







Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

als die österreichische Dokumentarfilmerin und Regisseurin Renate Ingruber im Frühjahr 2013 auf mich zukam und mir von ihrem Vorhaben erzählte, eine Dokumentation über Moringa zu machen, war ich natürlich begeistert.

Obwohl Moringa schon seit Jahrtausenden verwendet wird, ist in unseren Breiten nach wie vor sehr wenig darüber bekannt.

Ich selber bekomme praktisch täglich begeisterte Erfahrungsberichte von Menschen aus ganz Europa. Besonders gut gefällt mir, dass in dieser Dokumentation auch durch einen Mediziner erklärt wird, weshalb sich die Inhaltsstoffe von Moringa so segensreich auf unsere Gesundheit auswirken.

Ich sehe Moringa in erster Linie als Lebensmittel. Die Erfahrung zeigt, dass gesunde Ernährung eben auch vor Krankheit bewahren bzw. diese positiv beeinflussen kann.

Das Wirkspektrum und die Inhaltsstoffe von Moringa sind so umfangreich, dass ich nachstehend gerne noch auf einige Aspekte näher eingehen möchte.

Moringa, ein wahres Wunder der Natur! Der „Wunderbaum“ Moringa oleifera

Gesundheit ist nicht alles, doch ohne Gesundheit ist alles nichts.

Weltweit findet man bereits hunderte Studien, die die gesundheitlich wertvollen Eigenschaften dieser ayurvedischen Pflanze belegen und immer mehr Menschen zum Staunen bringen. Über 300 Anwendungen sind bekannt, von Schwächezuständen, hohem Blutdruck bis Osteoporose und Diabetes, die mit dem „Wunderbaum“ behandelt werden können. In der ayurvedischen Medizin ist seine Heilkraft schon seit Jahrtausenden bekannt.

So z. B. enthält der Moringa bis zu

- 17 x mehr Kalzium als in Milch
- 15 x mehr Kalium als in Bananen
- 7 x mehr Vitamin C als in Orangen
- 7 x mehr Vitamin B1 und B2 als Hefe
- 6 x mehr Polyphenole als Rotwein
- 6 x mehr Folsäure als Feldsalat
- 4,5 x mehr Vitamin E als Weizenkeimlinge
- 4 x mehr Vitamin A als in Karotten
- 2,5 x mehr Karotin als Karotten
- 2 x mehr Magnesium als Braun-Hirse
- 2 x mehr Proteine als Soja
- 2 x mehr Ballaststoffe als Weizen-Vollkorn
- 1,5 x mehr Zink als ein Schweineschnitzel
- 1,5 x mehr essentielle Aminosäuren als Eier
- alle 20 Aminosäuren, darunter die 8 essentiellen Aminosäuren
- hohe Anteile an ungesättigten Fettsäuren (Omega 3, 6 und 9)
- eine sehr große Menge an natürlichem Chlorophyll

Praktisch alle Inhaltsstoffe werden in den Blättern gefunden, seine Samen können Wasser zu Trinkwasser reinigen und liefern das stabilste und wertvollste Öl, welches aus der Natur bekannt ist.

Die Früchte verwendet man als Gemüse oder sind Bestandteile von Curry-Mischungen. Seine Wurzeln kann man auch als Gemüse, oder eben wie

Meerrettich verwenden. Wegen seiner vielfältigen Wirksamkeit auch „Wunderbaum“ oder „Baum des langen Lebens“ genannt, finden alle Teile des Baumes in der Medizin und allem voran als äußerst hochwertiges Lebensmittel Verwendung. In den Blättern sind mehr Stoffe enthalten, die einen meist deutlich höheren Anteil aufweisen als alle bekannten Gemüse. Sie können als Salat oder Gemüse gegessen oder als Gewürz verwendet werden.

Die in *Moringa oleifera* enthaltenen Ballaststoffe, Enzyme, Fettsäuren, Mineralien, Proteine, Phytamine und Vitamine sind von Natur aus ideal kombiniert und ergänzen optimal unsere tägliche Nahrungsaufnahme.

Die Kombination und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe sind sehr konzentriert, ausgewogen und einzigartig. Er enthält ungewöhnlich viele Mineralien wie z. B. Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor, ausreichende Mengen an Chrom, Eisen, Zink und Kupfer, um einige aufzuzählen. Ferner finden wir alle 20 Aminosäuren, die wichtigsten Bausteine zum Aufbau von Proteinen im Körper und die ebenso wichtig für unser Immunsystem sind. Er enthält fast alle Vitamine wie Vitamin A, B1, B2, B3, B6, B7, C, D, E, K und Vitalstoffe, über 46 Antioxidantien und auch den vor kurzem neu entdeckten Botenstoff Zeatin, der hier in so großen Mengen vorkommt wie in keiner anderen Pflanze der Welt.

ZEATIN: Zeatin sorgt für das außergewöhnlich große Wachstum der Pflanze und ihre herausragende Regenerationsfähigkeit – die sich auf den Menschen übertragen lässt. So gilt Zeatin als das „Jungbrunnen-Hormon in der Natur“ (Prof. Thomas Roitsch, Uni Würzburg). In Studien der Universität Aarhus (Dänemark) erwies es sich als besonders wirksam zur Behandlung von Hautschädigungen. Zeatin sorgt für eine jugendliche Haut, wirkt gegen Zellarterung und aktiviert die Eigenproduktion von Stoffen, die die Haut jung und elastisch halten. Das Pflanzenhormon hilft überdies Mädchen in der Pubertät und Frauen in den Wechseljahren ihren Hormonhaushalt auszugleichen. U. a. öffnet Zeatin die Türen für Vitalstoffe und begleitet sie bis an den Platz, wo sie von den Zellen benötigt werden. Zeatin sorgt quasi dafür, dass sämtliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren in den Körper aufgenommen werden. Zeatin ist ein wichtiger Regulationsfaktor der Zellen und zugleich starke Antioxidantie, die zellschützend und zellregenerierend wirkt.

Zwar findet man Zeatin in vielen Pflanzen, jedoch meist nur in Mengen von unter einem Mikrogramm pro Gramm. Das *Moringa*-Blatt dagegen enthält mehr als das Hundertfache je Gramm – und ist somit ein echter Jungbrunnen. Aufgrund dieser ausgewogenen, umfassenden Inhaltsstoffe kann *Moringa* viel Energie, Vitalität und seelische Stärke verleihen! Er ist ein Kraftpaket für jugendliche Power, Attraktivität und seelische Ausgeglichenheit!

Das bringt uns zu einem Vorzug von Moringa, dem der Baum einen weiteren Namen zu verdanken hat: Man nennt ihn auch den „grünen Diamanten“, weil sein phänomenaler Nährstoffreichtum seinesgleichen auf der Welt sucht.

Moringa ist also nicht nur eine Vitalstoffbombe, die 90 verschiedene und wertvolle Vitalstoffe für den Menschen enthält, sondern er verstärkt die Bioverfügbarkeit um ein Vielfaches durch das Zeatin.

MANGAN, CHROM, BOR: Außergewöhnlich ist auch der hohe Gehalt an Mangan, Chrom und dem seltenen Bor. Mangan ist u. a. für gesunde Gelenke und Knochen wichtig und Chrom spielt im Stoffwechsel und bei Stressbelastung eine zentrale Rolle. Bor zählte bisher nicht zur Gruppe der lebenswichtigen Spurenelemente, doch in den letzten Jahren wird seine Bedeutung immer deutlicher: Bor ist grundlegend für den Aufbau der Aminosäure Serin, die in nahezu allen Proteinen des menschlichen Organismus enthalten ist. Bor spielt für den Calcium-, Magnesium-, und Phosphorhaushalt eine Rolle und wird medizinisch bei Osteoporose eingesetzt. Es reduziert stressbedingte Oxidation, hemmt die Zellteilung von Zellen ohne Differenzierung (wie Krebszellen) und ist dasjenige Spurenelement, welches im Gehirn am meisten zu finden ist. Elementares Bor ist giftig, es eignen sich daher nur Pflanzen mit hohem Borgehalt – allen voran Moringablätter, die mit 31 Milligramm je 100 Gramm den höchsten Gehalt besitzen, um den Bedarf zu decken. Größere Mengen an organischen Borverbindungen besitzen sonst nur Quitten (ca. 10 mg je 100 g), Mandeln (3,4 mg) und Rote Beete (2,1 mg je 100 g).

SALVESTROLE*: Moringa oleifera enthält Salvestrole. Dabei handelt es sich um eine von britischen Wissenschaftlern entdeckte und erforschte Wirkstoffgruppe. Salvestrole sind eine Klasse von Schutzstoffen, die manche Pflanzen bilden, um sich gegen Krankheiten zur Wehr zu setzen. Genau diese Substanzen, so belegten die Wissenschaftler, sorgen für eine Rückbildung von Krebstumoren. Salvestrole waren vor 100 Jahren in ursprünglichen Obst- und Gemüsesorten, die sie sich damals noch gegen allerlei Feinde zur Wehr setzen mussten, reichlich enthalten. In modernem Obst und Gemüse, das auf sterilen Plantagen mit Kunstdünger gezüchtet wird, sind jedoch kaum mehr Salvestrole enthalten. Moringa-oleifera-Blätter sind reich an Salvestrolen und alleine deshalb schon zu empfehlen.

**Salvestrole werden jene speziellen sekundären Pflanzenstoffe genannt, die Bestandteil des natürlichen Abwehrmechanismus der Pflanze sind. Sie werden immer dann gebildet, wenn das Gewächs von Krankheitserregern angegriffen wird. Befällt beispielsweise ein Pilz eine Frucht, bildet die Pflanze an der Angriffsstelle ein für diesen Krankheitserreger spezifisches Salvestrol, das sich dann in der Schale der Frucht und besonders in der angegriffenen Stelle befindet. Genau diese Schutzstoffe der Pflanze benötigen wir in unserer Nahrung, damit sich auch unser Organismus schützen kann:*

insbesondere gegen die Bedrohung durch Krebs. Werden jetzt Pilzgifte gespritzt, hört die Pflanze auf, ihr eigenes Pilzschutzmittel herzustellen. Deshalb enthalten Pflanzen heute kaum mehr Salvestrole. Interessanterweise stieg die Zahl der Krebserkrankungen nahezu parallel zum Einsatz von modernen industriellen landwirtschaftlichen Methoden.

CHLOROPHYLL: Ein Kilogramm Moringa-Blätter (getrocknet) enthalten fast sieben Gramm reines Chlorophyll (grüner Pflanzenfarbstoff) – das ist ein weiterer Weltrekord unter den bekannten Nutzpflanzen unserer Erde. Chlorophyll ist entscheidend für die Gesundheit unseres Blutes – und die Gesundheit des Blutes ist wiederum entscheidend für die Gesundheit des Menschen. Keine andere Pflanze der Welt enthält nach bisherigem Kenntnisstand der Wissenschaft mehr Chlorophyll als Moringa. In Forschungen von Dr. Young wurde dargelegt, dass rote Blutkörperchen weniger (wie bisher angenommen) im Rückenmark gebildet werden, sondern vielmehr – zumindest im gesunden Organismus – im Darm. Besonders wichtig zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutes ist gemäß Dr. Young der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der in seiner chemischen Zusammensetzung fast vollständig dem roten Blutfarbstoff des Menschen (Hämoglobin) entspricht. Chlorophyll wird neben dem Spurenelement Eisen als die blutbildende Substanz schlechthin angesehen. Chlorophyll bringt mehr Sauerstoff ins Blut, was Stoffwechselprozesse optimiert, es stärkt unser Immunsystem, wirkt entzündungshemmend, hilft bei akuten Infektionen und hemmt Tumore. Chlorophyll gilt als „grüne Medizin“. Doch damit ist das Nutzspektrum von Moringa noch keinesfalls erschöpft.

ANTIOXIDANTIEN: Hier holen wir zuerst ein wenig aus:

Als gefährliche Schädiger der körperlichen Gesundheit gelten die „freien Radikale“. Man versteht darunter instabile Sauerstoffverbindungen, denen ein Elektron fehlt. Dasselbe besorgen sie sich, indem sie es anderen Molekülen einfach entreißen: Proteinen, Hormonen, genetischem Material und anderen wichtigen Substanzen, die unser Körper braucht. Die Stoffe, denen ein Elektron geraubt wurde, haben nun ihrerseits das Bestreben, ihren Elektronenmangel auszugleichen und greifen andere Stoffe im Körper an. So entsteht ein Teufelskreis, der dreifach gefährlich ist: 1. fehlen dem Körper dann die benötigten Stoffe, 2. wird seine Substanz geschädigt und 3. sind die chemischen Reste schädlich, was dem Organismus neue Probleme aufbürdet.

Wenn solche instabilen Sauerstoffverbindungen anderen Atomen oder Molekülen ihre Elektronen stehlen, nennt man diesen Vorgang (chemisch eigentlich unkorrekt) „Oxidation“. Dieselbe gilt heute als wesentlicher Faktor bei der Alterung.

Zum Glück gibt es Stoffe, die dem Organismus helfen diese „Oxidation“ zu verhindern bzw. ihr entgegenwirken. Sie stellen den freien Radikalen

Elektronen zur Verfügung, ohne danach das Bedürfnis zu haben, sich ihrerseits Elektronen zu beschaffen oder sich in schädliche Substanzen zu verwandeln. Diese Stoffe nennt man Antioxidantien.

Solche Antioxidantien sind z. B. Vitamin C, Vitamin E, aber auch Chlorophyll und viele weitere Stoffe. Sie werden mit dem sog. „ORAC“- Wert verglichen. Das steht für Oxygen Radical Absorbance Capacity, also für die Kapazität eines Stoffes freie Radikale zu neutralisieren.

Weltrekord im ORAC-Wert

5.000 bis 7.000 ORAC Einheiten sollte ein Mensch mit seiner täglichen Nahrung zu sich nehmen, um gut gegen freie Radikale geschützt zu sein, heißt es. Der ORAC- Wert von einzelnen Pflanzen wird dabei pro 100 Gramm des Ausgangsstoffs angegeben. 100 Gramm Himbeeren beispielsweise bringen es auf 2.000 bis 4.000 ORAC Einheiten. Die sagenhaften Goji-Beeren schaffen 25.000 ORAC-Punkte und gehören damit zur Weltspitze. Doch auch hier legt Moringa die Messlatte höher und beschert uns einen weiteren Weltrekord mit dem höchsten antioxidativen Wert, der je bei Moringa gemessen wurde: 100.900 ORAC-Einheiten (abhängig von der Region, dem Boden, der Bewirtschaftung usw., wobei die Anbaugelände der Kanaren ganz vorne liegen.)

Speziell Veganer und Rohköstler sollten wissen, dass das Moringa-Blatt darüber hinaus auch eine wichtige Quelle für Eiweiß ist. Fast die Hälfte des Blattes besteht aus hochwertigem, gesundem pflanzlichen Eiweiß.

All das ist – jeweils einzeln und für sich betrachtet – zwar schon recht interessant, gleichzeitig aber wurden wir in den letzten Jahren werbetechnisch dermaßen mit Informationen über das „allerneueste, gesundeste und beste Superlebensmittel der Welt“ überschüttet, dass sich manch einer vielleicht denkt: „Wenn es danach geht, könnte ich mich den ganzen Tag über von Goji-, Acai- und Aroniabeeren ernähren, Spirulina, Chlorella- und Afa-Algen essen, ausschließlich Weizen- oder Gerstengras-Saft trinken und überdies dutzende Kapseln mit allerlei unverständlichen Namen – OPC, Q10, NADH usw. – schlucken.“ Nun, im individuellen Fall mag das alles für eine gewisse Zeit seine Berechtigung besitzen bzw. sich als sinnvoll erweisen, wenn es von einem kundigen Therapeuten verschrieben und begleitet wird. Denn es gibt ein generelles Problem damit: So, wie man zum Händewaschen zwei Hände braucht, so bedingen die meisten Vitalstoffe einander. Und nur ein guter Therapeut weiß, was wie zusammen passt und funktioniert.

Wer also über lange Zeit hinweg immer nur eine einzige Art von Lebensmittel oder eine einzige Nahrungsergänzung zu sich nimmt, erzeugt damit praktisch zwingend und automatisch einen Vitalstoffmangel im Organis-

mus. Vitamin C braucht als zweite Hand beispielsweise das Vitamin B1 und überdies etliche Mineralstoffe. Nur Vitamin C z. B. erzeugt im Körper einen schwerwiegenden B1-Mangel mit allen seinen Folgen (mangelnde Konzentrationsfähigkeit/Gedächtnisprobleme, Kribbeln in Beinen und Händen, Verstopfung u.v.a.). Daher sind nicht nur synthetische Vitaminpräparate, sondern auch „die neuesten Wundernahrungsmittel“ in alternativheilkundlichen Kreisen oft ziemlich verschrien. Doch auch in diesem Punkt unterscheidet sich die Moringa, denn hier haben wir **im natürlichen pflanzlichen Verbund 90 verschiedene Vitalstoffe, Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe, Spurenelemente, alle Aminosäuren, jede Menge Pflanzeiweiß, gesunde Fettsäuren, Chlorophyll sowie weitere zahllose Pflanzenbegleitstoffe perfekt aufeinander abgestimmt und vollkommen bioverfügbar in einer Pflanze vereinigt und durch Zeatin maximal wirkverstärkt!**

Moringa ist sozusagen das „konzentrierte Superlebensmittel der Natur“ und somit ein Geheimtipp für alle Lebenslagen!

Nicht nur **Sportler**, die Muskelmasse aufbauen wollen, profitieren von den Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, die im Moringa oleifera enthalten sind. Auch **Frauen** in den Wechseljahren oder in der Schwangerschaft berichten, dass zahlreiche Beschwerden durch die Wirkung von Moringa gelindert werden können. **Kinder** können sich beim Lernen besser konzentrieren, **ältere Menschen** fühlen sich auf einmal um Jahre jünger und werden wieder aktiv und attraktiv. Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und gute Laune dank Moringa. **Menschen aller Altersklassen** profitieren von der Wirkung von Moringa in punkto Konzentration und Ausdauer und fühlen sich insgesamt zufriedener und vitaler. Die Wirkung von Moringa kann als wahrer Jungbrunnen beschrieben werden und hat spürbare Auswirkungen auf die Jugendlichkeit der Haut, die Leistungsfähigkeit des Gehirns und das allgemeine Wohlbefinden. **Stillende Mütter** erhöhen ihre Milchproduktion, reichern diese mit den vielen Vitalstoffen an und stärken somit die Abwehrkräfte ihrer Kinder. Nicht umsonst wird der Moringa oleifera auch „Mutters bester Freund“ genannt.

Moringa, ein vollkommenes und vollendetes Nahrungsprodukt, der alle Nährstoffe enthält, die der Mensch vom Mutterleib, als heranwachsender Fötus, bis ins hohe Alter benötigt.

Der Verzehr von Moringablättern während der Schwangerschaft regt die Milchproduktion an und verbessert um ein vielfaches die Qualität der Muttermilch. Er liefert die ideale Nahrung, die vielseitig in Küche und Speiseplan eingesetzt werden kann. Als Gewürz für die Suppe, im Salat und für schmackhaftes Gemüse weist der Baum vielerlei Einsatzmöglichkeiten auf.

So verwendet man z. B.

- die Blätter und Früchte als Nahrungsmittel (frisch oder getrocknet)
- die Blüten als Gewürz, für die Bienenzucht und als Medizin
- die Samen als Nahrungsmittel, Öl, zur Wasserreinigung
- die Rinde als Medizin, zur Seil- und Papierherstellung
- die Wurzeln als Nahrungsmittel und Medizin
- die Pflanze als Ganzes für Tierfutter, Biomasse für alternative Energie
- die „Abfallprodukte“ zur Bodenverbesserung, Biodünger und als Tierfutter.

In der modernen Medizin werden inzwischen Extrakte aus *Moringa oleifera* vor allem wegen ihrer ausgleichenden Wirkung auf das Nerven- und Hormonsystem und für die Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Jeder kann die erstaunliche Wirkkraft des *Moringa*-Baumes nutzen. Die Blätter können in Suppen, Speisen und ins Müsli gestreut, als Tee getrunken werden. Als Tee hat *Moringa* einen Geschmack, der ein wenig an Brennnesseln erinnert; beim Einnehmen des Pulvers wird die leichte Schärfe von den enthaltenen Senfölen deutlicher spürbar. Gerade dieser pikante Geschmack macht es als Würzuzugabe in Speisen interessant. Er ist komplett essbar, hält viele Weltrekorde und bietet Superlativen wie keine andere Pflanze. Vielerorts als Wunderbaum bezeichnet, macht er diesem Namen alle Ehre. Es ist ein Baum, der das Potential besitzt, die drängendsten Probleme der sog. „Dritten Welt“, aber auch der Industrieländer zu lösen: Wüsten begrünen, unterernährte Menschen satt machen, Krankheiten heilen, Trinkwasser klären, und man kann aus ihm sogar Diesel erzeugen (um ein paar weitere Vorzüge zu nennen). *Moringa* ist ein echtes Wunder und ein Geschenk an die Menschheit. Er ist mehr als nur ein weiterer Trend. *Moringa* ist auch eine der am schnellsten wachsenden Pflanzen der Erde. Die pflanzlichen Hormone, die dieses Wachstum ermöglichen, lassen sich landwirtschaftlich als Dünger nutzen und sorgen für größere, wohl-schmeckendere und gesündere Pflanzen.

Der Gehalt an Vitalstoffen ist so hoch, dass bereits geringe Mengen des getrockneten Blattpulvers den empfohlenen Tagesbedarf vieler notwendiger Nährstoffe decken. Durch das Phytohormon Zeatin wird dies deutlich verstärkt, da Zeatin die vielen Vitalstoffe des *Moringa* 100 % bioverfügbar für unseren Körper macht. Die in der *Moringa* enthaltenen Vitalstoffe werden durch das Zeatin verstärkt, was ihre Wirksamkeit massiv verbessert. *Moringa* ist die ideale Nahrung, die vielseitig in Küche und Speiseplan eingesetzt werden kann. Als Gewürz, für die Suppe, in den Salat und als Spinat, an Gemüse, in Getränken, über den Auflauf und die Pizza, wobei der gesamte Baum vielerlei Einsatzmöglichkeiten bietet.

Ursprünglich heimisch war der Überlebenskünstler und Überlebenshelfer in den nordwestindischen steinigen, trockenen Regionen am Fuße des Himalayas. Von dort aus verbreitete er sich in die tropischen und subtropischen

Zonen der Erde – nach Südasien, Südostasien, China, Indonesien, Afrika, Madagaskar, Mexiko, Mittelamerika und Südamerika. In Europa ist seit einigen Jahren der erfolgreiche Anbau bisher nur auf der kanarischen Insel Teneriffa gelungen. Vielleicht ist das ja auch der Grund, warum es mehrere Tausende Jahre brauchte, bis das Vorhandensein dieses Naturwunders ins Bewusstsein der westlichen Welt vordrang. Denn immerhin wird der Moringa-Baum schon in den ältesten Weisheitsschriften der Menschheit, den indischen Veden, erwähnt. Bereits vor über 5000 Jahren wurde in der aus den Veden abgeleiteten traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, der Moringa erwähnt. Schon damals wurden ihm unzählige Heilungen von Krankheiten und Leiden zugesprochen. Auch heute bestätigen dies viele Menschen und bringen die Wissenschaft zum Erstaunen. Mit seinem vielfältigen und breiten Vitalstoffangebot stellt er alle bisher bekannten Nahrungs- und Heilpflanzen weit in den Schatten.

Moringa oleifera – Beschreibung

Von Moringa existieren 13 bekannte Arten. Davon sind jedoch nur 2 Arten interessant: Der Moringa oleifera und Moringa stenopetala, wobei ersterer ernährungswissenschaftlich der wertvollere ist. Nur eine gerade entstehende Unterart des Moringa oleifera auf den Kanaren, dessen Neutriebe, Äste und Früchte rot sind, weisen inzwischen noch höhere Spitzenwerte auf.

Moringa wächst auf trockenem, sandigem Boden und bildet vertikal tief in den Boden reichende Speicherwurzeln, die das Überleben auch in trockenen Gebieten ermöglichen. Er mag Temperaturen von 25° bis 45° Celsius und gedeiht in Regionen mit einer jährlichen Niederschlagsmenge ab 500 mm pro Quadratmeter. Er fühlt sich wohl zwischen 0 und 1000 Metern Meereshöhe (gebietsabhängig). Bei Temperaturen von unter 18° C stellt er sein Wachstum ein – Dauerfrost verträgt er ebenso wenig wie zu nasse Erde (Staunässe). Sind die für ihn günstigen Rahmenbedingungen erfüllt, erreicht der Baum ein Alter von 25 und mehr Jahren. Und diese Lebensjahre stecken wie bereits mehrfach erwähnt, voller Rekorde: Allein im ersten Jahr kann das Wunderkind fünf bis acht Meter hoch werden, – und später, sofern man ihn nicht schneidet, eine Höhe von über 12 Metern erreichen. Das Holz des Baumes ist weich, seine Rinde hell. Der Stamm ist relativ kurz und hat einen Durchmesser von 20 bis 40 Zentimetern; er kann sich unter bestimmten Kulturbedingungen verdicken. Bereits nach 3 Monaten kann er schon blühen, und im ersten Lebensjahr trägt Moringa Früchte und produziert bis zu 5.000 nussartige Samen pro Jahr. Die lichte Krone des Baumes erlaubt den Anbau in Mischkulturen, da genügend Sonnenlicht durchgelassen wird. Alle Teile des Baumwunders sind verwendbar, essbar oder besitzen Heilkräfte – Wurzeln, Blüten, Blätter, Früchte (Schoten), Samen, Holz, Äste, Rinde und Harz – was dem Baum regional die unterschiedlichsten Namen eingebracht hat.

Der deutsche Name für Moringa „Meerrettichbaum“ leitet sich vom hohen Gehalt an Senföolverbindungen in seinen Wurzeln ab und deren stechender Geruch und Geschmack in der Tat an Meerrettich erinnern. Von den Engländern wurden die Wurzeln des Baumes während der indischen Kolonialzeit als Meerrettichersatz „entdeckt“ und verwertet. Auch dort heißt der Baum Horseradish-Tree, also Meerrettichbaum. Die Wurzeln sind Würz- bzw. Heilmittel sowie Nahrung (fleischige Wurzeln junger Pflanzen werden, von ihrer leicht giftigen Rinde befreit, als Gemüse gegessen). Die Blüten des Baumes wachsen an teils sehr langen und verzweigten Rispen, sind cremefarben bis rosa und duften süß – ein wenig nach Maiglöckchen. Sie werden in Tees verwendet, als Heilmittel oder zur Parfum- und Kosmetikerherstellung. Moringa blüht bis zu 8 Monate im Jahr, die Blüten geben einen herrlichen Honig. Die frischen Blätter werden entweder roh gegessen, im Salat oder aber wie Spinat gekocht. Sie weisen die höchste bekannte Vitalstoffdichte aller Lebensmittel auf. Diese Eigenschaft war es, die dem Baum den Namen „Mother's best friend“ einbrachte (Mutters bester Freund), denn Mütter, die sich mit Moringablättern ernähren, geben mehr nahrhaftere Muttermilch. Schonend getrocknetes Blattpulver wird mittlerweile als konzentrierte Superlebensmittel vermarktet, da es alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Pflanzeneiweiß, Chlorophyll sowie Pflanzenbegleitstoffe in einer für den Menschen optimalen Kombination bereitstellt – bioverfügbar! Die Blätter dienen nicht nur als Salat, Gemüse, Nahrungsergänzung und Würzmittel, auch ihr Saft wird in Asien als Zusatzgetränk oder im Rahmen einer Saft-Diät zur Vorsorge bzw. Bekämpfung von Mangelernährung und deren Folgen eingesetzt.

Die Früchte des Baumes sind 25 bis 45, in Ausnahmen sogar bis zu 90 Zentimeter lange gerippte Schoten, die je nach Wuchs und (Trocknungs-) Zustand zwei bis drei Zentimeter dick sind. Diese langen Schoten haben Moringa auch den Namen Drumstick-Tree eingebracht. Wenn man die Schoten nicht vorher aberntet, bleiben sie lange am Baum hängen, trocknen aus, öffnen sich schließlich und lassen ihre nussartigen Samen fallen. Ganz junge, unreife Früchte (Schoten) werden in vielen Ländern Asiens wie grüne Bohnen als Gemüse verzehrt. Ausgewachsene grüne Schoten werden in traditionellen Suppen gekocht. Diese Früchte werden bereits 40 Tage nach der Blüte geerntet. Ältere Früchte müssen wie Spargel von ihrer holzigen Hülle befreit werden. Sie werden vorzugsweise in Gewürzmischungen (z. B. Curry) verarbeitet.

Die Samen des Moringabaumes heißen Behen-Nüsse. Sie sind rundlich bzw. fast dreikantig und jeweils mit drei papierartigen Flügeln besetzt. Bis zu 25 Samenkerne (Nüsse) sind in den Fruchtschoten angeordnet und in einem

weißen trockenen Mark eingebettet. Die Samen werden traditionell zur Heilbehandlung bei zahlreichen Krankheiten benutzt, z. B. bei Bandwurmbefall u.v.a. Forschungen in den letzten Jahrzehnten haben gezeigt, dass die Samen auch zur Aufbereitung (Klärung, Reinigung) von Trinkwasser verwendet werden können. Die Samen werden dazu von den Flügeln befreit, geschält, getrocknet und zu Pulver vermahlen. Dieses Pulver bewirkt dann im Wasser, dass Schmutz und Schwebstoffe ausflocken und zu Boden sinken. Keime, die an die Schwebstoffe gebunden sind, sinken ebenfalls zu Boden und das nahezu keimfreie obere Wasser kann dann abgegossen und verwendet werden. Mit nur 10 Milligramm Samenpulver kann man so ca. einen Liter Wasser klären, mit einem Gramm ein Fass schmutziges Flusswasser bzw. mit den Samen eines einzigen Baumes ca. 30.000 Liter Dreckwasser. Auch diese spektakuläre Eigenschaft brachte Moringa einen weiteren Namen ein: Klärmittelbaum.

Aus den Samen wird auch ein besonders gutes und stabiles Pflanzenöl gepresst, das sehr lange haltbar ist und nicht ranzig wird, das sog. Behen-Öl. Es ist seit der Antike als hochwertiges Speiseöl bekannt (geschmacklich neutral bis leicht süßlich). Mit seinem hohen Siedepunkt von 220° C ist es zum Backen und Braten geeignet. Überdies wird es zur Herstellung von Seife, Salben und Kosmetika verwendet. Das vitalstoffreiche Öl eignet sich auch für eine natürliche Haar- und Hautpflege, z. B. für gereizte Haut sowohl bei Erwachsenen, Kindern und Babys sowie zur Körpermassage. Ebenso vielseitig verwendbar wie der Baum selbst ist auch sein Öl. Denn von den Schweizern wurde das Behen-Öl einst als feines Schmieröl in der Uhrenindustrie verwendet. Heute fast in Vergessenheit geraten, erfüllt es jedoch noch industrielle Aufgaben, wird zu Brennzwecken genutzt bzw. als hochwertiger Biodiesel. Auch die Gewinnung des Behen-Öls gab dem Moringabaum einen weiteren Namen, nämlich Behen-Baum oder Behennuss-Baum. Vergleicht man das Behen-Öl mit anderen Ölen, dann kommt es dem Olivenöl sehr nahe.

Die Baumrinde und die Rinde der Wurzeln werden vor allem zu medizinischen Zwecken eingesetzt und dienen vom Hausmittel zur Anregung des Appetits bis hin zum klinisch verwendeten Heilmittel bei ernststen Krankheiten. Der wasserlösliche Rindengummi des Meerrettich-Baum wird außer als Heilmittel bei u. a. Zahnschmerzen in vielen Ländern auch als desinfizierende Appretur* verwendet. Auch das Baumharz wird vorwiegend als Heilmittel genutzt – bei Kopfschmerzen über Ohrenscherzen bis hin zu Karies und Verdauungsbeschwerden.

**Appretur: Mittel zur Bearbeitung von Gewebe, Stoffen, Textilien, Leder, Holz, Papier usw. zur Verbesserung des Aussehens, zur Erzielung von Glätte, Glanz, Festigkeit o. Ä. bzw. zur Veredelung (von franz. appreter: zubereiten).*

In Ländern Südostasiens werden auch die jungen grünen Zweige wild wachsender Moringa-Arten als Gemüse verwendet, das man meist blanchiert und dann zu einer würzigen Dip-Soße reicht oder zu Suppen gibt. Soweit der Überblick über die Pflanze an sich und ihre nutzbaren Teile. Kommen wir damit zu weiteren zahllosen Anwendungsmöglichkeiten von Moringa oleifera.

Landwirtschaft

Moringa sammelt den Stickstoff aus der Luft, verbessert damit den Boden und ersetzt quasi moderne (und teure) Stickstoffdünger. (Die höchsten Qualitäten erzielt man, wenn dieser Baum nichts außer Wasser, Sonne und Hitze erhält. Jede Art von Düngerzugaben lässt den hohen Vitalstoffgehalt sinken, was Wissenschaftler massiv erstaunt). Ganz im Gegensatz zu modernen Kunstdüngern weist der natürliche Moringa-Dünger keinerlei Nachteile auf, im Gegenteil verbessert er den Boden nachhaltig. Moringa ist nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel, der Baum hilft auch anderen Pflanzen. Die natürlichen pflanzlichen Wachstumshormone, die dafür sorgen, dass Moringa mehrere Meter pro Jahr wächst, die sog. Zytokine, lassen sich auch als Wachstumsförderer für andere Pflanzen einsetzen. Hierzu werden junge Moringatriebe ausgepresst und das Pressgut mit Wasser verdünnt. Das auf diese Weise hergestellte Spray kann auf andere Kulturpflanzen aufgesprüht werden und so deren Wachstum fördern. Ein Extrakt von Moringablättern in 80 % Ethanol (Alkohol) kann ebenfalls als Pflanzenspray benutzt werden. Die damit besprühten Pflanzen werden widerstandsfähiger gegen Insektenbefall und Krankheiten (gilt auch für hiesige Zimmerpflanzen). Die Anwendung des Moringasprays schützt und stärkt aber nicht nur die Pflanzen, sondern führt darüber hinaus auch zu höheren Erträgen, stärkeren Wurzeln, größeren Früchten mit verbessertem Geschmack und zu Erntesteigerungen von 25 bis 35 Prozent.

Eine im Internet einsehbare Studie der Forscher Foidl, Makkar und Becker nennt Erntesteigerungen bei ausgewählten Nutzpflanzenarten in Nicaragua (Mittelamerika) bei Erdnüssen von 2.954 kg pro 0,7 Hektar (entspricht dem üblichen in Nicaragua verwendeten Flächenmaß) auf 3.750 kg; bei Sojabohnen von 1.591 auf 2.182 kg; bei Mais von 4.454 kg auf 6.045 kg; bei Melonen von 8.820 Stück auf 11.592 Stück. Die Studie von 2001 untersuchte neben dem Ertrag zahlreicher weiterer Nutzpflanzen wie Zuckerrohr, Kaffee, Pfeffer, Zwiebeln u.v.m. auch die Auswirkung auf die Pflanzen an sich bzw. die insgesamt erzeugte Biomasse. Das Ergebnis überraschte Forscher wie Fachwelt gleichermaßen: Sämtliche mit Moringa behandelten Pflanzen waren gesünder, wuchsen schneller und besser, gaben mehr Ertrag pro Hektar, erzeugten eine höhere Biomasse (sämtliche Pflanzenteile waren stärker gewachsen) und auch die Pflanzenqualität war insgesamt höher – gemessen sowohl am Geschmack, als auch am Nährwert und den enthaltenen Vitalstoffmengen.

Nutztierhaltung

Doch Moringa hat nicht nur Segen stiftende Auswirkungen auf Pflanzen und Menschen, sondern auch auf sog. „Nutztiere“. So steigerte sich etwa die Milchleistung von Kühen, die Moringablätter ins Futter gemischt bekamen, von 7 auf 12 Liter pro Tag (man erinnere sich an „Mother’s best friend“). Rinder, die mit Moringablättern gefüttert wurden, nahmen statt 900 Gramm pro Tag plötzlich 1200 Gramm täglich zu. Man mag der „Fleischerzeugung“ gegenüber stehen, wie man will, fest steht, dass besseres Futter auch den Tieren zugute kommt und dass derartige Nutzwirkungen in der Dritten Welt noch einmal anders bewertet werden müssen.

Biokraftstoff

Moringa kann auch zu sog. „Bio“-Ethanol verarbeitet werden, was z. B. in Brasilien schon eine längere Tradition hat. Dort kann man ja an den Tankstellen nicht etwa „E10“-Kraftstoff tanken, sondern reines Ethanol (also „Benzin“, das reiner Alkohol ist). Moringa-Ethanol besitzt gegenüber Ethanol aus Mais, Weizen oder Zuckerrüben aber entscheidende Vorteile: (1) keine andere bekannte Nutzpflanze der Welt erzeugt mehr Biomasse (100 - 130 Tonnen pro ha). Pro Hektar Anbaufläche kann damit bis zu 20.000 Liter Ethanol gewonnen werden. (2) Die nicht für die Ethanol Gewinnung benötigte Pflanzenbestandteile sind kein Abfall, sondern anderweitig nutzbar, z. B. als Biopflanzendünger in der Landwirtschaft oder als Futter für Nutztiere. (3) Bei seiner Verbrennung entstehen weder Ruß noch Feinstaub. Auch aus Moringa erzeugter Biodiesel-Kraftstoff hat einen ausgesprochen hohen Brennleistungswert, der vergleichbar ist mit Normalbenzin.

Wie man sieht, ist Moringa oleifera so vielseitig einsetzbar, bleiben wir hier aber beim Thema „Moringa als wertvolles Nahrungsmittel:

Moringa als „mother’s best friend“

Hebammen in Afrika brauen Tee aus Moringablätter, um die Milchproduktion von laktierenden Müttern zu steigern. Der Milchbildungstee, den man bei uns in der Apotheke bekommt, schmeckt scheußlich. Ich empfehle, auf Moringablätter-Tee umzusteigen. Es gibt eine doppelblinde, randomisierte Studie mit schwangeren Frauen in einem Krankenhaus „Ospital ng Makati“ auf den Philippinen, die bei nur dreimal 2 Kapseln à 350 Milligramm Moringa-Blattpulver täglich vor der Geburt die Milchproduktion gegenüber der Placebo-Gruppe in den ersten zwei Tagen nach der Geburt mehr als verdoppelten.

Moringa hat schon vielen Babys und Kindern in Entwicklungsländern das Leben gerettet.

Dr. Lowell Fuglie dokumentierte zahlreiche Moringa-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 3,2 Pfund, 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 schon Moringa-Bäume gepflanzt.

Ärzte und Hebammen empfehlen, sechs Monate, am besten sogar neun Monate lang zu stillen. Gestillte Kinder sind aufgrund der Fettsäuren in der Muttermilch intelligenter, ihr Immunsystem ist stärker, sie bekommen weniger oft Allergien und Asthma und ihre Verdauung funktioniert besser, weil der Darm mit den richtigen Bakterien wie Acidophilus und Bifidus besiedelt wird. Etwa 80 Prozent des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Für die bessere Gehirnentwicklung und Intelligenz 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. Mit Moringa wird die Menge an Muttermilch gesteigert, was besonders für Spätgebärende oder Mütter von Zwillingen wichtig ist. Bei Kühen hat man festgestellt, dass die durchschnittliche Milchleistung dank Moringa von sieben auf zehn Liter täglich stieg.

Moringa verbessert die Qualität der Muttermilch!

Nicht nur, dass Moringa zu mehr Muttermilch verhilft, 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 den meisten Vitaminen und Mineralien sind dann 50 bis 100 % höher als vor der Schwangerschaft. So gibt eine stillende Mutter 10 Gramm Kalzium pro Monat an die Muttermilch ab. Die gelbliche Färbung der Vormilch „Kolostrum“ liegt im hohen Beta-Carotin-Gehalt begründet. Dieses Vitamin schützt das Neugeborene während des ersten Lebensabschnitts vor oxidationsbedingten Schäden. Moringa und speziell der rote Moringa aus Teneriffa ist eine der reichsten Quellen an Beta-Carotin. Die Immunproteine im Kolostrum legen sich wie eine Decke über die Darmwand des Babys und schützen ihn vor Infektionen. Moringa ist, wie schon beschrieben, eine erstklassige Proteinquelle. Etwa ein Drittel der Fette in der Muttermilch stammt direkt aus der Ernährung der Mutter. Moringa ist eine gute Quelle von Fettsäuren, besonders das Behen-Öl, was wertvolle Fettsäuren wie Linolensäure und Omega-3-Fettsäuren für eine optimale Gehirnentwicklung und Entwicklung des Neugeborenen enthält.

Während der Stillzeit muss die Mutter auch an ihre eigene Nährstoffversorgung denken. Nährstoffmängel während Schwangerschaft und Stillzeit können zur postnatalen Depression führen, wofür besonders der Mangel an B-Vitaminen, Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen die Ursache 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. Der Bedarf an Kalzium verdoppelt sich bei schwangeren Frauen. Auch der Eisenbedarf ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch wie sonst, bei etwa 30 Milligramm pro Tag. Moringa enthält Rekordmengen von Kalzium und Eisen.

Wir sehen, dass die Natur den Nachwuchs als das Wichtigste erachtet. Daher ist es sehr wichtig, dass sich die Mutter optimal während Schwangerschaft und Stillzeit, am besten natürlich auch schon vor der Schwangerschaft ernährt, damit sie und das Baby keine Mangelerscheinungen bekommen. Es ist unnatürlich, dass sich die werdende Mutter mit Übelkeit und Energiemangel plagt und oft mit dem Stillen aufhört aufgrund von Erschöpfung und Überforderung durch Vitalstoffmangel. Da die Samenqualität und damit die Fruchtbarkeit europäischer Männer in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zurückgegangen ist, sollte auch der Vater spätestens zu Beginn der Familienplanung Moringa essen.

Warum Moringa gerade im Alter ein Segen ist

Senioren leiden oft unter einem **Vitamin-B-Mangel**. Besonders der Vitamin-B12-Spiegel ist erniedrigt, aber auch Vitamin B6 und Folsäure fehlen. Der Vitamin-B12-Status ist besonders besorgniserregend, weil etwa 50 % der über 65-Jährigen eine Zellschwäche in der Magenschleimhaut ausbilden. Dadurch wird weniger Magensekret ausgeschüttet und damit die Bioverfügbarkeit von Vitamin B12 oder Cobalamin dramatisch reduziert. Ein Vitamin-B12-Defizit führt zum Beispiel zu einer verminderten Sehkraft, einem Folsäuremangel, weil weniger Glutathion gespeichert wird, Blutarmut und damit verbundener Müdigkeit, Schwäche und Kurzatmigkeit, Konzentrationsschwäche, Aggressivität, Gereiztheit, Gedächtnisstörungen, Verwirrung, Erregungszuständen, Psychosen und Depressionen. Wenn Sie eins oder mehrere dieser Symptome aufweisen, sollten Sie unbedingt Ihren Vitamin-B-12-Status überprüfen lassen.

Ältere Menschen können B-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 einen **Vitamin-A-Mangel** haben viele Senioren und damit einhergehend Probleme mit den Augen. Vitamin-A-Präparate sind

gefährlich, weil der Vitamin-A-Stoffwechsel in der Leber im Alter nicht mehr optimal funktioniert und Vitamin A als fettlösliches Vitamin überdosiert werden kann. Moringa enthält nur die Vorstufen von Vitamin A, Beta-Carotine, aus denen der Körper nach Bedarf Vitamin A herstellt. Männer und Frauen sollten täglich 1.200 Milligramm **Kalzium** zu sich nehmen, bei Frauen jenseits der 65 sind es aber nur 550 Milligramm, bei Männern über 65 bleiben 700 Milligramm. Hinzu kommt, dass die Aufnahmefähigkeit des Darms für Kalzium im Alter abnimmt. Osteoporose und daraus resultierende Oberschenkelhalsbrüche sind eine häufige Erkrankung im Alter. Moringa ist eine der besten Kalziumquellen überhaupt, weil das Kalzium in dieser Pflanze, wie alle anderen Elemente, hoch bioverfügbar ist.

Senioren brauchen mehr, nicht weniger 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 friedlich, nach einem erfüllten Leben, 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 die Enzymaktivität und -bildung nachlässt und die Aufnahme der Nährstoffe durch den Darm ebenfalls. Das Immunsystem braucht aber 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 werden eliminiert, aus dem Verkehr gezogen. Dafür hat unser Körper eigens einen Mechanismus, Apoptose genannt. In jeder Sekunde (!) finden in einer einzigen Körperzelle bis zu 50.000 Reaktionen statt. Ebenfalls pro Sekunde werden 20.000 chemische Verbindungen neu hergestellt. Täglich erneuern sich rund 600 Millionen Zellen. Wir entscheiden über unsere Ernährung 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, Nr. 34, S. 26). 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 Vitamin A und C. Von den „Mangelpatienten“ starben in den folgenden drei Jahren im Verhältnis doppelt so viele wie von denen, die ausreichend mit Vitaminen versorgt waren! Moringa ist ein Füllhorn an Vitaminen und sticht besonders durch seine hohe Vitamin-A- und Vitamin-C-Konzentration hervor.

Ein „Supernahrungsmittel“, „Super Food“ wie Moringa ist ideal besonders für Senioren, weil es ein natürliches Vitalstoffkonzentrat von Mutter Natur darstellt, was vom Körper optimal verwertet und verarbeitet wird. Moringa hilft bei einer Vielzahl von „Zipperlein“ und sogar bei „richtigen“ Krankheiten. Durch seine einmalige Vitalstoffdichte sollten wir Moringa-Blattpulver auch prophylaktisch zu uns nehmen, um Mangelercheinungen und damit verbundenen Beschwerden im Alter vorzubeugen.

Wer Moringa nimmt, benötigt keine weiteren künstlichen Nahrungsergänzungsmittel und kann um künstliche Vitamine und Mineralstoffe in Zukunft einen großen Bogen machen. Moringa füllt nicht nur Vitalstofflücken, sondern hebt die Gesundheit auf ein höheres, vorher nicht gekanntes Niveau. Endlich bekommt der Körper das, was er wirklich braucht! Moringa schenkt dem Organismus die Vitalstoffe, die er für Selbsteilung und optimales Funktionieren von Körper, Seele und Geist braucht. Moringa ist wie ein reichhaltiges Brunch-Buffer, an dem sich die Zellen nach Lust und Laune bedienen können.

Moringa macht Sportlern Beine!

- „Oxidativer Stress ist der Feind Nummer 1 bei Leistungssportlern.“ (Dr. med. Ivkovic und Dr. med. Müller Schubert in „Oxidativer Stress – Risikofaktor Nummer 1 für Ihre Gesundheit“)
- „Moringa ist eines der geheimsten leistungssteigernden Produkte für Sportler.“ (Professor Lous M. De Bruin von der gemeinnützigen Organisation „Moringa Tree of Life“)

Wir sind von Natur aus Läufer, so Thilo Spahl in seinem Buch „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen“, was 2010 zum Wissenschaftsbuch des Jahres gekürt wurde.

Vor der Erfindung des Bürojobs waren praktisch alle Menschen und unsere tierischen Vorfahren hunderte von Millionen von Jahren täglich körperlich aktiv. Heute sind wir körperlich unterfordert. Studien fanden heraus, dass Ausdauersport das Gehirn vergrößert. Die Schrumpfung des Hippocampus wird gestoppt, eine der Voraussetzungen für die Demenz-Erkrankung. 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 die Woche 40 Minuten Ausdauertraining die Anzahl der Mitochondrien, der kleinen Kraftwerke in unseren Zellen, versechsfacht.

facht. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, können mit Stress und Belastungen viel besser umgehen als ihre nicht sportlichen Mitmenschen. Sport wirkt stimmungsaufhellend und stärkt das Selbstbewusstsein. Die altersbedingte Demineralisierung von Knochen, besser bekannt unter Osteoporose, wird durch Geräte- und Ausdauertraining verlangsamt. Da der Herzmuskel gestärkt wird, wird durch Sport die Gefahr von Herzkrankheiten reduziert.

Sport fördert Radikalenbildung

Was viele Menschen, die sich sportlich betätigen, nicht wissen, ist, 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 reaktiven Sauerstoffradikale auf die Zellen entstehen. Risikogruppen für oxidativen Stress sind u. a. Freizeitsportler und Berufssportler. Oxidativer Stress ist der gesundheitliche Feind Nummer 1 bei Leistungssportlern. Im Laufe einer sportlichen Trainingseinheit können die so genannten Carr-Einheiten auf 350 steigen, dies ist ein Messwert für oxidativen Stress. 350 Carr-Einheiten, einfach zu bestimmen in einem Bluttest, bedeuten mittleren oxidativen Stress.

Viele Freizeitsportler trainieren nach der Devise, „no pain, no gain“, also wo kein Schmerz ist, ist auch 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 grundsätzlich empfohlen, ergänzend Antioxidantien einzunehmen.

Da Moringa ein Füllhorn an Antioxidantien ist, mit beispiellosen Werten, empfiehlt sich der tägliche Verzehr besonders bei sportlicher Betätigung.

„Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, wie es der berühmte deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer einmal ausdrückte. Strahlende Gesundheit, ein Zustand überfließender Lebenslust und -freude, Tag für Tag, das ist Ihr Geburtsrecht!

Sie können unsere Moringabäume auf Teneriffa übrigens auch persönlich besuchen. Wir führen Sie gerne durch unsere Plantagen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Film und freue mich natürlich auch über Ihre Erfahrungsberichte.

*Mit herzlichen Grüßen
Andreas Kraus*



*Moringagarden Teneriffa
www.MoringaGarden.eu*



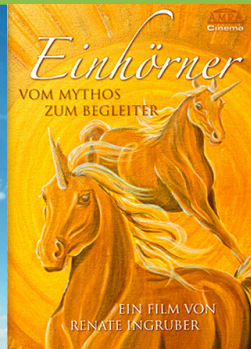
Über die Filmautorin: Dipl.-Päd. Renate Ingruber

Die mehrfach für den internationalen **Cosmic Cine Award** nominierte österreichische TV-Journalistin und Dokumentarfilmerin Dipl.-Päd. Renate Ingruber gilt als Pionierin mit ihren Filmthemen.

So erschien 2011 mit ihrem Film **„Den Engeln auf der Spur“** die erste als DVD erhältliche Dokumentation zum Thema Engel.

2013 folgte mit **„Einhörner – vom Mythos zum Begleiter“** wiederum die erste Doku zu diesem Thema.

2014 nun mit **„Moringa – ein Engel in Pflanzengestalt“** der erste als DVD erhältliche umfassende Dokumentarfilm über Moringa.



Herausgeber dieser Broschüre:
Andreas Kraus







Andreas Kraus

