



Moringa

Die nährstoffreichste Pflanze der Welt
ist eine Pflanze der Superlative.

Moringa – Der Lebensbaum

Moringa Oleifera – Der Lebensbaum. Nur eine von vielen Bezeichnungen für diesen faszinierenden Baum. Ursprünglich stammt dieser, zu den Nennusgewächsen (Moringaceae) gehörende Baum aus dem indischen Himalayagebiet. Mittlerweile hat sich dieser Baum aber auch in den Tropen und Subtropen ausgebreitet. Ursprünglich wurden die Blätter roh und frisch als Salat oder als Gemüse gegessen. Die Sprossen des Baums haben einen an Rettich erinnernden Geschmack und eine besondere senföartige Schärfe, die ihn besonders geeignet zum Würzen von Speisen macht. Der Meerrettichgeschmack gibt dem Moringa einen weiteren Beinamen: Meerrettichbaum.

Moringa Oleifera – Der Baum der Superlative

Moringa ist die nährstoffreichste Pflanze der Welt. Wissenschaftler haben bis zu 90 gesundheitlich bedeutsame Nährstoffe in hoher Konzentration nachgewiesen. So haben die Blätter bis zu 7-mal mehr Vitamin C als Orangen und 15-mal mehr Kalium als Bananen enthalten. Neben vielen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen beinhalten die Blätter des Moringabaums auch 26 entzündliche Substanzen, 46 Antioxidantien und hohe Anteile an Omega-3,-6 und -9 Fettsäuren sowie den höchsten Gehalt an Chlorophyll in einer Pflanze. Zudem befinden sich in den Blättern die Wunderstoffe Zeatin und Salvestrole. Das Pflanzenhormon Zeatin wirkt als Türöffner und erleichtert die Aufnahme der Vitalstoffe in die Zellen. Salvestrole sind Abwehrstoffe, die die Pflanze gegen Schimmelpilze, Bakterien und Viren schützt.

Der Star unter den ORAC-Werten

Freie Radikale – aggressive und instabile Sauerstoffverbindungen – beeinflussen die Gesundheit des Menschen. Sie sind verantwortlich für vorzeitige Alterungsprozesse und Verursacher vieler chronischer Krankheiten. Antioxidantien sind die Gegenspieler der Freien Radikalen. Sie sind chemische Verbindungen, die eine unerwünschte Oxidation anderer Substanzen verhindern und so die Freien Radikalen neutralisieren und unschädlich machen. Um den Einfluss des antioxidativen Potentials von Naturprodukten und Lebensmitteln auf die Freien Radikale messen zu können, zieht man den sogenannten ORAC-Wert heran. Dabei steht ORAC für Oxygen Radical Absorption Capacity (Einheit: $\mu\text{mol TE}/100$ – Mikro Mol Trolox). Je höher dieser Wert ist, desto höher ist die antioxidative Kapazität zur Aufnahme bzw. Neutralisierung der Freien Radikale. Aronia-Beeren, dunkle Schokolade oder Ingwer haben bereits sehr hohe Werte. Aber keines dieser Produkte erreicht den Wert des Moringabaums. Bei Laboruntersuchungen wurde ein Wert von $122.000\mu\text{mol TE}/100$ festgestellt.

Verwendung

Gerade Menschen die ständig unter Stress oder Leistungsdruck stehen können Moringa verwenden. Die antioxidativen Stoffe unterstützen die Zellen und das Zellgewebe. Aminosäuren unterstützen die mentale Leistungsfähigkeit und die Gehirnfunktion. Ab dem 40. Lebensjahr verändert sich der Körper sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Gerade in dieser Phase unterstützt Moringa und kann den Einflüssen der hormonellen Umstellung entgegen wirken. Moringa unterstützt ein fittes und vitales Leben in jedem Alter.