

LIFESTYLE 16/01/2016 14:39 CET | Aktualisiert 18/04/2017 17:35 CEST

Moringa oleifera: Das Superfood aus Indien

Katharina Geiger
The Huffington Post



— GESPONSERT VON KNAPPSCHAFT —





WESTEND61 VIA GETTY IMAGES

Aus Moringa Pulver kann man sehr leckere und gesunde Smoothies machen.

Wunderbaum oder **Baum des Lebens** wird der Moringabaum (*Moringa olifeira*) von seinen vielen Liebhabern genannt. In Deutschland ist er dagegen eher unpoetisch als Meerrettichbaum bekannt. Dabei gilt Moringa als nährstoffreichstes Produkt überhaupt und macht es deswegen zu einem echten Superfood.

Das aus dem Moringabaum gewonnene Pulver wird in der ayurvedischen Medizin geschätzt und findet auch im Westen immer mehr Liebhaber. Die ursprüngliche Heimat des Baumes sind die trockenen Lehmböden Nordindiens,

Willkommen, neues Jahr! So hältst du deine Sportvorsätze ein

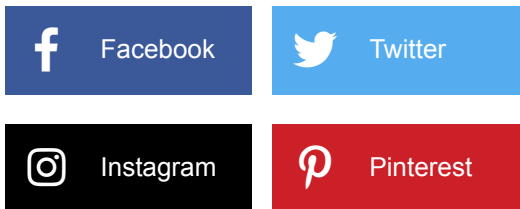
ANMELDEN UND LIFESTYLE-TEAM FOLGEN

Erhalte die wichtigsten Artikel und Blog-Beiträge täglich per Mail. Die Newsletter können personalisierten Content und Werbung enthalten.

[Erfahre mehr](#)

✉ Newsletter

Jetzt anmelden →



MEISTGELESEN



"Tätowierer von Auschwitz":
Buch enthüllt, was er den Wärtern verschwiegen hat

Politologe sicher: Das war der wahre Grund für Merkels Grenzöffnung 2015

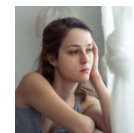
doch mittlerweile reicht sein Verbreitungsgebiet von Mittelamerika über Afrika bis nach China und Südostasien.

Ayurveda und Meerrettichersatz

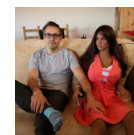
Während alle Teile des Moringabaums seit jeher in der indischen Ayurveda-Medizin als Mittel gegen über 300 Krankheiten verwendet werden, tat sich der Westen lange schwer mit der Pflanze. Die englischen Kolonialbeamten in Indien verspeisten die scharf schmeckenden Wurzeln des Baumes allerhöchstens als Meerrettich-Ersatz.

Mittlerweile haben sich jedoch auch westliche Wissenschaftler mit Moringa beschäftigt, um die Geheimnisse des Wunderbaums zu ergründen. Tatsächlich beeindruckt die lange Liste der positiven Eigenschaften:

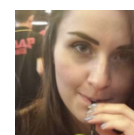
- So können die Moringa-Samen kontaminiertes Wasser reinigen und zur Trinkwasseraufbereitung in Entwicklungsländern genutzt werden. Eine Methode, die im Sudan entlang des Nilufers schon lange erfolgreich praktiziert wird.



Wissenschaftler haben die wahren Ursachen für Depressionen entdeckt



Dieser Mann plant mit seiner Sex-Puppe Kinder zu bekommen



Studentin schläft im Zug ein – als sie aufwacht, hat ihr ein Fremder etwas hinterlassen



Eintracht-Präsident kritisiert AfD – dann stellt ZDF-Frau Slomka heikle Frage

- Das im Moringa enthaltene Wachstumshormon Zeatin lässt den Moringabaum jährlich um acht Meter wachsen. Beim Menschen hat sich Zeatin als Anti-Aging-Mittel bewährt: Es beschleunigt die Regeneration der Hautzellen und verlangsamt so den Alterungsprozess.

Moringa als Superfood

Veganer schätzen Moringa-Pulver aufgrund des enorm hohen Gehaltes an Eisen und Eiweiß, das bei veganer Ernährung oft fehlt. So besteht das Pulver zu 30 Prozent aus Eiweiß und liefert dem Körper wichtige Aminosäuren. Diese stärken Muskeln und Bindegewebe, kurbeln die Produktion von Hormonen und Enzymen an und stärken das Immunsystem.

In Sachen Nährstoffgehalt macht dem Moringabaum niemand etwas vor: Das Moringa-Pulver enthält mehr Vitamin B2 als jede andere Pflanze und liegt beim Vitamin E auf dem zweiten Platz.

Eine Übersicht des Nährstoffgehaltes auf 10 Gramm Moringa (der empfohlenen Tagesdosis):

- Vitamin A: 360 µg (25 bis 30 Prozent des Tagesbedarfs)

- Vitamin B1: 0,25 mg (17 Prozent)
- Vitamin B2: 2 mg (130 Prozent)
- Vitamin C: 1,7 mg (1,4 Prozent)
- Vitamin E: bis zu 85 mg (70 Prozent)
- Eisen: 2, 8 mg (20 bis 30 Prozent)
- Calcium: 200 mg (20 Prozent)
- Magnesium: 36 mg (9 Prozent)
- Kalium: 130 mg (6,5 Prozent)

Die Menge an Vitamin E hängt von der Erntezeit der Moringablätter ab: Junge Blätter enthalten weniger Vitamin E als ältere Blätter, die lange reifen durften. Doch auch jüngere Blätter decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen noch immer zur Hälfte.

Kein Wunder, dass Experten wie der [Tropen-Agrarwissenschaftler Klaus Becker](#) den Moringabaum für das gesündeste pflanzliche Lebensmittel überhaupt halten. Er bezeichnete Moringa als "ein Phänomen unter den Nahrungs- und Heilpflanzen".

Neben dem hohen Nährstoffgehalt bietet Moringa viele gesundheitliche Vorteile. Die sekundären Pflanzenstoffe hemmen [entzündliche Erkrankungen wie Arthritis](#), bremsen Viren und Pilze aus und senken einen erhöhten Cholesterinspiegel.

Die Senkung des Cholesterinspiegels ist vor allem im Hinblick auf die Volkskrankheit Diabetes relevant, die durch die [regelmäßige Einnahme von Moringablättern](#) präventiv gehemmt und auch akut behandelt werden kann.

In der Küche ist das Moringa-Pulver vielseitig verwendbar, zum Beispiel in Smoothies, Soßen oder Salaten. Die Blätter werden zum aromatischen Tee

aufgebrüht.

Das Reportage-Team der Wissenschaftssendung "Galileo" hat in einem Video die ganzen Wunderstoffe und Wirkungen der Moringapflanze getestet und zusammengefasst:



Lesenswert:

- Ein Jogger lief in Niedersachsen durch einen Wald: Dann wurde er von zwei Wölfen attackiert
- "Marokkaner bei Kriminalität überrepräsentiert": Teroexperte Steinberg spricht Klartext bei "Maybrit Illner"
- Polizistenmangel spitzt sich wegen Pensionierungs-Welle dramatisch zu
- "Ein Zeichen setzen": Bayrischer Landrat lädt Flüchtlinge vor Kanzleramt ab
- Sie entdeckte schwarze Streifen im Nacken ihrer Tochter - jetzt warnt sie vor der Krankheit, die dahinter steckt

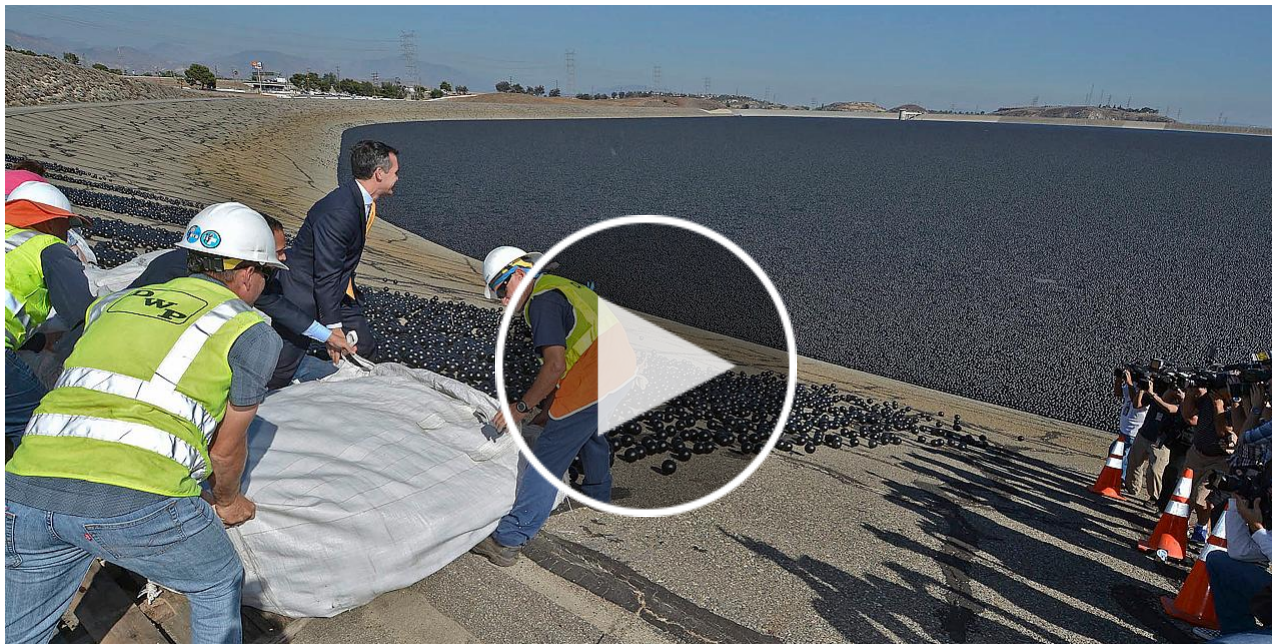
Ihr habt auch ein spannendes Thema?

Die Huffington Post ist eine Debattenplattform für alle Perspektiven. Wenn ihr die Diskussion zu politischen oder gesellschaftlichen Themen vorantreiben wollt, schickt eure Idee an unser Blogteam unter

blog@huffingtonpost.de.

Auch auf HuffPost:

96 Millionen Bälle gegen die Hitze: Ein Meer schwarzer Kugeln: Diese revolutionäre Idee rettet Trinkwasser





Katharina Geiger
The Huffington Post

[Korrektur anregen](#)

MEHR:

moringa

Moringa oleifera

smoothies

superfood

lifestyle

gesundheit

de_vermishtes

Kommentare

1 Kommentar

Sortieren nach **Neueste** ▼



Kommentar hinzufügen ...



Stefan Rudorfer · Lehrinstitut der Holzwirtschaft und Kunststofftechnik
Rosenheim

Hallo, ein wirklich guter Artikel zu den Superfood Moringa Oleifera. Ich esse seit ca. 10 Jahren zwar unregelmäßig Moringa als Pulver oder als Kapseln aber den Ausführungen kann ich nur zustimmen.

Ich war lange Zeit immer Antriebslos hatte zu nichts Lust und mein Chloesterinspiegel war immer leicht erhöht. Nach der Einnahme von Moringa ist mein Cholesterinspiegel gesunken auf ein absolutes Optimum. Und ich habe wieder Lust viele Dinge zu unternehmen denn ich habe wieder die Energie die mir fehlte.

Das erste mal nahm ich Moringa auf den Philippinen wo meine Frau herkommt und inzwischen kaufe ich es hier bei www.moringashop24.de

Ein richtig seriöser Onlineshop der eine sehr gute Qualität zu absolut fairen Preisen anbietet. Kann ich nur empfehlen. Wer Moringa noch nicht probiert hat soll sich mal die Zeit nehmen und es ausprobieren, mir hat es sehr gut geholfen.

Gefällt mir · Antwort · 22. April 2016 05:06

 Facebook-Plug-in für Kommentare



[RSS](#)

[Nutzervereinbarung](#)

[Über uns](#)

[Häufig gestellte Fragen](#)

[Datenschutz](#)

[Kontakt](#)

[Cookies](#)

[Richtlinien für Kommentare](#)

[Jobs bei der HuffPost](#)

 **HuffPost**
 **An Oath brand**

Urheberrecht ©2018 ForwardContentServices GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Teil von **HuffPost News**