eisen als Spinat und übertreffen den Kalziumgehalt von Milch um ein Vielfaches.