



Merkblatt Nutzbereiche und Inhaltsstoffe Moringa 4 - 18

Nutzbereiche

Die Allzweckwaffe aus den Tropen

Moringa – auch bekannt unter den Namen Meerrettichbaum oder „Drumstick Tree“, ist ein tropisches Gewächs mit hohem Nutz- und Nährwert. In den traditionellen Heilsystemen von Südasien ist Moringa (*Moringa oleifera*) als Heilpflanze gegen Unterernährung und zahlreiche gesundheitliche Beschwerden bekannt. So soll er für 300 verschiedene Leiden brauchbar sein, die meist mit Stoffwechselkrankheiten, oxidativem Stress, Entzündungen, Wunden, Infektionen oder Schmerzen verbunden sind. Aber erst seit 2001 interessiert sich die Forschergemeinde aus Asien und Afrika für das Allround-Talent und es liegen erste Erkenntnisse zur Wirkung von Moringa vor. Es existiert auf der ganzen Welt, keine andere vergleichbare Pflanze, welche so hohe Vitamine beinhaltet.

Wogegen hilft Moringa?

Moringa gegen Diabetes und hohe Fettwerte. Moringa enthält einen ganzen Cocktail an Inhaltsstoffen, schon alleine das deutet auf interessante Eigenschaften hin. Einige der Inhaltsstoffe sind auf ihre Wirkungen bereits gut untersucht. So hat Moringa gute Chancen, in einigen vorhergesagten Anwendungsgebieten tatsächlich wirksam zu sein. Erste erfolgreiche Vorversuche am Menschen liegen mit dem Blattpulver bei Diabetes und Hypercholesterinämie vor. Bei den anderen Anwendungen fehlen aussagekräftige Studien am Menschen.

So muss man auf die Labordaten zurückgreifen

Unbestritten enthalten die Blätter zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe (wie Kalzium und Kalium), Spurenelemente (wie Eisen und Zink), Nährstoffe (wie Protein und Öl), was vor allem bei Unter- und Mangelernährung relevant ist. Die afrikanische Tradition vertraut bei Bluthochdruck auf Moringa. Die Pflanze enthält durchaus herz- und kreislaufwirksame Inhaltsstoffe. Auch anti-entzündliche Eigenschaften sind wegen der Inhaltsstoffe durchaus plausibel. Damit schützt Moringa auch Organe und Systeme wie Leber, Niere, Herz und Kreislauf, Gehirn und Nerven. Daneben lindert Moringa Schmerzen. In Kombination mit der anti-entzündlichen Wirkung ist die Pflanze zur Behandlung von Rheuma durchaus interessant. Sogar bei Allergien und Asthma zeigt der Tierversuch eine gewisse Wirkung. Insgesamt sind die Hoffnungen sehr gross, da die Überlieferung sowie erste Experimente grossen Nutzen versprechen. Wie effektiv Moringa Produkte in der Realität einsetzbar sind, wird sich erst im Verlaufe der nächsten 3 bis 4 Jahre zeigen.

Anwendungsbereiche der Moringa Oleifera Pflanze

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, Tee, Blattpulver, Kosmetik, (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“: Biodünger und 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 Moringa Blättern 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 einer Ertragssteigerung von bis zu 32 %.

Diese Ertragssteigerung ist zwei Pflanzenwachstumshormonen zu verdanken, welche 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.

Welche Wirkungen können von Moringa bei uns erwartet werden?

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

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

Die Anwendung Moringa Oleifera Blattpulver enthält wertvolle Pflanzenstoffe

Wir empfehlen daher, mit 1 Teelöffel pro Tag mit dem Moringa Pulver zu beginnen. Nach 5 - 8 Tagen kann die Dosierung auf 2 Esslöffel pro Tag erhöht werden. Moringa Blattpulver kann in JEGLICHE, Ihrer täglicher Ernährung integriert werden. Einige Beispiele hierfür sind Getränke wie, Smoothies, Joghurt, Hüttenkäse, Dressings, Suppen, Saucen und Backwaren usw. Die Blätter des Baumes enthalten Antioxidantien. Sie sind frei von Gluten und Laktose. Die Rohkost Qualität ist auch für Veganer geeignet.

Moringa und Diabetes mellitus Typ II

Moringa hat einen guten Einfluss bei Diabetes mellitus Typ II. Es braucht allerdings eine relativ hohe Dosis von 30 gr pro Tag. Die blutzuckersenkende Wirkung ist weniger stark als bei Maulbeerblättern, aber immer noch deutlich. Diese beiden getrockneten Blätter-Pulver in Kombination zu nehmen, verspricht wohl eine einfache und wirksame Behandlung von hohem Blutzucker, immer vorausgesetzt, die Patienten halten sich auch an die entsprechende Diät.

Unterstützende Wirkung bei Krebs

Bei Tumorpatienten hat Artemisia bestimmt den höheren tumorhemmenden Effekt, Moringa unterstützt aber den Aufbau des Immunsystems und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren so stark, dass eine Kombination der beiden besser wirkt als eine Pflanzenart allein.

Welche Moringaprodukte sind sinnvoll

Moringa wird meistens als reines Pulver sowie in Kapselform angeboten. Da der Geschmack leicht scharf ist, bevorzugen Leute welche eine genaue Dosierung täglich einnehmen die Form in Kapseln. Achten Sie darauf, dass das Moringa immer aus handgepflückten Blättern besteht und aus BIO Anbau stammt.



Bei folgenden Indikationen kann eine vorbeugende oder heilende Wirkung haben:

- Unterernährung (alte Leute, Magersucht, Krebs)
- AIDS
- Tuberculose
- Malaria
- Dengue
- Diabetes Typ II
- Krebs
- Blutarmut (Anämie)
- Entzündliche Krankheiten
- Hoher Blutdruck
- Schlafstörungen
- Alters- & Sehschwäche

Wer sollte Moringa Pulver nehmen?

Die Antwort ist einfach - Alle! Moringa enthält eine breite Palette von Nährstoffen und Eigenschaften, die wichtig sind für alle Menschen: Athleten, weniger aktive Menschen, ältere Menschen, Erwachsene, Kinder, Männer, Frauen, Personen mit besonderen Ernährungsgewohnheiten, Schwangere, Menschen mit Diabetes (immer unter ärztlicher Kontrolle).

Sport und Moringa

Die Sportler erhalten eine natürliche Dosis an hochwertigem Protein. Moringa enthält 28% Protein und essentielle Aminosäuren, einschliesslich zweiwertigen Aminosäuren (BCAA). Moringa beeinflusst das Wachstum der Muskeln. Darüber hinaus enthält das Moringa Pulver eine breite Palette von Mineralien. Moringa Pulver hilft den Elektrolythaushalt zu stabilisieren. Die einzigartige Kombination von Moringa enthalten entzündungshemmende Verbindungen. Mineralien und Antioxidantien und helfen die Muskeln schneller zu regenerieren. Durch die Zugabe einer geringen Menge Moringa Pulver zu jeder Mahlzeit gibt es die Möglichkeit, eine zusätzliche Dosis von Nährstoffen zu erhalten.

Veganer und Moringa

Vegetarier, Rohköstler, diejenigen die auf einer glutenfreie Diät sind, können ihrer Ernährung Moringa Pulver hinzufügen, so dass sie in voller Übereinstimmung mit ihren diätischen Anforderungen sind. Alle ernährungsphysiologischen Bedürfnisse des menschlichen Körpers werden erfüllt. Insbesondere ist ein hoher Proteingehalt und ein hoher Gehalt an Eisenpulver, absolut ideal für Veganer und Vegetarier. Moringa Pulver ist eine gute Eisenquelle, die sehr gut vom Körper aufgenommen wird.

Die empfohlene Dosis BIO Moringa Pulver für die Einnahme

Die folgenden Richtlinien haben beratenden Charakter. Jeder Körper ist anders. Die Dosierung ist je nach Bedarf und Gesundheit unterschiedlich, daher ist es wichtig dass sie auf ihren Körper hören. Auf der Etikette ist eine empfohlene Tagesdosis angegeben. Moringa Blattpulver enthalten keine Nährstoffe und Verbindungen, die schädlich für den menschlichen Körper sind.

Die empfohlene Dosis

1 Teelöffel pro Tag, ca. 20 bis 30 Gramm, eine Woche lang in Verbindung mit Lebensmitteln. Danach die Dosis erhöhen bis zu 2 bis 3 Esslöffel. Die Getränke - Cocktails, Smoothies, die Sie mit der Zugabe des Moringa Pulvers gemacht haben, Bitte langsam trinken!



Hinweise

Auf der Grundlage unserer eigenen Erfahrung kann man sagen, dass jeder Körper anders ist und wir ihn immer beobachten sollten. Wir haben schon tolle Feedbacks bekommen.

Bio Moringa Pulver am Morgen

Die meisten Menschen bevorzugen Moringa Pulver am Morgen, damit dem Körper eine lange Zeit Energie verabreicht wird. Manche sagen sogar, Moringa gibt ihnen einen klaren Verstand und hilft ihnen sich besser zu konzentrieren.

Bio Moringa Pulver mit Mittagessen

Moringa Pulver gibt Energie bis zum Abend.

Bio Moringa Pulver mit Abendessen

Es hilft zu einem erholsamen Schlaf und erholt aufzuwachen. Auch wenn nur eine begrenzte Zeit zum Schlaf vorhanden ist. Moringa Pulver kann in der Nacht Verdauungsprobleme lösen.

Den Eiweissbedarf mit Moringa unterstützen

Aber auch die in Moringa enthaltenen Eiweisse sind für Sportler von besonderer Bedeutung. Dabei haben nicht – wie häufig vermutet – die Kraftsportler, sondern die Ausdauersportler den höchsten Eiweißbedarf. Bei Triathleten zum Beispiel kann die optimale tägliche Eiweissmenge auf bis zu 2 Gramm pro Kg Körpergewicht steigen. Normale „Freizeitsportler“ benötigen ca. 0,8 Gramm Eiweiss pro Kg Körpergewicht. Ein 80 Kg schwerer Sportler benötigt somit ca. 64 Gramm Eiweiss pro Tag. Wichtig ist dabei auch die Zusammensetzung der Eiweisskombination. 8 der bekannten Aminosäuren sind sogenannte „essentielle Aminosäuren“ die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann. Moringa enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren. Mit einem durchschnittlichen Eiweissgehalt von 27 Gramm pro 100 Gramm ist Moringa einer der eiweissreichsten Pflanzen. Moringa enthält auch besonders viel Vitamin C (ca. 5 x mehr als Orangen). Neben Mineralstoffen und Spurenelementen kann Moringa vor allem mit dem Eiweissgehalt von knapp 30% und allen essentiellen Aminosäuren aufwarten.

Wie unterstützt Moringa in der Ernährung?

Neben den oben beschriebenen Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren, liefert Moringa Blattpulver alle wichtigen Vitamine. Insgesamt ist Moringa ein wahres Kraftpaket. Es enthält von Natur aus wenige Kalorien, bis zu 28% Eiweiss, 38% Kohlenhydrate, nur 2,3% Fett und viele wertvolle Ballaststoffe (23%). Es bietet alle essentiellen Aminosäuren und insgesamt 19 Aminosäuren, einen hohen Vitamin A, C und K Gehalt, Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium und Spurenelemente wie Eisen. Darüber hinaus 45 Antioxidantien, die dem Körper helfen können, freie Radikale unschädlich zu machen.

Moringa für Säuglinge und Kinder

Gerade bei Säuglingen und Kindern ist Moringa von besonderem Wert. Das Leben beginnt schon im Mutterleib und es ist wichtig, dass die werdende Mutter genügend Aufbaustoffe für den heranwachsenden Fötus zu sich nimmt. Ein Kind, das stark und gut ernährt auf die Welt kommt, hat schon einen guten Start für sein bevorstehendes Leben.

Die wichtigste Nahrung für Säuglinge ist die Muttermilch. Wenn die Mutter sich mit Moringa ernährt, wird Sie ihrem Kind schon viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich geben können.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Muttermilch von Frauen, die sich mit Moringa ernähren, von besserer Qualität ist. Sie enthält mehr Vitamine und andere wichtige Stoffe. Ausserdem ist der Milchfluss bei diesen Frauen ergiebiger.

In Durchschnitt sind auch die Babys gesünder. In Moringa sind neben den Vitalstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, auch die für Babys lebensnotwendigen



Aminosäuren Arginin und Histidin, die in der Wachstumsphase nicht in genügender Menge vom Körper des Baby selbst hergestellt werden können. Im Säuglingsalter kann man Moringapulver der Babynahrung zufügen und später regelmässig einen Moringa Brei in den Speiseplan aufnehmen. Auch für Schulkinder und erwachsene Kinder ist Moringa unentbehrlich. Viele Kinder leiden in der Schule unter den Folgen des Leistungsdrucks und stehen schon oftmals im jungen Alter unter Stress. Vitamin A, B, C und E, sowie viele Mineralstoffe, Proteine, Aminosäuren, Spurenelemente und besonders das Eisen sind bei heranwachsenden Kindern besonders wichtig. In jedem Alter wird ein Kind gefordert, entweder körperlich oder geistig. Durch diese Ergänzung sorgen Sie für eine optimale Ernährung.

Moringa oleifera wurde ein hoher Anteil an Antioxidantien nachgewiesen.

Diese sind für einen leistungsfähigen Organismus extrem wichtig, denn sie schützen uns vor freien Radikalen, welche häufig die Ursache von schweren Erkrankungen sind. Der so genannten ORAC-Wert („oxygen radical absorbance capacity“), der eine messbare Grösse dafür ist, in welchem Masse freie Radikale gehemmt werden, ist bei Moringa höher als bei anderen Pflanzen. Zudem finden sich 18 der 24 bekannten Aminosäuren in den Moringa Blättern, davon acht essentielle Aminosäuren. Essentielle Aminosäuren nennt man organische Verbindungen (Eiweissbausteine), die unser Organismus benötigt, jedoch nicht selbst herstellen kann. Somit kann die Versorgung des Körpers mit essentiellen Aminosäuren nur aus der Nahrung erfolgen.

Inhaltsstoffe

Folgende essentielle Aminosäuren sind für den Menschen von besonderer Wichtigkeit:

ISOLEUCIN

In der Medizin wurde für Patienten mit gestörter Verdauung eine oral anzuwendende „chemisch definierte Diät“ entwickelt, die Isoleucin enthält. Ansonsten verwendet man es in Infusionslösungen zur parenteralen Ernährung.

LEUCIN

Diese essentielle Aminosäure spielt für den Energiehaushalt im Muskelgewebe eine zentrale Rolle, weshalb Leucin u.a. im Kraftsport als Nahrungsergänzungsmittel für den Muskelaufbau empfohlen wird.

LYSIN

Sie ist Bestandteil von Infusionslösungen zur parenteralen Ernährung und zur Behandlung hypochlorämischer Alkalosen. Ausserdem wird Lysin auch zur Wirkbeschleunigung bei schmerzhemmenden Mitteln verwendet, z.B. in Verbindung mit Ibuprofen.

METHIONIN

Wenn überschüssiges Methionin verstoffwechselt wird, dann oxidiert der in der Substanz enthaltene Schwefel zu Schwefelsäure und wird über die Nieren ausgeschieden, wodurch der Harn angesäuert wird. Der Mechanismus der Harnansäuerung kann bei einigen Erkrankungen die Heilung unterstützen. In der Medizin wird Methionin verwendet zur Vermeidung der Neubildung von Nierensteinen, Hemmung des Bakterienwachstums bei einer Blasenentzündung sowie als Bestandteil von Infusionslösungen zur parenteralen Ernährung.

PHENYLALANIN

Phenylalanin ist u.a. an der Synthese von Adrenalin, Noradrenalin, L-Dopa, PEA und Melanin beteiligt. Die essentielle Aminosäure dient als Ausgangsstoff für viele weitere Stoffe, z.B. für den Botenstoff Dopamin. Phenylalanin ist Bestandteil von Schmerzmitteln und wird auch bei Depressionen verabreicht, weil sie stimmungsaufhellend wirkt.



THREONIN

Sie ist ein Bestandteil von Aminosäure-Infusionslösungen zur parenteralen Ernährung und findet ebenfalls eine breite Anwendung in der Humanmedizin. Für Patienten mit gestörter Verdauung wurde eine oral anzuwendende „chemisch definierte Diät“ entwickelt, die Threonin enthält.

TRYPTOPHAN

Dieser Aminosäure sagt man eine stimmungsaufhellende, beruhigende und gewichtsreduzierende Wirkung nach. Die stimmungsaufhellende Wirkung von Tryptophan beruht dabei auf der Tatsache, dass es im menschlichen Körper zu Serotonin umgewandelt wird. Nach heutigem Wissensstand wird durch einen erhöhten Serotoninspiegel die Stimmung aufgehellt und Depressionen gelindert.

VALIN

Valin wird als Baustein zur Proteinbiosynthese benötigt und ist zur Energiegewinnung nutzbar. So dient Valin, ebenso wie Leucin und Isoleucin, der Ernährung des Muskels.

Diese acht essentiellen Aminosäuren sind in den Moringablättern enthalten, weshalb allein schon deshalb der regelmässige Konsum von Moringa zur Gesunderhaltung sinnvoll ist.

Darüber hinaus sind in Moringa die Aminosäuren Alanin, Arginin, Asparaginsäure, Cystin, Glutaminsäure, Glyzin, Histidin, Prolin, Serin und Thyrosin enthalten (nachdem der Körper diese selbst herstellen kann, wird an dieser Stelle auf eine weitere Ausführung der Wirkungsweise verzichtet).

Doch nicht nur wegen der Aminosäuren ist Moringa so wertvoll, sondern auch wegen der zahlreichen Vitalstoffe, auf die wir nachfolgend ein bisschen genauer eingehen möchten.

VITAMIN A

(Retinol) ist ein fettlösliches Vitamin, das für das Sehvermögen sowie für den Aufbau von Haut und Schleimhaut benötigt wird.

VITAMIN B2

(Riboflavin) gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und spielt eine wichtige Rolle beim Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweissstoffwechsel sowie bei der Energiegewinnung und beim Aufbau von Haut und Schleimhaut.

VITAMIN B3 (NIACIN) UND VITAMIN B5 (PANTOTHENSÄURE)

sind wasserlösliche Vitamine, die für den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren zuständig sind.

VITAMIN B6

ist im menschlichen Organismus für die Blutbildung und den Eiweissstoffwechsel zuständig.

VITAMIN B7

(Biotin) spielt eine wichtige Rolle für den Fett-, Eiweiss- und Kohlenhydratstoffwechsel sowie für den Aufbau von Haut und Haaren.



VITAMIN B9

(Folsäure) wird standardmässig bei Schwangeren als Nahrungsergänzung verschrieben, um das Phänomen der Spina bifida (Neuralrohrfehlbildung) beim Embryo zu vermeiden. Dieses wasserlösliche Vitamin ist für den Eiweissstoffwechsel, die Blutbildung, die Zellneubildung, die Schleimhäute und die Steigerung der Abwehrkräfte zuständig.

VITAMIN B12

unterstützt unmittelbar die Blutbildung und ist zudem wichtig für den Folsäurestoffwechsel.

VITAMIN C

ist an fast allen lebenswichtigen Funktionen des Körpers beteiligt. Sowohl unser Bindegewebe als auch Knorpel, Knochen und Zähne brauchen Vitamin C zum Wachstum und zur Regeneration. Ferner leistet dieses wasserlösliche Vitamin einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems sowie zur Entgiftung und Eisenverwertung.

VITAMIN D

(Cholecalciferol) ist in Verbindung mit Sonnenlicht für die Knochenstabilität zuständig. Es fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor aus dem Magen-Darm-Trakt und sorgt dafür, dass der Körper die Mineralstoffe in Knochen, Knorpel und Zähne einbauen kann. Bei einem Vitamin D-Mangel besteht die Gefahr, dass der Körper aus dem Darm nicht mehr genug Kalzium und Phosphor aufnehmen kann und sich dann die Mineralstoffe aus den Knochen holt. Das kann zu Osteoporose führen und ist gerade während der Schwangerschaft ein wichtiger Aspekt, da der Embryo seine Mineralstoffe aus dem Körper der Mutter zieht.

VITAMIN E

schützt die Zellen ebenso wie Vitamin C vor freien Radikalen und gehört somit zur Gruppe der Antioxidantien. Ausserdem ist Vitamin E wichtig, um die Funktion von Nerven, Muskeln und Blut aufrechtzuerhalten.

VITAMIN K

ermöglicht die gesunde Blutgerinnung.

Neben den Vitaminen gibt es natürlich auch zahlreiche Mineralstoffe, die in Moringa oleifera nachgewiesen wurden:

CALCIUM

Spielt eine sehr grosse Rolle in der Knochen- und Zahnbildung sowie in der Erregbarkeit der Muskeln (auch des Herzmuskels). Calcium wird in den Knochen eingebaut und ist zusammen mit anderen Mineralien für dessen Festigkeit und Widerstandsfähigkeit verantwortlich. Ein langfristiger Mangel an Calcium führt dazu, dass der Körper auf sein Calcium-Depot in den Knochen zurückgreift. Die Folge: Die Knochen verlieren an Stabilität und brechen leicht. Eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff Calcium spielt deshalb eine zentrale Rolle bei der Vorbeugung gegen Osteoporose. Calcium ist nicht nur wichtig für gesunde, stabile Knochen, es ist auch an vielen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt. Zur Blutgerinnung, zur Muskelkontraktion und zur Reizübertragung im Nervensystem wird der Mineralstoff Calcium benötigt. Ausserdem hat Calcium eine stabilisierende Wirkung auf die Zellwände, was bei der Verhinderung und Behandlung einer allergischen Reaktion, insbesondere der Haut, hilfreich ist. So können allergisch wirkende Substanzen wie Histamin weniger gut aus den Zellen austreten und dadurch auch weniger allergische Reaktionen auslösen.

EISEN



Benötigt der Körper zur Bildung des Hämoglobins sowie zur Stärkung des Immunsystems. Gerade Frauen leiden wegen der Menstruation oft an Eisenmangel. Die Folgen von Eisenmangel sind u.a. körperliche Leistungsschwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Blässe sowie Luftnot bei Belastung. Eisenmangel ist einer der häufigsten Mangelzustände der Mineralstoffe.

KALIUM

Sorgt für die richtige Gewebespannung und optimiert die Herz- und Muskelfunktion.

MAGNESIUM

Ist der Mineralstoff, an den man als erstes denkt, wenn man Wadenkrämpfe hat. Es ist nämlich für die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven zuständig. Ausserdem unterstützt es die Enzyymbildung. Magnesium zählt zu den lebenswichtigen Mineralstoffen. Jeder Mensch braucht zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und für das reibungslose „Funktionieren“ seines Körpers Magnesium. Daher muss dem Körper täglich Magnesium in ausreichender Menge zugeführt werden, um einem Mangel vorzubeugen. Magnesium beeinflusst insgesamt über 300 Enzyme und nimmt auf diesem Wege Einfluss auf die Zellregeneration, Sauerstoffnutzung und Energiegewinnung. Eine ausreichende Versorgung ist deshalb notwendig für die reibungslose Funktion aller Muskeln, auch des Herzmuskels. Ausserdem hemmt Magnesium die Ausschüttung von Stresshormonen. Um mit Stress besser umgehen zu können, ist eine gute Versorgung mit Magnesium hilfreich. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei.

MANGAN

Ist an wichtigen Vorgängen im menschlichen Körper massgeblich beteiligt. Es ist für die Funktion verschiedener Enzyme unabdingbar. Mangan ist beispielsweise für Knorpel- und Knochengewebe wichtig. Mangan ist am Aufbau von Enzymen beteiligt, die ihrerseits beim Aufbau von Knorpel und Gelenkflüssigkeit eine wichtige Rolle spielen. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung und zur Erhaltung normaler Knochen bei. Mangan ist auch von Bedeutung für die Aktivierung von Kohlenhydrat- und Aminosäurestoffwechselprozessen. Mangan trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Mangan gehört ausserdem zur Gruppe der Antioxidantien. Es fängt so genannte freie Radikale ab.

SELEN

Gehört ebenso wie die Vitamine A, C und E zu den Antioxidantien und ist Bestandteil wichtiger Enzyme. Neben dieser „Radikalen-Abwehr“ hat Selen weitere wichtige Aufgaben im Körper: Immunsystem. Besonders gut stärkt Selen die Abwehrkräfte in Verbindung mit Zink und kann z.B. bei einer Blutvergiftung oder einer HIV-Infektion den Körper unterstützen. Günstig beeinflusst wird durch den Vitalstoff der Krankheitsverlauf von Rheuma, Gelenkproblemen, allergischem Asthma und Autoimmunerkrankungen des Darms. Einen erhöhten Bedarf an Selen besteht im Winter wegen der Infektionsgefahr.

Interessant ist auch der erst kürzlich entdeckte Bestandteil:

ZEATIN.

Hierbei handelt es sich um ein sogenanntes Zytokin, ein Pflanzenhormon, welches für das schnelle Wachstum des Moringa Baumes verantwortlich ist. Offensichtlich enthalten die Moringa Blätter bis zu 1000-mal mehr Zeatin als andere Pflanzen. Im menschlichen Körper fungiert das Zeatin als Botenstoff, der dafür sorgt, dass all die wichtigen Vitalstoffe, die in Moringa enthalten sind, auch vom menschlichen Organismus aufgenommen und verwertet werden können. Zudem hemmt Zeatin den Abbau vom blatteigenen Chlorophyll. Dadurch werden die in den Moringa-Blättern enthaltenen Proteine und Vitalstoffe deutlich langsamer abgebaut, was auch für die Weiterverarbeitung der Blätter zu Blattpulver von Vorteil ist, denn dadurch bleiben hier die Nährstoffe länger erhalten.



ZINK

Unterstützt die Symptomaktivität und die Abwehrkräfte. Hinzu kommt die Förderung des Wachstums und der Fortpflanzung. Männer lieben diesen Mineralstoff! Zink ist ein wichtiger Mineralstoff, der für die Funktion von mehr als 300 Enzymen im Stoffwechsel notwendig ist und deshalb nahezu an allen Lebensvorgängen beteiligt ist. Besonders für die Abwehrkräfte des Körpers ist Zink wichtig. Eine optimale Zinkversorgung steigert die Abwehr und beugt so Infekten vor. Auch im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiss spielt der Mineralstoff Zink eine wichtige Rolle. Zink trägt zu einer normalen Eiweissynthese sowie zu einem normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei und unterstützt so den Körper bei der Fettverbrennung. Zink ist ausserdem wichtig für die Zellteilung, das Wachstum und die Erneuerung der Zellen. Deshalb spielt Zink auch eine wichtige Rolle bei der Wundheilung.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden.

Folgende Wirkungen gelten als gesichert: Sie beugen Herzrhythmusstörungen vor, sie stabilisieren die Blutgefässe zur Vermeidung von Herzinfarkten, sie verlangsamen die Veränderungen der Herzkranzgefässe, sie schützen vor koronarer Herzkrankheit. Ausserdem fördern Omega-3-Fettsäuren die Durchblutung und zeigen eine positive Wirkung in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Krebs, bei rheumatoider Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen, Asthma oder altersbedingter degenerativer Erkrankungen, bei Schlaganfall und Alzheimer-Erkrankung sowie bei Depression.

Nochmals – wir reden hier von nur einer einzigen Pflanze: Moringa oleifera!

Alle Wissenschaftler sind sich einig, dass Moringa oleifera uns aufzeigt, wie wenig wir noch von unserer Erde wissen.

