

## Moringa

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

Moringa bietet den Menschen eine unglaubliche Vielfalt an Vorteilen. Wenn Sie Moringapulver täglich zu sich nehmen, brauchen Sie keine Angst mehr zu haben, zu wenig Vitamin A, B, C, Mineralstoffe, Proteine und Aminosäuren zu bekommen. Durch den hohen Anteil an Proteinen ist Moringa ein natürliches, hochwertiges Phyto-Östrogen, das ohne jegliche Nebenwirkung in den Wechseljahren den Übergang ausgleichen kann.

Moringa mit seiner Konzentration an hochwertigen, aufeinander abgestimmten Vitalstoffen enthält den erst vor kurzem neu entdeckten Botenstoff Zeatin.

Zeatin ist ein Botenstoff, der dafür sorgt, dass, was in Moringa an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten ist, auch durch den Körper aufgenommen wird. Zeatin öffnet die Türen für die Vitalstoffe, lässt sie herein und begleitet sie bis an den Platz, wo sie durch die Zellen benötigt und verbraucht werden.

Neben Zeatin sind in Moringa noch andere Prozesse wirksam die man wissenschaftlich noch nicht aufklären konnte.

So hat man festgestellt dass bei unterernährten Menschen nach 10 Tage eine erstaunliche unerklärliche Verbesserung des körperlichen Zustandes auftritt obwohl man die gleichen Ergebnisse mit einer westlichen Nahrung (Soja- und Milchprodukte) erst nach einem halben Jahr erreicht.

Auch in der Tierforschung (Prof. Dr. Klaus Becker) wissen wir inzwischen das Vitamine, Proteine und sonstige Nährstoffe in erheblichen Mengen durch die Tiere aufgenommen und verwertet werden.

Erstaunlich ist das Moringa fast nichts enthält das nicht durch den Körper genutzt werden kann. Moringa ist ein „Super Food“. Wenn Sie Ihre Nahrung mit Moringapulver täglich anreichern, wird Ihr Körper keine Nahrungsergänzungsmittel vermissen.

Das Pulver des Moringabaumes ist ein rein natürliches, biologisches Produkt, in dem alle wertvollen Nährstoffe, die in der Nahrungskette für Mensch und Tier unentbehrlich sind, enthalten sind. Die Kombination und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe des Moringa-Baums ist sehr konzentriert und ausgewogen.

So enthalten Moringa-Produkte neben zahlreichen wirksamen sekundären Pflanzenbegleitstoffen folgende Nährstoffe:

2x soviel Proteine wie Soja.

7x so viel Vitamin C wie in Orangen

4x so viel Vitamin A wie in Karotten.

4x so viel Kalzium wie in Milch.

3x so viel Kalium wie in Bananen.

Sehr große Mengen an **natürlichem Chlorophyll** (grüner Pflanzenfarbstoff).

Einen sehr hohen Anteil an ungesättigten, natürlichen Fettsäuren (Omega 3, 6 und 9), die Ihre Abwehrkräfte wirksam unterstützen können.

**Moringa enthält 18 von 20 bekannten Aminosäuren.** Früher unterteilte man die Aminosäuren in zwei Gruppen: die essentiellen und nicht-essentiellen Aminosäuren. Heute weiß man, dass ein gesunder menschlicher Körper eigentlich in der Lage ist, alle Aminosäuren selbst zu produzieren. Jedoch müssen dafür optimale Stoffwechselbedingungen vorherrschen: ein reinstes, lebendiges Nahrungsangebot, kein Stress, frisches, vitales Trinkwasser, ausreichend Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf ... wer kann diese Bedingungen heute einhalten? Die wenigsten Menschen können so leben. Daher gilt eigentlich immer noch die überlieferte Einteilung, dass eben einige Aminosäuren leicht vom Körper selbst hergestellt werden können, andere eben nicht.

Als „essentiell“ gelten also Aminosäuren, die der menschliche Körper im Gegensatz zu den „nicht-essentiellen Aminosäuren“ nicht selbst herstellen kann, Deshalb wird allgemein empfohlen, die essentiellen Aminosäuren dem Organismus mit der Nahrung oder mittels natürlicher Nahrungsergänzungen zuzuführen. Alle essentiellen Aminosäuren sind in Moringa nachgewiesen.

Die Gruppe der „nicht-essentiellen“ Aminosäuren kann der gesunde Körper selbst herstellen, wenn er die Bausteine dafür mit der täglichen Nahrung erhält. Da unsere Nahrung im industriellen Zeitalter jedoch häufig aus Zeitmangel oder aus finanziellen Gründen nicht optimal zusammengesetzt ist, fehlen unserem Stoffwechsel unter Umständen die Bausteine für die nicht-essentiellen Aminosäuren. Moringa enthält fast alle nicht-essentiellen Aminosäuren.

Moringa eignet sich also hervorragend als tägliche Ergänzung Ihrer Nahrung, um Ihren Körper mit Aminosäuren für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel zu versorgen!

Moringa als Zusatz in Kindernahrung. 2 der 18 enthaltenen Aminosäuren sind Arginin und Histidin, sogenannte semi-essentielle Aminosäuren. Für Kinder sind diese Aminosäuren wegen ihres schnellen Wachstums essentiell, weil der Körper sie nicht in genügender Menge produzieren kann. Haben Kinder einen Mangel an einer dieser Aminosäuren können körperliche Probleme in der Wachstumsphase entstehen.

Auch bei Erwachsenen können diese Aminosäuren in Belastungssituationen wie Stress, Genesung und Training essentiell sein.

### **Die Funktion von Aminosäuren:**

Enzymwirkung.

Hormonelle Wirkung.

Antikörper Wirkung.

Regulieren den Säuren-Basen-Haushalt.

Sie transportieren Sauerstoff, Vitamine und Mineralstoffe zu unseren Zellen.

Sie bauen unseren Körper auf und halten ihn instand (Knochen, Zähne, Haut, Bindegewebe, Haare, Blutgefäße usw.).

Fehlt eine der Aminosäuren oder ist von einer der Aminosäuren zu wenig vorhanden, werden im Maße des Defizites dieser Aminosäuren, auch die anderen Aminosäuren in ihrer Funktion eingeschränkt.

Bei Vegetariern ist es wichtig, dass sie eiweißreiche Nahrung (Bohnen, Erbsen, Soja, Nüsse, usw.) mit Getreide- und Reisprodukten kombinieren. Für Vegetarier ist dann auch eine Nahrungsanreicherung mit Moringa sehr zu empfehlen.

### **Moringa enthält die folgenden 18 Aminosäuren.**

1 Isoleucin

2 Leucin

- 3 Lysin
- 4 Methionin
- 5 Phenylalanin
- 6 Threonin
- 7 Tryptophan
- 8 Valin
- 9 Alanin
- 10 Arginin
- 11 Thyrosin
- 12 Asparaginsäure
- 13 Cystin
- 14 Serin
- 15 Glyzin
- 16 Histidin
- 17 Prolin
- 18 Glutaminsäure

### **Antioxidantien (Oxidationshemmer) wirken meist als Radikalfänger.**

**Freie Radikale** sind hochreaktive Sauerstoffverbindungen (aggressive Moleküle). Freie Radikale werden bei fast allen Stoffwechselfvorgängen gebildet. Freie Radikale sind für den Körper sehr schädlich und werden mit der Entstehung vieler Erkrankungen in Zusammenhang gebracht.

Die vermehrte Bildung von freien Radikalen erfolgt durch Stress, Ozon, UV-Strahlung, einseitige Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum.

Antioxidativ wirksame Substanzen kommen auf natürliche Weise in der Nahrung und im menschlichen Organismus vor. Antioxidantien sind auch ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Muttermilch, sie wirken im Organismus des Babys als Radikalfänger und helfen u. a. bei der Infektionsabwehr.

Ein sehr wichtiger Radikalfänger ist z. B. "Vitamin C". Im Körper wird das Vitamin C über die Blutbahnen transportiert. Dabei sorgt es gleich im gesamten Körper gewissermaßen für "Sauberkeit": als Radikalfänger. Vitamin C reagiert mit den freien Radikalen zum Beispiel unter Bildung von Wasserstoffperoxid, das dann zerfällt

Solche entzündungshemmenden Stoffe wirken am besten, wenn sie mit anderen ähnlichen natürlichen bioaktiven Stoffen kombiniert werden. Dadurch wird eine weitaus höhere Wirkung erreicht, als nur durch einen dieser Stoffe.

### **Antioxidantien in Moringa:**

Vitamin A, C, E, K, Magnesium, Zink, Selenium, Leucin, Choline, Zeatin, Chlorophyll, Beta-Sitosterol, Kampferol, Quercetin, Rutin, Caffeoylquinic Säure, Lutein, Zeaxanthin, Glutathione, Beta Carotin, Alpha Carotin, andere Carotine, Stigmasterol.

Antioxidativ wirksame Substanzen kommen auf natürliche Weise in der Nahrung und im menschlichen Organismus vor.

Der Moringa Oleifera stammt ursprünglich aus Indien, wo er am Fuße des Himalayagebirges wächst. In den alten Veden wurde vor 5000 Jahren schon über Moringa berichtet und die Ayurveda spricht davon, dass Moringa über 300 Krankheiten heilen könne.

Im Laufe der Jahrhunderte hat Moringa sich über die tropischen und subtropischen Regionen der Erde verteilt, wo er inzwischen in viele Länder kultiviert und als Gemüsepflanze angebaut wird. Moringa hat sich auch im Laufe der Jahrhunderte an seine Umgebung angepasst und es sind inzwischen 13 Arten von Moringa bekannt. Die bekannteste Art ist jedoch der Moringa oleifera, mit der wir uns hauptsächlich hier beschäftigen wollen.

Der Baum (Pflanze) wächst bis zu 30 cm im Monat und kann in einem Jahr eine Höhe von bis zu 4 Metern erreichen. Fast unendlich scheinen die Verwendungs- und Nutzungsmöglichkeiten in vielen Bereichen des täglichen Lebens.

In den Herkunftsländern dient er seit mehreren tausenden von Jahren als Nahrung, Medizin und Energiequelle. Erstaunlicherweise sind alle Teile des Baumes zu nutzen und die einheimischen Kulturen aller Länder, in denen Moringa wächst, haben unabhängig voneinander die positiven Eigenschaften von Moringa für ihr Wohlbefinden entdeckt und angewandt.

Blätter: Nahrungsmittel (frisch oder getrocknet)

Blüten: Gewürz, Bienenzucht, Medizin

Früchte: Nahrungsmittel

Samen: Nahrungsmittel, Öl, Wasserreinigung, neue Anpflanzung

Rinde: Medizin, Seilherstellung, Papierherstellung

Wurzeln: Nahrungsmittel, Medizin

Ganze Pflanze: Tierfutter, Biomasse für alternative Energie

Die „Abfallprodukte“: Bodenverbesserer und Biodünger, Tierfutter.

Nicht nur für den Menschen bringt Moringa viel Segen, sondern auch für die Tiere und Pflanzen. Durch den hohen Anteil an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren in den Moringablättern sind Tiere, die Moringa in ihrem Futter als Zusatz bekommen, gesünder und haben einen höheren Widerstand gegen Krankheiten und Stresssituationen.

Auch Pflanzen, die mit einem Pflanzenwachstumsmittel, das aus Moringa hergestellt wird, bespritzt werden, zeigen eine Ertragssteigerung von bis zu 32%. Diese Ertragssteigerung ist zwei Pflanzenwachstumshormonen zu verdanken, die in Moringa enthalten sind.

Weltweit werden schon seit mehr als 20 Jahren in vielen wissenschaftlichen Forschungsprojekten die vielen Vorteile für Mensch, Tier und Pflanze untersucht und bestätigt. Alle Wissenschaftler sind sich einig, dass Moringa oleifera uns aufzeigt, wie wenig wir noch von unserer Erde wissen.

## **Moringa – für Athleten und Sportler**

Athleten und Sportler gehören zu den Menschen, die täglich viel Leistung erbringen müssen, um ihre Kondition und Position im Wettbewerb zu erhalten. Nicht nur tägliches Training, sondern auch eine ausgewogene Ernährung ist das große Geheimnis vieler Siege.

Moringa ist inzwischen bekannt als die nährstoffreichste Pflanze und gibt dem Körper alle essentiellen Vitamine, Mineralstoffe und Proteine und was er sonst noch benötigt.

## **Moringa sorgt für mehr Leistung**

Der menschliche Körper macht einen Unterschied zwischen natürlich und synthetisch hergestellten Nahrungsmitteln. Moringa-Pulver, -Öl, -Samen und -Kapseln sind 100% natürliche Nahrungsmittel und versorgen den Körper mit Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Calcium, Eisen, und vielen anderen wertvollen Vitalstoffen.

Diese natürlichen Vitalstoffe sind in Moringa-Produkten in einer hohen Menge enthalten und werden, im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Nahrungsergänzungsmitteln, durch unseren Körper vollständig aufgenommen und in Energie umgewandelt.

### **Moringa sorgt für mehr Ausdauer**

Durch den hohen Anteil an Vitamin A und C, zusammen mit dem extrem hohen Anteil an Eisen, unterstützt Moringa die Hämoglobinbildung im Blut. Dies gibt dem Blut die Möglichkeit, mehr Sauerstoff durch die roten Blutkörperchen zu den Muskeln während des Sports zu transportieren. Moringa sorgt für einen gesunden und stabilen Kreislauf.

### **Aminosäuren**

Aminosäuren gehören zu den wichtigsten Bestandteilen einer Sportlernahrung. Aminosäuren unterstützen den Muskelaufbau, die Entsäuerung und die geistigen, sowie körperlichen Konzentrationsleistungen. Moringa enthält einen hohen Anteil an natürlichen Aminosäuren, die in einer ausgewogenen biologischen Zusammenstellung durch den Körper optimal verwertet werden können.

### **Moringa als Antioxidant**

Der Körper eines Sportlers ist mehr den freien Radikalen ausgesetzt, als der Körper desjenigen, der keinen Sport betreibt. Freie Radikale sind Atome, die bei Stress oder körperlichen Anstrengungen entstehen und den Körper fortwährend angreifen. Dies führt dazu, dass der Körper älter und schwächer wird. Antioxidantien beheben den Schaden, der durch freie Radikale verursacht wird. Moringa enthält nachweislich 46 Antioxidantien und ist eine der wichtigsten, natürlichen Quellen von Antioxidantien.

Zum Beispiel gehören Vitamin C und Vitamin E zu den wichtigsten Antioxidantien, die die Zellen und das Zellgewebe bei körperlicher Anstrengung schützen und somit den Körper in der Leistung unterstützen. Die hohe Menge an Calcium und Aminosäuren helfen beim Aufbau des Muskelgewebes und kräftigen es.

### **Moringa - im Berufsleben**

Im heutigen Berufsleben werden Menschen mehr gefordert als je zuvor. Neben dem hohen Leistungsdruck muss man täglich beweisen, dass man diesen Anspannungen standhält. Stress und Anspannung sind ein Teil des Wettbewerbes und Belastbarkeit ist eine Eigenschaft, die heute viel gefragt ist.

Doch früher oder später führt diese ständige Belastung zu körperlichen Problemen, wie Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine antioxidative Wirkung Moringa enthält **46 antioxidative Stoffe** und ist eine der wichtigsten natürlichen Quellen von Antioxidantien. Zum Beispiel sind Vitamin C und Vitamin E die wichtigsten Antioxidantien, die die Zellen und das Zellgewebe bei körperlicher Anstrengung schützen und somit den Körper in der Leistung unterstützen.

Einen hohen Anteil an Aminosäuren Aminosäuren sind wichtige Bestandteile, wenn es um Sauerstofftransport, Konzentration und Gehirnfunktionen geht. Sie unterstützen die mentale Leistung und sind für eine gute Gehirnfunktion sehr wichtig.

**Besseres Sehen.** Am Arbeitsplatz oder zu Hause - die meisten Menschen verbringen ihre Zeit vor dem Bildschirm. Dies schwächt die Augen und trägt dazu bei, dass das Sehvermögen nachlässt. Die Kraft unserer Augen hängt direkt zusammen mit der Aufnahme von Vitamin A. Wenn unsere Nahrung zu wenig Vitamin A enthält, hat dies einen negativen Einfluss auf unser Sehvermögen.

Moringa enthält 4-mal mehr Vitamin A als Möhren und hilft den Menschen besser zu sehen.

### **Für bessere Konzentration**

Moringa ist reich an Vitamin E und enthält 4-mal mehr Beta-Karotin als Möhren und einen hohen Eisenanteil, wodurch die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff in Hämoglobin zu binden, zunimmt. Wenn die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn zunimmt, werden die Gehirnzellen angeregt und dies erhöht die geistige Fähigkeit und Konzentration. Zusätzlich wird dabei der ganze Stoffwechsel im Körper aktiviert.

**Weniger Müdigkeit.** Überstunden schwächen den Körper. Moringa ist mit Abstand die nährstoffreichste Pflanze und kann fehlende Vitamine, Mineralstoffe und Proteine im Körper ersetzen. Der Unterschied zwischen Moringa und anderen Nahrungsergänzung ist, dass Moringa 100% natürlich ist, keine synthetischen Stoffe enthält und die Nährstoffe in natürlicher Kombination enthalten sind.

Alle Vitamine, Antioxidantien, Aminosäuren, Calcium, Magnesium, Zink, Kalium und noch viele andere Mineralstoffe und Spurenelemente werden direkt durch den Körper aufgenommen und verwertet.

### **Moringa – für Frauen ab 40**

Menschen ab 40 Jahre, insbesondere Frauen, haben mehr Vitamine und Mineralstoffe nötig. Der Körper einer Frau fängt in diesem Alter an, sich hormonell zu verändern. Moringa steuert diesem Prozess entgegen und hilft den Frauen, mehr im Gleichgewicht zu bleiben.

Weil Moringa ein Vielfaches an Proteinen mehr enthält als Soja, hat es auch eine phyto-östrogene Wirkung, wodurch die Probleme der Wechseljahre deutlich verringert werden können.

**Menopause.** Die Menopause ist eine besonders wichtige Zeit im Frauenleben. Für viele Frauen ist es eine schwere und schmerzhafte Zeit, die jedoch mit der richtigen Ernährung besser überbrückt werden kann. Eine ausgewogene Nahrung hilft dem Körper, mit den hormonellen Änderungen besser fertig zu werden. In dieser Zeit, wo oft unregelmäßige Blutungen auftreten können und Frauen sich oft müde und gestresst fühlen, kann Moringa sehr behilflich sein. Moringapulver, das 4-mal so viel Calcium wie Milch enthält und 4-mal mehr Vitamin A wie Möhren, gibt in diesem Alter den Frauen die nötige Reserve. Der hohe Anteil an Vitamin C hat einen positiven Effekt auf das Immunsystem und macht die Blutgefäße stark. Die Bio-Flavonoide wirken Hitzewellen entgegen und der Vitamin E-Anteil sorgt dafür, dass die Schleimhaut der Scheide nicht trocken wird.

**Starke Knochen.** In der Menopause kann die Knochendichte zurückgehen und Osteoporose entstehen. In dieser Zeit braucht der Körper viel Calcium. Wird es nicht über die Nahrung zugeführt, entnimmt der Körper es den Knochen und Zähnen. Moringa, mit seinem hohen Calciumgehalt, ist die ideale Lösung. Denn das Calcium aus Moringa wird, im Gegensatz zu den meisten Calciumprodukten, durch den Körper gut aufgenommen.

**Depressionen.** Wissenschaftler sind sich darüber einig, dass viele Formen der Depression durch mangelhafte Ernährung hervorgerufen werden. Mangelercheinungen in der Nahrung rufen Mangelercheinungen im Hormonsystem hervor. Depressionen können dann auch oftmals mit Nahrungsergänzungen behoben werden. Auch hier kann Moringa für Frauen sehr viel Gutes tun. Moringa enthält ebenfalls viel Magnesium und gerade bei Ängsten, Nervosität und Gemütsschwankungen liegt oftmals ein Mangel an Magnesium vor. Ebenfalls ist Magnesium sehr hilfreich bei auftretenden Wadenkrämpfen, die ab dem 40. Lebensjahr häufiger auftreten können.

## **Moringa - Im Alter**

Moringa ist ein Kraftpaket, vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Immer mehr ältere Menschen verstehen es, auch im hohen Alter noch fit und vital zu bleiben. Ein zunehmendes Bewusstsein, dass man auch im Alter noch gesund bleiben kann, hat die Menschen mobil gemacht und sie wissen inzwischen, dass sie für ihre Gesundheit etwas tun müssen.

Osteoporose, Immunschwäche, ein Nachlassen der Sehkraft und der Konzentration können durch eine gute Diät vorgebeugt werden. Alle Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und Aminosäuren, die man gerade im hohen Alter braucht, sind in Moringa enthalten und helfen mit, dass der Mensch sich auch in diesem Lebensabschnitt noch fit und vital fühlen kann.

Wichtig sind die Vitamine A, B, C und E, die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Kalium, die Aminosäuren und Spurenelemente. Damit die Gehirnzellen auch im fortgeschrittenen Alter noch ständig aktiviert werden, ist ein guter Sauerstofftransport sehr wichtig.

Eine mit Moringa angereicherte Nahrung ist ein „Muss“ für all diejenigen, die auch im Alter noch ihr Leben genießen wollen.

### **Antibakterielle Wirkung des Samens des Moringabaumes**

Am 1.6.2008 wurde in der Fernsehsendung "Die große Show der Naturwunder" ein Versuch zur Reinigung von Brackwasser gezeigt. Um einen Liter Brackwasser bakterienfrei zu machen, wird nur ein Zehntelgramm des Moringabaumsamens benötigt. Das Brackwasser, in das eine minimale Menge des Moringabaumsamens eingebracht wurde, zeigte nach 40 Minuten eine deutliche Aufhellung.

In den Moringasamen sind Stoffe enthalten, die sich mit den Schwebeteilchen im Wasser binden (koagulieren), wodurch die Schwebeteilchen schwerer werden und zu Boden sinken.

Weil Bakterien, Viren und Schimmel sich an den Schwebeteilchen binden, werden auch diese durch diesen Prozess abgetötet, wodurch aus verschmutztem Wasser Trinkwasser entsteht. In vielen Ballungsgebieten Afrikas reinigen Frauen in den Dörfern auf diese Weise mit Moringasamen ihr Wasser.

*Autor: Uwe Brose*

---

## **MORINGA OLEIFERA**

*Dr. PH.D. H.M.Augsburger*

Nun seit mehr als 20 Jahren habe ich gedacht mich kann nichts mehr begeistern, ich meinte schon fast alles zu kennen. Hier in Thailand konnte ich an mir selber die Wirkung dieses Wunderbaumes erleben .

Ich kann nur JEDEM wirklich empfehlen diese überaus erstaunliche Wirkung dieses Baumes kennenzulernen. Sie werden dieses Produkt NIE mehr missen wollen. Bei mir gehört es seit einiger Zeit zu meiner täglichen Einnahme.

Hier habe ich einiges für Sie zusammengetragen was es zu wissen gibt über diesen Wunderbaum MORINGA OLEIFERA. Der deutsche Namen : Meerrettichbaum



### *Moringa Pflanze – vielseitig gesundheitsförderlich*

Als „Wunderbaum“ wird Moringa nicht ohne Grund bezeichnet. Inzwischen zeigen mehr als 700 wissenschaftliche Studien den Baum und seine Blätter und Früchte als vielseitig gesundheitsförderlich. Besonders erstaunlich ist die antioxidative Wirkung der Blätter – sie ist wohl so hoch wie bei keiner anderen derzeit bekannten Pflanze oder Frucht.

Hier lassen wir einige Stimmen hören:

#### **Dr. Frank W. Martin / Tropeninstitut:**

*"Unter dem Blattgemüse findet man den besonderen Meeretichbaum (Moringa). Die Blätter sind eine der besten pflanzlichen Lebensmittel, die gefunden werden konnten."*

#### **Andrew Young – Bürgermeister von Atlanta:**

*"Moringa ist ein äußerst viel versprechendes Instrument zur Überwindung der Dritten Welt Mangelernährung, unreines Wasser und Armut."*

#### **Dr. Krishnaswamy – ehemaliger Direktor vom Indian Council of Medical:**

*"Unter der großen Anzahl an grünem Blattgemüse, ist Moringa die reichste Quelle von Beta – Carotin (Vitamin A), abgesehen von der Bereitstellung weiterer wichtiger Mikronährstoffe"*

#### **Noel Vietmeyer / US National Academy:**

*"Obwohl nur wenige Menschen jemals von Moringa gehört haben, wird es bald zu einer der weltweit wertvollsten Pflanzen, zumindest in humanitären Bereich, gehören."*

#### **Dr. Frank L. Martin:**

*"Auszüge aus dem Moringa Pulver lösten eine Selbsterstörung von bis zu 80% der Leukämiezellen aus...Selbst kleine Mengen der Blätter könnten Tausende von Menschen vor Leid und Tod schützen."*

#### **Dr. Levette Truette / Universität Florida:**

*"In der Tat; Moringa hat fast alle essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren, die nur noch sehr selten in unserer Nahrung vorkommen."*

#### **Los Angeles Times:**

*"Wissenschaftlich gesehen, klingt Moringa wie Magie. Es kann schwache Knochen wieder aufbauen, bereichert anamisches Blut und beugt Krankheiten vor. Es hilft bei Diabetes und Bluthochdruck, aktiviert die Zellen....."*



**Prof. Dr. Klaus Becker / Uni Hohenheim:**

"In 17 Jahren Forschung kam man nun zur Erkenntnis, dass Moringa einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Gesundheit leisten kann und wird. (Er nennt ihn auch den Cinderella Baum) – ein Märchen das wahr werden könnte!"



**Prof. A. Hersch / Universität Kalifornien:**

"Beeindruckend ist, dass Moringa Pulver über eine ungewöhnliche und einzigartige große Anzahl der für den Menschen unabdinglichen essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren verfügt."

- **1981** berichtete die **Medicinal Plant Research** Zeitschrift über die antibiotische Wirkungsweise von Moringa Samen!
- **1983** identifizierte **A. Duke** das natürliche Antibiotikum aus dem Moringa Baum als PTERYGOSPERIN.
- **1990** bewies eine Studie, dass der Saft aus Moringa Blättern die Ausbreitung des Bakteriums Pseudomonas Aeruginosa hemmt.
- **1991** konnte nachgewiesen werden, dass der **Extrakt aus Moringasamen genauso wirksam** ist, wie **das pharmazeutische Antibiotikum Neomycin**, dass für die Bekämpfung der hautangreifenden Bakterien Staphylococcus Aureus angewendet wird.
- **Forscher in England, den Niederlanden und Schweden** haben einen Zusammenhang zwischen unseren veränderten Ernährungsgewohnheiten und der Hyperaktivität, Lernschwierigkeiten, sowie den anderen ADS – Erscheinungen festgestellt.  
**Ein Defizit im Organismus kann durch Provitamine (Aminosäuren), die vielfältig und in komplexer Form im Moringa Pulver vorhanden sind, ausgeglichen werden.**
- **1994** fanden Forscher heraus, dass der **Flavonid Extrakt aus dem Moringa Blatt, wirksam gegen Viren, die Verantwortlich für Coxsackie, Herpes, Tollwut und Kinderlähmung zeichnen, wirksam ist.** Es schützt auch vor Arterienverhärtung und verlangsamt den Verlust von Vitamin E.

**Im Baum des Lebens ist folgendes zu finden:**

90 wichtige Nährstoffe

Vitamine und Mineralstoffe

Essenzielle Aminosäuren /hochkonzentriert

Sekundäre Pflanzenstoffe: Alphacarotine, Betacarotine, Betacryptoxanthin, Lutein,

Zeaxanthin, Chlorophyll

Vitamine A – B1- B2 – B3 – B5 - B6 – B7 – B9 - C – D – E – K

Kalzium

Magnesium

Kalium  
Mangan  
Phosphor  
Schwefel  
Chrom  
Selen  
Silizium  
Bor  
Zink  
Kupfer  
Eisen  
Kaffeoylchinasäure  
Zeatin  
Enzyme  
Omega 3 6 9

**Klar kann man nun sagen, dass in vielen Pflanzen diese Vielfalt enthalten ist, wichtig ist aber wie hoch ist die Konzentration.**

Hier eine kleine Zusammenfassung:

Moringa Oleifera enthält:

102 x so viel Vitamin B2 wie in Spinat  
25 x so viel Eisen wie Spinat  
17 x so viel Kalzium wie Milch  
15 x so viel Kalium wie Bananen  
7 x so viel Vitamin C wie in Orangen  
7 x so viel Vitamin B1 und B2 wie in Hefe  
6 x so viel Polyphenole wie Rotwein  
4,5 x so viel Folsäure wie in Rinderleber  
4,5 x so viel Vitamin E wie in Weizenkeimlinge  
4 x so viel Vitamin A wie in Karotten  
2,5 x so viel Karotin wie in Karotten  
2 x so viel Magnesium wie in Braun – Hirse  
2 x so viel Proteine wie in Soja  
1,5 x so viel Aminosäuren wie in Eier  
1,5 x so viel Zink wie in einem Schweine-Schnitzel

In den Blättern der Moringa sind 18 der 20 Aminosäuren nachzuweisen.

11 davon sind für den Menschen essenziell, das heißt lebensnotwendig.

Wären sie nicht Bestandteil der Nahrung, könnte unser Organismus auf Dauer nicht überleben.

Am Schluss meines Berichtes werde ich mal wieder die einzelnen Funktionen der Mineralien – Vitamine – Aminosäuren erklären, diesbezüglich welche in der Moringa zu finden sind.

**MORINGA OLEIFERA ist das natürlichste und reichhaltigste Vitalstoffkonzentrat auf der Welt.  
Es hat sich für folgende Anwendungen bestens bewährt:**

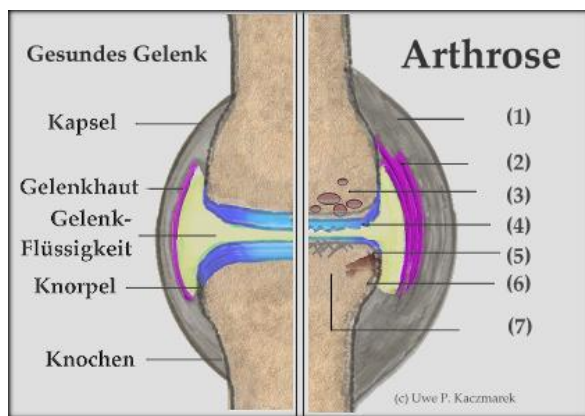
**Allergische Symptome können reduziert werden**

**Anfälligkeit von Erkältungskrankheiten können bis zu 70% vermindert werden.**

**Augen und Sehkraft wird verbessert**

**Blutdruck und Cholesterin und Thrombosenrisiko können gesenkt werden**  
**Durchblutung der Nieren kann verbessert werden**  
**Entzündungen können verringert werden**  
**Faltenminderung der Haut ist möglich**  
**Herz und Kreislauf wird geschützt**  
**Knochendichte kann erhalten und erhöht werden**  
**Körpergewicht kann verringert werden**  
**Krebsrisiko kann vermindert werden**  
**Nähr – und Sauerstoffversorgung der Zellen wird optimiert**  
**Stoffwechsel und Immunsystem wird aktiviert und optimiert**  
**Übermäßige Magensäure-Produktion wird gehemmt**  
**Überaus grosse Quelle an Ballaststoffe wichtig für den Darm**  
**Harntreibend**  
**Enthält antibiotische und pilztötenden Wirkstoff Terygospermin und wirken so effektiv gegen Hautbakterien wie Staphylococcus Aureus und Pseudomonas aeruginosa, die Entzündungen verursachen.**  
**Hilft bei Lupus , Arthritis**  
**Neutralisiert freie radikale und dadurch oxidative Schäden**  
**Verlangsamt den Alterungsprozess**  
**Fördert die Leber und Nierenfunktion**  
**Stärkt die Herzfunktion, hilft bei Bluthochdruck, Schlaganfall und Arteriosklerose**  
**Prostatavergrößerungen und Prostatakrebs**  
**Rheuma und Gicht**

#### **Moringa Oleifera als Behandlung bei Gicht und Arthritis**



Seit vielen Jahrhunderten wird Moringa Oleifera in der traditionellen ayurvedischen Medizin verwendet als eine Behandlung von Arthritis und Gicht. Man glaubt, dass Moringa Blattpulver viele Entzündungen und Schmerzen, die durch diese Krankheiten entstehen vermindert werden.

Im Jahr 2008 wurde von der Medizinischen Fakultät der Gesundheitswissenschaften der Universität Putra im Malaysia eine Forschungsstudie veröffentlicht, um zu testen, ob Moringa antinozizeptive und entzündungshemmende Wirkungen besitzt, wie die gleichen Wirkstoffe der Medikamente in der modernen Medizin: wie NSAR = not-steroidale anti-inflammatory drugs) Die Studie ergab, dass Moringa diese Substanzen besitzt, die antinozizeptiv und entzündungshemmend sind. In den Blättern fanden sich hohe Mengen dieser Substanzen. Das bedeutet, dass Moringa Oleifera in der indischen traditionellen Medizin zu Recht Verwendung zur Behandlung von Arthritis und Gicht findet.

Die Wirkung von Moringa resultiert aus der Unterdrückung des COX-2-Enzyms. Dieses Enzym ist verantwortlich für Entzündungsprozesse und Schmerzen. Normalerweise sind die Medikamente zur Unterdrückung dieses Enzymes: Voltaren, Nksin, Adoil, ARCOXIA, KASPO etc. Die Nebenwirkungen dieser

Produkte beinhalten ein Risiko zu Schlaganfall, Probleme mit den Nieren, Blutgefäße, Magenprobleme und vieles mehr.

**Moringa hilft bei Bluthochdruck.** Der Blutdruck steigt tendenziell mit dem Alter. Eine gesunde Lebensweise hilft, diese Erhöhung des Blutdruckes zu verzögern oder zu verhindern. Ein hoher Blutdruck erhöht das Risiko für Herzkrankheiten und / oder Nierenleiden und Schlaganfall. Das ist besonders gefährlich, da es oft keine Anzeichen oder Symptome dabei gibt. Unabhängig von Alter und Geschlecht, jeder kann Bluthochdruck haben. Es wird geschätzt, dass jeder vierte Erwachsene hohen Blutdruck hat. Sobald man Bluthochdruck hat, hat man diesen in der Regel sein Leben lang.

Hoher Blutdruck kann dazu führen, dass die Blutgefäße im Auge platzen oder bluten. Das Sehvermögen kann getrübt oder beeinträchtigt werden und es kann zur Erblindung führen.

Wenn Menschen älter werden, „verhärten“ sich die Arterien im ganzen Körper, vor allem in der Herzgegend, Gehirn und Nieren. Hoher Blutdruck wird mit „steifen“ Arterien assoziiert. Das wiederum bewirkt, dass die Nieren und das Herz mehr arbeiten müssen. Die Nieren dienen als Filter, um den Körper von Abfällen und Schlacken zu befreien. Im Laufe der Zeit kann Bluthochdruck die Blutgefäße der Nieren verdicken und verschmälern. Die Nieren können dadurch auch gänzlich versagen.

Hoher Blutdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt. Die Arterien transportieren Sauerstoff mit dem Blut zum Herzmuskel. Wenn das Herz nicht genug Sauerstoff bekommen kann, kommt es zu Schmerzen in der Brust, auch bekannt als „Angina Pectoris“. Wenn der Blutfluss blockiert ist, ist Herzinfarkt das Ergebnis. Hoher Blutdruck ist der Risikofaktor Nummer Eins für Herzinsuffizienz (CHF). CHF ist ein ernster Zustand in dem das Herz nicht genug Blut bekommt um die Bedürfnisse des Körpers als Versorgungspumpe zu befriedigen.

Die wichtigsten Nährstoffe die von einer Person benötigt werden die unter hohem Blutdruck leiden sind **Kalzium-Magnesium-Kalium-Zink-Vitamin E-Vitamin C**. Moringa hat diese gesamten Nährstoffe in sich.

Moringa hilft mit seinem hohen Vitamin A und C-Gehalt und mit seinem außergewöhnlichen Eisengehalt kombiniert, den **Hämoglobingehalt** des Blutes zu verbessern. Dies wiederum hilft, bei aeroben Training und Übungen, dass das Blut mehr Sauerstoff an die Muskeln liefern kann. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr hilft dass sich keine unerwünschten fette im Körper ablagern können.

Eines der spannendsten Phytochemikalien welche in **Moringa** gefunden wurde ist **Beta-Sitosterin**. Es dient dazu, den Überschuss an **Cholesterin** im menschlichen Blut zu senken. Obwohl Beta-Sitosterol nicht gut vom Körper nach der Einnahme absorbiert wird, wenn mit Cholesterin verbraucht (gefunden in tierischen Fetten), blockiert es effektiv die Absorption von Cholesterin. Dies führt letztendlich zu einem niedrigeren Serum-Cholesterin-Spiegel.

- **Moringa senkt nachweislich den Cholesterinspiegel**
- **Moringa senkt nachweislich den Triglyceride Spiegel**
- **Moringa kontrolliert Blutzucker und hilft zu normaler Zucker-und Energiebilanz**

#### **HOHE ORAC-Werte der Moringablätter**

ORAC-Werte (oxygen radical absorbance capacity) geben den Grad an, in dem ein biologischer Stoff ein freies Radikal hemmt. Mit der Messung des ORAC-Wertes kann man feststellen, welche Lebens-/Nahrungsmittel besonders gute antioxidative Eigenschaften haben. **Moringa** glänzt hier mit einem wert von ca. **46.000 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm**. Das amerikanische Landwirtschaftsministerium empfiehlt, täglich 3000 bis 5000 ORAC-Einheiten einzunehmen. Tatsächlich nehmen achtzig Prozent der Bevölkerung weniger als 1000 Einheiten pro Tag zu sich.

Prof. Dr. Klaus Becker von der Universität Stuttgart-Hohenheim ist seit mehr als 15 Jahren in Moringa-Forschungsprojekten tätig. Er trinkt seit Jahren mit Vorliebe Moringa-Tee und ist der Überzeugung, dass in Moringa noch ein großes Potential liegt.

Die westliche Welt leidet an schweren nutritiven Defiziten. Diese stammen aus schlechten Ernährungsgewohnheiten, wie z.B. Junk-Food, Überkochen, Misch-Lebensmittel in einer unangemessenen Weise zu sich genommen, unzureichender Konsum von frischem Obst, Gemüse und Samen. Den Lebensmitteln fehlen wertvolle Nährstoffe durch die Erschöpfung der Böden mit intensiver Monokultur, chemischen Methoden in der Landwirtschaft oder bei der Verarbeitung von Lebensmitteln.

Viele Menschen haben unwissentlich eine schlechte gastro-intestinale Resorption von Nährstoffen, die in der Regel mit dem Alter steigt. Vielen anderen fehlt die Zeit, um mehr über gesunde Ernährung zu lernen, während einige nicht genug gebildet sind, um die Bedeutung zu verstehen. Wieder andere halten einfach nichts davon, und bleiben bei ihrem Junk-Food bis zum ersten oder letzten Herzinfarkt. Andere glauben blind den Medien und der Industrie über die Wirksamkeit oder Unwirksamkeit der Vitamine. Leider auch von unserem Staat gefördert, denn der gesunde Mensch wird ja der Liebling des Staates nicht fördern indem er das produzierte Gift benützt, sprich Medikationen. Da scheint die Lösung zu sein ein Multivitamin Präparat welches im TV beworben wird. Multivitamine scheinen eine einfache und praktische Lösung. Allerdings bieten viele Firmen synthetische Pillen und Produkten an, die nicht wirklich aufgelöst werden können, um effizient vom Körper verarbeitet zu werden.

Generell werden Vitamine und die meisten Nährstoffe vom Körper am besten absorbiert, wenn sie aus natürlichen Quellen (Pflanzen, Tiere) stammen. Wir sind so angelegt, dass wir am besten Vitamine aus komplexen Lebensmitteln der Natur absorbieren.

**Moringa ist ein einzigartiger Cocktail von so großer Vielfalt einzigartig in der Natur.**

**MORINGA eine der besten natürlichen Quellen von Antioxidantien.**

Freie Radikale sind für den Körper sehr schädlich und werden mit der Entstehung vieler Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Die vermehrte Bildung von freien Radikalen erfolgt durch Stress, Ozon, UV-Strahlung. Einseitige Ernährung, Alkohol und Tabakkonsum. Moringa enthält 46 antioxidative Stoffe und ist damit eine der wichtigsten natürlichen Quellen von Antioxidantien.

Mit dem Wort Antioxidantien sind wir auch bei einem wichtigen Punkt angekommen. Ein glänzender polierter Stahlträger der Feuchtigkeit ausgesetzt fängt an zu OXIDIEREN, in kurzer Zeit ist er unansehnlich und sieht alt und unbrauchbar aus.

Dass gleiche passiert mit unserem Körper unserer Haut! Den Angriffen der Freien Radikalen ausgesetzt altern wir viel schneller - unser Körper zerfällt, unsere Organe versagen den Dienst unser Haut wird faltig und unansehnlich. Der Körper kann sich nur regenerieren wenn diese freien Radikale zerstört werden.

**Moringa ein ausgezeichnetes ANTI-AGING Produkt.**

**DIE SAMEN DER FRÜCHTE SIND ZUR WASSERREINIGUNG NUTZBAR**

Nicht vergessen werden sollte bei der Aufzählung der bemerkenswerten Eigenschaften von Moringa die Reinigungskraft der Samen: Schweizer Forscher haben entdeckt, dass Moringsamen Stoffe enthalten, die verunreinigtes Wasser reinigen können. 0,2 Gramm Moringasamenpulver reichen, um 1 Liter Trinkwasser aufzubereiten.

Hier nun wie erwähnt die Erklärungen zu den einzelnen Stoffen, die im Wunderbaum zu finden sind:

**In Moringa Pulver sind alle essentiellen Aminosäuren enthalten.**

Dazu zählen:

**Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.** Die Aminosäure **Phenylalanin** kann in der Leber in die Aminosäure **Tyrosin** umgewandelt werden. Diese beiden Aminosäuren sind sehr **wichtig bei der Produktion der Neurotransmitter und Endorphine**: Tyramin, Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin, die auch als **Glückshormone** bezeichnet werden können.

**Unterstützt** wird diese Produktion **durch Vitamin B6**. Die oben genannten Aminosäuren sind **wichtig für die Stimmungslage**. Sie sind beteiligt an der **Regulation der Schilddrüse, und des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Appetitregulation und unterstützen uns bei Stress**.

**Anwendung** finden sie bei: **Alzheimer, Depressionen, Parkinson...**

Die **Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin** kommen in Lebensmitteln in großen Mengen vor. Sie sind besonders in der Muskulatur zu finden, und dienen dort als **Energiequelle**. Sie sind beteiligt an der Proteinsynthese (**der Eiweißherstellung**) und wirken daher dem Eiweißabbau in der Muskulatur entgegen. Sie beeinflussen den **Gehirnstoffwechsel** – somit auch den psychischen Zustand.

**Leucin** ist wesentlich für **muskuläre und körperliche Ausdauer**.

**Isoleucin** ist wichtig für die **Muskel- und Geisteskraft**.

Sie ist auch eine der gehirnaktiven Aminosäuren, die zum **Aufbau von Neurotransmittern** (Botenstoff für Gehirn- und Nervenzellen) nötig ist und **erhöht die mentale Belastbarkeit und Denkgeschwindigkeit**.

**Valin** ist wichtig für **das Abwehrsystem**.

**Lysin stimuliert das Wachstumshormon, und ist der Jungbrunnen unter den Aminosäuren.** Als Teil des Carnitins ist sie mitbeteiligt an der **Fettverbrennung, stimuliert die Virenabwehr** und ist wichtig für das **Immunsystem**. Bei einem **Lysin Mangel** kommt es zu **Wachstumsstörungen** und gestörtem Immunsystem.

**Histidin** ist halbessentiell. Histidin kann in kleinen Mengen im Körper hergestellt werden, wobei der tägliche Bedarf jedoch höher ist, als die hergestellte Menge.

Sie ist wichtig für die Hämoglobinsynthese (Blutfarbstoff), für die Histamin Synthese und sie ist **wichtig für die Aktivität der weißen Blutkörperchen, den Abwehrzellen des Immunsystems**.

**Histidin** wird zum **Aufbau des roten Blutfarbstoffes** benötigt, der für den **Eisen- und Sauerstofftransport** sorgt und sie **reguliert Zellwachstum und Regeneration**. Außerdem wird sie in den Mitochondrien (den Zellkraftwerken) zur **Sauerstoffübertragung** und zur **Kraftentfaltung** benötigt.

**Histidin findet Anwendung bei Anämie, wenn die Produktion von Hämoglobin gestört ist, sowie bei Arthritis und Stress**.

**Threonin ist essentiell und ist für das Wachstum lebenswichtig.** Sie kann im Körper in Glycin (eine nicht essentielle Aminosäure) umgewandelt werden. Sie unterstützt die **Weitstellung der Blutgefäße**, damit die **Durchblutung des ganzen Körpers**.

**Tryptophan ist essentiell.** Sie kommt am wenigsten in der Nahrung vor. Sie ist ein Vorläufer von Vitamin B3 und ist **beteiligt an der Zink Aufnahme**. Außerdem ist sie Ausgangssubstanz für Serotonin, das Hormon der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Schlüsselsubstanz für die Herstellung von Melatonin, dem hormonellen Jungbrunnen und dem Wachstumshormon Prolactin. **Alle 3 können die Stimmungslage beeinflussen. Bei Tryptophanmangel sind Depressionen bis hin zu Psychosen möglich.**

**Die Aminosäuren Methionin und Cystein enthalten Schwefel und wirken antioxidativ.**

**Cystein** ist nicht essentiell aber trotzdem sehr wichtig. Sie bildet zusammen mit Glutamin und Glycin, Glutathion. **Glutathion** ist das **wichtigste wasserlösliche Antioxidans**, welches auch im Blut anzutreffen ist. Glutathion **wirkt** zusammen mit Glutathionperoxidase (ein selenhaltiges Enzym) **gegen freie Radikale**, und stärkt das Bindegewebe und ist über Umwege beteiligt an der Produktion von Zellmembranen und Myelin, welches extrem wichtig ist zum **Schutz der Nervenzellen**. **Anwendung:** Bei Alkoholkonsum – zum Schutz der Leber und anderer Gewebe vor den giftigen Abbauprodukten des Alkohols. **Bei alterungs- und chronischen Prozessen hat sie antioxidative Wirkung.**

Zur **Entgiftung von Medikamenten, bakteriellen Giften**, peroxidierten Fetten (ranzig werden), Schwermetallen, Luftverschmutzung, Lebensmittelzusatzstoffen, Pestiziden, und noch einigem mehr.

**Methionin** ist essentiell. Sie bildet die Vorstufe zu den nicht essentiellen Aminosäuren Cystein und Taurin,

ist ein Methyl Lieferant – die Methylgruppe wirkt gegen Histamin (wichtig bei allergischen Reaktionen), sie ist wichtig bei der **Eiweiß- und Hormonherstellung**.

**Methionin** ist besonders in der **Leber und im Gehirn aktiv**, ein Mangel kann daher psychische Störungen, wie Angst und Depression hervorrufen. Anwendungsgebiete sind Allergien, Arthrose, Depression, und zusammen mit Zink Schwermetallausleitung.

Sie wird eingesetzt bei Harnwegsinfekten, zur Bakterienwachstumshemmung durch Ansäuerung des Urins, was auch die Bildung von Phosphatsteinen in den Harnwegen verhindert, sowie bei Hepatitis, Parkinson, Schizophrenie und Suchterkrankungen.

**Arginin** ist nicht essentiell und kann vom Körper selbst hergestellt werden, kann aber ergänzend eingesetzt werden bei bestimmten Beschwerden. Sie beeinflusst den Hormon – und Eiweißstoffwechsel, vor allem die Hormone Insulin und Noradrenalin betreffend. Sie hilft dem Körper, sich von überschüssigem Harnstoff zu befreien, und ist beteiligt an der **Regulation der Erweiterung der Blutgefäße**, (sehr interessant für Menschen mit erhöhtem Blutdruck).

#### **Anwendung:**

Bei Arteriosklerose – zur Erweiterung der Blutgefäße und Senkung des Cholesterinspiegels.

Bei Diabetes – entgegen der Verklebung der Blutplättchen und zur Verbesserung des Blutflusses.

Bei Krebs – zur Wachstumsverlangsamung von Tumoren, die viral oder chemisch bedingt sind.

Bei Stress: zum Ausgleich der Stressproduzierenden Hormone.

Zur Wundheilung

Die Mengenelemente, die auch in Moringa Blattpulver enthalten sind:

**Calcium, für gesunde Knochen** dient dem Aufbau und der Erhaltung von Knochen und Zähnen, ist wichtig für die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen und in der Muskulatur und spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und bei der Aktivierung von Enzymen.

**Kalium, fürs Herz** aktiviert Enzyme und ist wichtig für die Reizweiterleitung der Nervenzellen. Es wirkt entwässernd und ist besonders wichtig für die störungsfreie Arbeit des Herzens. Wenn es zu Kaliumverlusten, aufgrund von Durchfall Erkrankungen, Abführmittelmissbrauch, häufigem Erbrechen, kommt, können Symptome wie Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe auftreten. In Extremfällen kann es sogar zu Nierenversagen kommen.

**Magnesium, für Entspannung wie Leistung** wichtig für Nerven, Muskeln, Knochenaufbau und Bestandteil vieler Enzyme. Ist an der Aktivierung von ca. 300 Enzymen beteiligt, wichtig für die Muskelkontraktion und das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Auch Magnesium dient als Bausubstanz für Knochen und Zähne. Es kommt als Bestandteil des grünen Blattfarbstoffes, des Chlorophyll, in allen grünen Pflanzen vor.

**Phosphor, für die Energieübertragung** Ist wichtig beim Aufbau der Knochen und Zähne (so wie Calcium), ist wichtig für die Nerven, ist an der Energieproduktion,- und Übertragung, sowie an der Kontrolle der Körperflüssigkeiten beteiligt.

#### **Schwefel, als Eiweißbaustein**

Als Eiweißbaustein bildet Schwefel chemische Brücken zwischen den einzelnen Aminosäuren und ist somit für Form und Festigkeit der Eiweiße verantwortlich. Zu den Spurenelementen, die auch in Moringa enthalten sind, gehören

**Eisen, für's Blut** ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, unerlässlich für den Sauerstofftransport im Blut, und unerlässlich im Energiestoffwechsel. Außerdem ist Eisen Bestandteil von Enzymen und anderen Eiweißverbindungen, wie Hormonen, Neurotransmittern, etc.

Normalerweise sind tierische Nahrungsmittel die Hauptlieferanten für Eisen. Eine Ausnahme bildet hier Moringa, mit einem hohen Eisenanteil. Eine weitere gute Nachricht für alle Vegetarier, die unter Eisenmangel leiden. Eisenmangel zählt zu den häufigsten Mangelkrankungen. Er kann zu Eisenmangelanämie (Blutarmut) führen.

**Kupfer, für Knorpel und Knochen** wichtig für die Blutbildung, die Knochenbildung und für das Immunsystem.

**Chrom, für den Blutzuckerspiegel** wichtig für die Verstärkung der Insulinwirkung, hält somit den Blutzuckerspiegel konstant, also besonders interessant für Diabetiker.

**Mangan, für Knochen und Knorpel** wichtiger Enzymbestandteil, welches aus Zucker und Schwefelverbindungen eine Substanz baut, aus der Bindegewebe, Knorpel und Knochen aufgebaut sind.

**Zink, fürs Immunsystem und die Haut** wichtig für das Immunsystem, für den Zucker- und Hormon-, Enzym- und Eiweißstoffwechsel. Außerdem ist es an der Muskelkontraktion beteiligt. Besonders hervorzuheben ist die Beteiligung von Zink am Serotonin-Stoffwechsel. Serotonin ist eines der Glückshormone, es sorgt für gute Stimmung. Zink hat auch entzündungshemmende Eigenschaften, vor allem, wenn es um die Haut geht. Viele werden sich sicherlich an die gute alte Zinksalbe und ihre hervorragende Wirkung auf wunde Babypopos erinnern.

**Silicium, für den Gerüstbau** neben Calcium, Magnesium und Phosphor ist es erforderlich für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen und spielt eine wichtige Rolle im Transport von Nährstoffen, bei der Entgiftung und bei der sog. Zellatmung d.h. Energiegewinnung in der Zelle.

**Selen, gegen Gifte** wichtig als Zellschutz und als Stärkung für das Immunsystem, was besonders bedeutungsvoll für Krebstherapie und Schilddrüse sein kann. Außerdem ist Selen als guter Radikalfänger, im besonders erfolgreichen Team mit Vitamin E, A und C, wichtig für die Entgiftung von Umweltgiften.

**Molybdän** spielt eine wichtige Rolle im Harnsäurestoffwechsel

**Bor** ist wichtig für die Vitamin D Synthese, beteiligt am Aufbau von Hormonen, wichtig für Knochen und Gehirn- und Nervenzellen.

### **Sekundäre Pflanzenstoffe in Moringa**

In den Moringa Blättern finden sich einige für uns sehr wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Zu ihnen zählen:

**Carotinoide:** wie der Name schon andeutet – ein Stoff, der für die Farbe der Karotte verantwortlich ist, aber auch in vielen anderen Pflanzen vorhanden ist, wie in grünem und gelb/orangen Obst und Gemüse. Zu ihnen zählen die Farbstoffe Beta- und Alpha Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin.

Sie schützen die Haut vor UV-Strahlung, schützen vor freien Radikalen, helfen dem Herz-Kreislaufsystem, fördern das Immunsystem, beugen Krebs vor und sind hilfreich für die Augen.

**Phytosterine:** haben auf sich aufmerksam gemacht durch die Senkung des Cholesterinspiegels. Sie haben einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel. Desweiteren hat man antikanzerogene Eigenschaften bei Phytosterinen festgestellt. Das bekannteste unter ihnen ist das Beta-Sitosterin, welches auch in Moringa enthalten ist.

**Saponine:** Es gibt viele verschiedene Saponine mit verschiedenen Wirkungen. Einige von ihnen sind sehr bitter. Gemeinsam sind ihnen die gesundheitsfördernden Eigenschaften, wie antikanzerogen, antimikrobiell (gegen Mikroben wie Bakterien, Viren, Pilze) Cholesterin senkend, immunmodulierend und entzündungshemmend, appetitzügelnd und verdauungsfördernd, zuzuschreiben.

**Glucosinolate:** tragen den typisch Geschmack von Senf oder Meerrettich. Dieser Geschmack ist auch typisch für die Moringa Wurzel. Den Glucosinolaten wird antikanzerogene und antimikrobielle Wirkung nachgesagt. Außerdem regen sie die Verdauungstätigkeit, insbesondere die Fettverdauung an.

**Polyphenole** ist die Bezeichnung für Phenolsäuren und Flavonoide. Flavonoide geben den Pflanzen ihre spezifische Färbung. Zu ihnen zählen beispielsweise die Anthocyane, die dem Rotwein die rote Färbung geben. Polyphenole sind starke Antioxidantien. Sie gehören zu den aktivsten Radikalfängern. Sie haben antientzündliche, antikanzerogene Eigenschaften und schützen das Herz-Kreislaufsystem, beugen Arteriosklerose vor und neutralisieren schlechtes Cholesterin. Sie verstärken die Wirkung von Vitamin C um das 30 fache. In 100 g Moringablatt sind ca. 3000 mg Phenolsäuren und 3500 mg Flavonoide enthalten.

**Phyto-Östrogene** sind z.B.

**Isoflavone**, die pflanzlichen Hormone, die auch in Sojabohnen vorkommen. Sie können die Beschwerden in den Wechseljahren der Frau reduzieren und haben einen positiven Einfluss auf den Knochenstoffwechsel, sowie das Herz-Kreislaufsystem

**Lignane**, die in Getreide, Kohlgemüse und Leinsamen vorkommen. Auch sie können einen positiven Einfluss auf Wechseljahresbeschwerden haben. Beide Phytoöstrogene können das Risiko, an hormonabhängigen Krebsarten zu erkranken, senken.

**Chlorophyll** ist der Stoff, der der Pflanze die grüne Farbe verleiht. Chlorophyll hat die Fähigkeit, während der Photosynthese Sonnenlicht zu speichern. Chlorophyll enthält Sauerstoff und viel Magnesium. Für uns hat Chlorophyll sauerstoffanreichernde Eigenschaften im Blut und ist Lieferant für Magnesium, wenn wir



es zu uns nehmen. Desweiteren werden Chlorophyll tumorhemmende und bakterienhemmende Eigenschaften nachgesagt.

**Zeatin, eine Besonderheit.** Zeatin ist ein Wachstumshormon, welches in Mais (*Zea mays*) entdeckt wurde. Für die Pflanze regelt es das Wachstum. In Moringa ist 1000 Mal mehr Zeatin enthalten als in anderen Pflanzen. Dies erklärt auch das schnelle Wachstum von Moringa.

In jüngster Zeit wird Zeatin in der Kosmetik und Hautpflege aufgrund der Anti Aging Wirkung, also der Fähigkeit freie Radikale zu fangen, eingesetzt. Da die künstliche Herstellung nicht möglich ist, und da Zeatin aus Pflanzen äußerst schwer zu synthetisieren ist, sind diese Produkte sehr teuer.

Zeatin optimiert das Zellwachstum, den Stoffwechsel und den Energietransport. Diese hormonähnlichen Eigenschaften können helfen, den Hormonhaushalt zu balancieren, was besonders für Frauen in den Wechseljahren oder in der Pubertät interessant ist.

Alle sekundären Stoffe spielen nicht nur für die Ernährung sondern auch in der Pflanzenheilkunde eine wichtige Rolle.

Alle nachfolgend genannten Vitamine sind auch in Moringa enthalten.

**Vitamin C**, Ascorbinsäure, für Abwehrkraft und Bindegewebe. Das Immunvitamin ist eine große Unterstützung für das Immunsystem, kann die Bildung von sehr schädlichen Nitriten und Nitrosaminen blockieren, hilft gegen Bluthochdruck und begünstigt die Senkung des Blut Fett Spiegels. Vitamin C. spielt eine Rolle bei der Kollagensynthese, die wichtig für die Haut, das Bindegewebe, Knorpel, Knochen und Zähne ist. Außerdem ist Vitamin C wichtig für die Eisenresorption im Dünndarm und einer der besten Radikalfänger. Zusammen mit Vitamin E sorgt es dafür, dass die Fettverbrennung in den Zellen ordnungsgemäß abläuft. Der Tagesbedarf liegt bei mindestens 75 mg.

**B-Vitamine.** Der Vitamin B-Komplex pflegt das Nervensystem – dazu zählt auch das Gehirn. Bei den B-Vitaminen handelt es sich um verschiedenste Verbindungen, die jedoch eines gemeinsam haben: sie alle sind wasserlöslich, sie halten gemeinsam das Nervensystem funktionsfähig, sind besonders wichtig für eine gute Hirnleistung und können daher das Denken und auch die Psyche beeinflussen.

**Vitamin B 1 – Thiamin – für die Leistungsfähigkeit** - sorgt mit dafür, dass mit der Nahrung aufgenommener Zucker zur Energiegewinnung bereitsteht, besonders wichtig für die Nervenzellen und den Kohlenhydratstoffwechsel.

**Vitamin B 2 – Riboflavin – macht munter und** dient als Reaktionsbeschleuniger im Stoffwechselgeschehen, besonders im Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel, ist, wie Vitamin B1, an der Energiegewinnung beteiligt, hilft der Leber beim Entgiften, ist beteiligt am Auf- und Abbau der roten Blutkörperchen, unterstützt das Immunsystem, hat Schutzwirkung für die Augen und ist außerdem wichtig für gesunde Haut und Schleimhäute.

**Vitamin B 3 – Niacin – reguliert** - spielt eine entscheidende Rolle beim Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren, und fängt freie Radikale.

**Vitamin B 5 – Pantothersäure – neben der Haarpflege noch viel wichtiger für den Organismus, auch als Antistress Vitamin** wird umgewandelt in Co Enzym A, das wichtigste Energiegewinnungsenzym in der Zelle, Transporter für Fettsäuren und Zucker in die Zelle und beteiligt an vielen weiteren Umwandlungsprozessen im Kohlenhydrat-, Fett-, und Eiweißstoffwechsel.

**Vitamin B 6 – Pyridoxin – das Eiweißvitamin** ist beteiligt an vielen enzymatischen Reaktionen, vor allem im Eiweiß- und Aminosäurestoffwechsel und beeinflusst die Funktion des Nervensystems, des Immunsystems und den Aufbau der roten Blutkörperchen.

**Vitamin B 7 – Biotin – das Hautvitamin** wird, aufgrund des Schwefelgehaltes, im ganzen Körper für Wachstum und Erhaltung von Blutzellen, Nerven, Haar und Haut benötigt und ist Bestandteil vieler Enzyme, die Reaktionen im Kohlenhydrat-, Aminosäuren- und Fettsäuren-Stoffwechsel ermöglichen.

**Vitamin B 9 – Folsäure – bildet Blut** ist entscheidend beteiligt am Aufbau der roten Blutkörperchen, wirkt mit bei der Bildung der Erbinformation (Gene), bei der Neubildung und Regeneration von Zellen und ist wichtig im Aminosäure Stoffwechsel.

**Vitamin E – zum Schutz der Zellen und für die Jugendlichkeit** ein fettlösliches Vitamin, welches die Zellmembranen schützt, freie Radikale fängt und die Bildung von schädlichen Nitrosaminen hemmt.

**Vitamin A Retinol – für Haut und Augen** ist die Vorstufe von Retinol spielt eine bedeutende Rolle bei den Abläufen des Sehvorganges im Auge, beim Zellwachstum und bei der Gesunderhaltung von Haut- und Schleimhautzellen, und noch vielem mehr, unter dem Stichwort Beta Carotin.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem Bericht gezeigt zu haben, welche große Bedeutung für Ihre Gesundheit der Moringa-Baum ist.

*Dr. PH.D. H.M.Augsburger*