

Moringa

Moringa begegnet einem immer öfter in den Supermarktregalen. Es gibt das Moringablatt in verschiedenen Darreichungsformen, einige typische sind Pulver, Kapsel oder Tee. Aus historischen Aufzeichnungen ist bekannt, dass Moringablatt Pulver bei mehr als 300 Gesundheitsfragen eingesetzt wird. Im folgenden Artikel wird sich etwas genauer mit der exotischen Pflanze, die durch die ayurvedische Heilkunst bekannt wurde, befasst.

Herkunft

Der Moringabaum wächst hauptsächlich in tropischen Gebieten. Der botanische Name lautet Moringa oleifera. Im deutschen wird der Baum Meerrettichbaum genannt. Er kann innerhalb kürzester Zeit sehr groß werden. Während des ersten Jahres kann er bei natürlichen Bedingungen bis zu acht Meter hochwachsen. Allerdings sind diese Bäume sehr schmal. Der maximale Durchmesser des Stamms wird höchstens 40 cm. Die Früchte des Moringabaumes sind sehr lang und schmal. Die Samen, die sich in der Frucht befinden werden, traditionell als Singhu bezeichnet. Die Pflanze hat seinen Namen durch den hohen Anteil an Senfölglykosiden. Die Senfölglykoside sorgen dafür, dass der Geruch der Wurzel an Meerrettich erinnert. In der Kolonialzeit wurden die Wurzeln auch als Meerrettich Ersatz verwendet.

Inhaltsstoffe & Nutzen

Moringa hat einen großen Anteil an wichtigen Vitaminen. Moringablatt Pulver ist besonders reich an Vitamin A, E und K.

In Moringablatt Pulver ist zweimal mehr Vitamin A enthalten als in der Karotte. Vitamin A ist wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute.

Ein seltenes Vitamin, dass vermehrt in dem Pulver enthalten ist, ist das Vitamin B₂. In den meisten uns bekannten Pflanzenpulvern ist nur eine sehr geringe Menge dieses Vitamins enthalten. Durch den Verzehr von 100 g Moringablatt Pulver, ist der Tagesbedarf an Vitamin B₂ gedeckt. Es wird benötigt, um aus verzehrter Nahrung Energie gewinnen zu können.

Moringablatt Pulver eignet sich auch hervorragend als Vitamin E Quelle. Vitamin E ist ein Antioxidans. Durch Antioxidantien wird der Alterungsprozess verlangsamt und Herzerkrankungen vorgebeugt.

Das Pulver kann nicht nur durch die Vielzahl an Vitaminen überzeugen, sondern auch durch wertvolle Spurenelemente und Mineralstoffe, wie Kalium, Calcium und Eisen.



Es ist 14x mehr Calcium enthalten als in Milch. Die ausreichende Zunahme von Calcium ist für gesunde Zähne und Knochen von großer Bedeutung.

Kalium ist in größeren Mengen auch im Moringablatt Pulver enthalten. Sie enthält 4x mehr Kalium als eine Banane. Das Kalium wird benötigt, um Signale an verschiedene Zellen weiterzuleiten.

Für Zellen und die Zellatmung wird das Spurenelement Eisen benötigt. Auch hier kann Moringa überzeugen, da es 9x mehr Eisen als Spinat enthält.

Die Proteine, die im Moringablatt Pulver enthalten sind, haben eine sehr hohe Qualität. Allerdings ist der Proteinanteil im Vergleich zu anderen Lebensmitteln gering. Dafür sind alle acht essentiellen Aminosäuren enthalten. Die Aminosäuren können besonders gut vom Körper verwertet werden und eignen sich hervorragend für den Muskelaufbau.

Inhaltsstoffe in Moringa pro 100 g

Calcium (mg)	286	Natrium (mg)	11
Magnesium (mg)	32,8	Zink (mg)	2,4
Phosphor (mg)	307	Mangan (mg)	11,1
Kalium (mg) g	155,5	Selen (µg)	32
Kupfer (mg)	0,6	Bor (mg)	3,4
Eisen (mg)	63,4	Arsen (mg)	0,011
Schwefel (mg)	1245	Chrom (µg)	0,21
Vitamin A (mg)	3,6	Vitamin C (mg)	17

Vitamin E (mg) 40-85

Quercetin (mg) zwischen 306-2200

Chlorogensäure 10x so viel als in anderen Nahrungsergänzungsmitteln

Um die empfohlene Tagesdosis an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu erreichen, eignet sich die Moringa Pflanze in Pulverform super als Nahrungsergänzungsmittel zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Durch den Einsatz des Pulvers in einen Smoothie lässt sich der Ernährungsplan wunderbar ergänzen und bietet Sportlern eine hervorragende Lösung, um den Muskelaufbau zu verstärken.

Positiver Einfluss bei Gesundheitsproblemen

Moringa wirkt unter anderem entzündungshemmend, bei Hautproblemen, antibakteriell, verjüngend und bei Diabetes Typ 2.

Bei chronischen Entzündungen, wie zum Beispiel Rheuma und Autoimmunerkrankungen, kann mit Hilfe von Moringa eine deutliche Linderung der Schmerzen erreicht werden. Moringa wirkt entzündungshemmend sowie schmerzlindernd.

Bei Diabetes Typ 2 Patienten zeigte ein Extrakt aus Moringablättern eine Reduzierung des Blutzuckerlevels. Dafür sorgen die Stoffe Quercetin und Chlorogensäure zusätzlich schützen sie die Zellen vor oxidativem Stress.

Durch die große Anzahl an Antioxidantien, die in Moringa enthalten sind, ist es auch ein gutes Anti-Aging Mittel. Die Antioxidantien schützen die Zellen vor Schädigung und Alterungsprozessen. Moringa schützt die Haut vor frühzeitiger Hautalterung, die unter anderem durch übermäßiges Sonnenbaden oder Rauchen hervorgerufen wird.

Durch die vielen enthaltenen Nährstoffe und der antioxidativen Wirkung, trägt Moringa auch zur Stärkung des Immunsystems bei. Durch die Stoffe werden die Zellen vor Schäden durch Giftstoffe geschützt und unterstützen die Funktion der Leber.

Die Mineralstoffe aus der oben geschriebenen Tabelle führen zu einer Stärkung des Immunsystems. Moringa wirkt auch antibakteriell und wird gerne zur Behandlung von kleineren Infekten verwendet.



Quellen

- <https://www.gesundfit.de/artikel/moringa-wirkungen-anwendungen-risiken-138/>
- <https://www.krankenkassenzentrale.de/produkt/moringa>
- <https://www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/nachrichten/2018/fk2-moringa-bei-krebs.php>
- Effect of terroir on the glucosinolate content of Moringa oleifera grown in the three agro-ecological zones of Ghana, Olivia Naa Ayorkor Tetteh et al., 22.12.2020
- <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2015/daz-14-2015/unterschiede-in-gehalt-und-zusammensetzung-der-flavonoide-in-moringa-arten>
- Beststar Holding PJSC, 2021
- <https://docplayer.org/69584675-Naturgesundmittel-die-natuerliche-alternative.html>
- <https://www.tierheilpraktiker.de/mein-tierheilpraktiker/alle-ausgaben/1-2015/396-pflanzenportraet-moringa.html>
- Nutritional characterization of Moringa (Moringa oleifera Lam.) leaves, B.Moyo et. al, 11.06.2013 (DOI:10.5897/AJB10.1599) <https://www.ajol.info/index.php/ajb/article/view/96497>
- Moringa oleifera Die heilsame Kraft des ayurvedischen Wunderbaums, Dr. Günter Harnisch, 01.01.2015



Wissenschaftliche Gesundheitsideen stehen bei uns im Fokus

**Die Marke für
Gesundheit -
made in Germany!**

plantafood
medical gmbh
am sportplatz 3
D - 56291 leiningen
t: + 49 (0) 6746 9411 - 0
f: + 49 (0) 6746 9411 - 30
contact@plantafood.de
www.plantafood.de



Mitglied
des NEM-
Verbandes