

# Barbara Simonsohn

## Moringa - Der essbare Wunderbaum

Leseprobe

[Moringa - Der essbare Wunderbaum](#)

von [Barbara Simonsohn](#)

Herausgeber: Moringa Shop



<http://www.unimedica.de/b16982>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Kapitel 2

### Inhaltsstoffe im Einzelnen

(nach: Institut Prof. Kurz GmbH, unabhängiges Prüflabor, Köln, März 2012)

Du erinnerst Dich: Moringa ist eine Pflanze der Superlative. Hier noch einmal die Vergleichszahlen zum Kopieren und Weiterreichen. Moringa-Blattpulver aus Bio-Anbau auf Teneriffa enthält:

- doppelt so viel hochwertiges Eiweiß wie Soja,
- 7-mal so viel Vitamin C wie Orangen,
- 4-mal so viel Vitamin A wie Karotten,
- 17-mal so viel Kalzium wie Milch,
- 25-mal so viel Eisen wie Spinat,
- 15-mal so viel Kalium wie Bananen,
- 7-mal so viel Vitamin B1 und B2 wie Hefe,
- 6-mal so viele Polyphenole wie Rotwein,
- 4-mal so viel Folsäure wie Rinderleber,
- 4-mal so viel Vitamin E wie Weizenkeime,
- doppelt so viel Magnesium wie Braunhirse,
- doppelt so viele Faserstoffe wie Weizenvollkornprodukte,
- 1,5-mal so viele essenziellen Aminosäuren wie Eier,
- 26 antientzündlich wirkende Substanzen,
- 46 Antioxidantien,
- hohe Anteile hochwertiger Fettsäuren Omega-3, -6 und -9,
- den Höchstwert an Chlorophyll, der je gemessen wurde,
- die Wunderstoffe Zeatin und Salvestrole.

#### Brennwertanalyse:

ttt(%) -davon gesättigte Fettsäuren (%) -	4,40
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	0,87
(%) - davon mehrfach unges.	0,25
Fettsäuren (%) - davon trans-	3,29
Fettsäuren (%)	<0,1
Fetti.Tr.(%)	4,68
Gesamteiweiß (%)	26,3

## Kapitel 7

# Moringa im Ayurveda, der altindischen Weisheitslehre

*„Wer richtig isst, braucht keine Medizin, Wer falsch isst, dem nützt keine Medizin.“*

"Los principios de la enseñanza Ayurveda", David Frawley, Ayurveda-Experte.

### Ayurveda, das Wissen vom Leben

Ayurveda ist eine uralte indische Lehre vom „Wissen des Lebens“, die schon in den mehr als 3000 Jahre alten Veden erwähnt wurde. Diese vedische Weisheitslehre hat die tibetische Heilkunde, die Medizin des alten Ägyptens, die traditionelle chinesische Medizin TCM und auch die alte Medizin Persiens geprägt. Alle diese alten Hochkulturen kannten und nutzten das süße, wertvolle Öl des Moringa-Baumes für Medizin und Kosmetik. Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, war ein Anhänger des Ayurveda. Für viele Menschen Asiens ist Ayurveda eine bewährte traditionelle Naturheilmethode; sie nutzen Produkte aus Moringa Oleifera zur Ernährung, zur Heilung und zur Körperpflege.

Ayurveda, diese uralte Gesundheitsphilosophie eines langen und gesunden Lebens, erlebt in Europa und den USA gerade eine Renaissance. Ayurveda ist eine vollständige Weisheitslehre und Heilkunde, deren Schwerpunkt auf der Vorsorge liegt. Im Mittelpunkt steht die innere Balance von Körper und Geist. Man kann das Konzept mit „Salutogenese“ vergleichen, einem Ansatz, der sich mit den Bedingungen der Gesunderhaltung und der Erhaltung des psychischen und körperlichen Gleichgewichts beschäftigt. Der Mensch ist nach ayurvedischer Lehre eine Einheit von Körper, Seele, Geist, Verhalten und Umwelteinflüssen. Wenn diese Einheit gefährdet oder gestört ist, zeigt Ayurveda Mittel und Wege zu ihrer Bewahrung und Wiederherstellung auf.

### Ganzheitliche Prophylaxe im Zentrum

An erster Stelle steht im Ayurveda nicht die Heilung von Krankheiten, sondern ihre Vermeidung; das heißt, sie sollten durch ganzheitliche Gesundheitspflege und Vorsorge gar nicht erst entstehen. Die Ärzte im alten China und Indien erhielten nur eine Bezahlung, solange ihre Patienten gesund waren. Auch bei uns hat man erkannt, dass ein Euro für Prophylaxe sieben Euro an Therapiekosten spart. Aber leider wird bei uns kaum danach gehandelt. David Frawley, einer der bedeutendsten modernen Experten des Ayurveda, sagt: „Was immer wir selbst für uns tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun. Man könnte auch mit Hippokrates sagen, dass unsere Nahrung unsere Heilmittel sind. Wer sich gesund ernährt, braucht keine Medikamente. Und wer sich falsch ernährt, dem hilft auch keine Medizin.“

Kein Wunder, dass Biochemiker, Ernährungswissenschaftler und Mediziner begeistert von Moringa sind, stellt dieser Baum für Mensch und Tier doch die vielleicht der Gesundheit förderlichste Pflanze dar, die bisher entdeckt wurde. Die Vitalstoffdichte ist beispiellos, die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe beeindruckend. Der Botenstoff Zeatin schleust Mineralien, Vitamine und andere Vitalstoffe optimal in die Körperzellen ein. Alle Bemühungen, Zeatin im Labor herzustellen, sind bisher gescheitert. Im Rahmen der wachsenden Interesses an Ayurveda vor allem in Europa und den USA hat daher auch der Wunderbaum Moringa geradezu einen Kultstatus bekommen und wird sicherlich auch bei uns bald als „Star“ unter den Lebensmittel- und Heilpflanzen anerkannt.

### **Moringa bei mehr als 300 Krankheiten indiziert**

Der Moringa-Baum heißt auf Sanskrit „sigru“; er hat seinen festen Platz in der Ayurveda-Lehre. Dr. Ch. Murali Manohar, Doktor des Ayurveda, schreibt in seinem Buch „Ayurveda for All“: „Moringan sind eine Vorratskammer von enormem ernährungsphysiologischem Wert.“ Laut Ayurveda wirkt allein das Moringa-Blatt schon vorbeugend bei mehr als 300 Krankheiten. Viele der Wirkungen, die dem Baum in Indien zugeschrieben wurden, sind durch moderne wissenschaftliche Studien bestätigt worden.

Die Wurzel wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, stimulierend, verdauungsfördernd.

Sie wirkt stärkend und heilend bei:

- Asthma
- Augenproblemen
- Blähungen
- Bronchitis
- Durchfall
- Entgiftung
- Entzündungen
- Epilepsie
- Fieber
- Fruchtbarkeitsproblemen
- Halsschmerzen
- Herz-Kreislauf-Problemen
- Husten
- Lähmungen
- Lebervergrößerung
- Magersucht
- Menstruationsbeschwerden
- Ohrenschmerzen
- Rheuma
- Schmerzen
- Unterleibsschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Wurmbefall

Weil Wurzel und Rinde Alkaloide enthalten, die in Liberdosis krank machen können, ist von einer Selbstmedikation abzuraten. Außerdem kann Wurzel oder Rinde im Übermaß eingenommen zu Früh- und Fehlgeburten führen.

Die Samen wirken abführend, entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzstillend und helfen außerdem bei Augenproblemen.

Die **Schoten** (Früchte) werden im Ayurveda vor allem zur Skorbut-Prophylaxe und -Therapie empfohlen.

Die Blüten wirken stimulierend, kräftigend, stimmungsaufhellend, entwässernd und fördern die Gallensaftsekretion. Die mit Milch gekochten Blüten wirken als Aphrodisiakum.

Die Rinde wirkt stärkend und heilend bei:

- Asthma
- Augenproblemen
- Bakteriellen Infektionen
- Bronchitis
- vorzeitiger Samenerguss
- Husten
- Impotenz
- Menstruationsbeschwerden
- Pilzbelastungen z.B. Candida
- Skorbut
- Virenbefall
- Wassereinlagerungen (Ödeme)

Das Öl (Behenöl) wirkt äußerlich bei:

- Arthritis und Arthrose
- Entzündungen
- Gelenkproblemen
- Gicht
- Hautproblemen wie Falten und Altersflecken
- Rheuma

Blätter und Blattsaft wirken heilend und stärkend bei:

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| - Allergien der Augen (äußerlich) | - Kopfschmerzen     |
| - Alterung, vorzeitiger           | - Lebererkrankungen |
| - Asthma                          | - Nachtblindheit    |
| - Augenproblemen                  | - Nervosität        |
| - bakteriellen Infektionen        | - Rheuma            |
| - Blähungen                       | - Schmerzen         |
| - Bluthochdruck                   | - Schwerhörigkeit   |
| - Blutverlust                     | - Skorbut           |
| - Bronchitis                      | - Tuberkulose       |
| - Cholera                         | - Tumoren           |
| - Colitis (Dickdarmentzündung)    | - Übelkeit          |
| - Diabetes                        | - Unfruchtbarkeit   |
| - Durchfall                       | - Unterernährung    |
| - Entzündungen                    | - Verstopfung       |
| - Gedächtnisproblemen             | - Virusbefall       |
| - Gelbsucht                       | - Vitalstoffmangel  |
| - Hämorrhoiden                    |                     |

Äußerlich wirken Moringa-Blätter gut bei Prellungen, Verstauchungen, bei Pickeln und Mitessern, Außerdem fördern sie die Wundheilung.

In allen größeren Städten in Deutschland gibt es heute meist indische Ayurveda-Ärzte, und Ayurveda-Kuren unter fachlich kompetenter Leitung. Natürlich kann man Ayurveda-

## Moringa - auch für Senioren ein Segen

*„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.“*

Voltaire

Wenn mein 92-jähriger Vater gefragt wird: „Wie geht es Dir?“, antwortet er: „Gut, wenn ich die Alternative bedenke“, und hat die Lacher auf seiner Seite. Alt werden will jeder, alt sein die wenigsten. Mein Vater erfreut sich einer guten Lebensqualität; er lebt noch allein, weil er auf seine alten Tage gesunde Ernährung entdeckt und sich schon immer sportlich betätigt hat, ganz nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet.“ Täglich macht-er Klimmzüge, radelt auf seinem Hometrainer und geht sogar zum Kieser-Training für Muskelaufbau. Er isst bewusst und nimmt auch natürliche Nahrungsergänzungen wie AFA-Algen und neuerdings Moringa zu sich. Bewusst verzichtet er auf synthetische Nahrungsergänzungen oder Monopräparate. Geistig ist er so fit, dass er im Rahmen des Zeitzeugen-Programms Vorträge in Schulen hält und letztes Jahr sogar seine Autobiographie „Ein Leben zwischen Krieg und Frieden“ herausgegeben hat.

Der Dichter Eugen Roth schrieb einmal:

*„Was bringt den Doktor um sein Brot?*

*A) die Gesundheit,*

*B) der Tod.*

*Drum hält der Arzt, auf dass erlebe, uns zwischen beiden in der Schweben.“*

Diese Schweben kostet den deutschen Sozialversicherten jährlich etwa 280 Milliarden Euro und liegt damit in einer ähnlichen Größenordnung wie der gesamte Bundeshaushalt. Wenn Du auf Aspirin schwörst, meinst Du, Deinem Körper fehle Aspirin? Medikamente mit ihren oft bedenklichen Begleiterscheinungen werden niemals Deine armselige Gesundheit wiederherstellen, wenn diese eine armselige Nahrungsauswahl zur Ursache hat. Im Gegenteil, die meisten Medikamente sind Vitalstoffräuber und verschlechtern damit noch die Nährstoffversorgung.

### Senioren brauchen mehr Vitalstoffe

Wer will das nicht, alt werden bei voller Lebensqualität, seinen Lebensabend in vollen Zügen genießen und nicht an Krankheiten, sondern an Altersschwäche sterben und nach einem erfüllten Leben friedlich einschlafen? Dafür ist eine gesunde Einstellung mit Humor und Optimismus nötig, aber auch eine gesunde Ernährung. Schon Menschen im mittleren Lebensalter und erst recht Senioren brauchen mehr Vitalstoffe als jüngere Menschen, weil Enzymaktivität und -bildung nachlassen und die Aufnahme der Nährstoffe durch den Darm ebenfalls. Das Immunsystem braucht mehr Nährstoffe, weil es sich mit Krankheiten, Beschwerden und Alterungsprozessen beschäftigen muss. Wichtig ist, für eine gesunde Zellbildung zu sorgen. Nur eine vitale Mutterzelle kann sich erfolgreich in gesunden Tochterzellen fortpflanzen. Kranke Zellen dürfen sich nicht mehr vermehren, sie müssen eliminiert, aus dem Verkehr gezogen werden. Dafür verfügt unser Körper eigens über einen besonderen Mechanismus, die Apoptose. In jeder Sekunde finden in einer einzigen Körperzelle über 50.000 Reaktionen statt. Ebenfalls pro Sekunde werden 20.000

chemische Verbindungen neu hergestellt. Täglich erneuern sich rund 600 Millionen Zellen. Durch unsere Ernährung entscheiden wir direkt über die Qualität unserer zukünftigen Körperzellen und damit über Gesundheit, Lebensqualität und langes Leben.

Wissenschaftler wie Professor Dr. Heinz Liesen, Präventiv- und Sportmediziner, schlagen Alarm: „Wir müssen davon ausgehen, dass mehr als zwei Drittel aller Deutschen ab 50,55 Jahren zunehmend an subklinischen Mangelzuständen leiden. Die Menschen sind noch nicht krank, aber das Immunsystem ist geschwächt. Sie leiden an ständiger Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen. Regeneration findet nicht mehr statt. Es mangelt an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien wie Magnesium, Zink, Selen, Vitamin E. Die Liste ist endlos lang.“ (aus: „Unsere Ernährung deckt nicht den Vitaminbedarf“, Welt am Sonntag vom 24.8.1997). An der Universität Heidelberg, so der Artikel weiter, wurde der Ernährungszustand von 300 Achtzigjährigen untersucht. Das Ergebnis war niederschmetternd. Zwei Drittel von ihnen litten unter Vitaminmangel - vor allem fehlte es an Vitamin A und C. Von den Mangelpatienten starben in den folgenden drei Jahren doppelt so viele, wie von denen, die ausreichend mit Vitaminen versorgt waren. Moringa ist ein Füllhorn an Vitaminen und zeichnet sich besonders durch seine hohe Vitamin-A- und Vitamin-C-Konzentration aus.

Ein Supernahrungsmittel wie Moringa ist für Senioren ideal, weil es ein natürliches Vitalstoffkonzentrat von Mutter Natur darstellt, das vom Körper optimal verwertet und verarbeitet wird.

### **Vorsicht bei Präparaten aus dem Labor!**

Nährstoffe aus dem Chemielabor belasten den Organismus und einige wie Beta-Karotin können sogar toxisch wirken, wie unter anderem die CARET-Studie und andere Untersuchungen belegen. Dosierte man künstliche Vitamine zu hoch, agieren sie wie freie Radikale und greifen unseren Organismus an, statt ihm zu helfen. Künstliche Nährstoffe kann unser Organismus nicht „entziffern“. Die Natur ist durch nichts zu verbessern.

Fünf Millionen Deutsche leiden unter Gichtattacken, acht Millionen unter Diabetes und vier Millionen unter Depressionen; 30 Millionen haben eine Venenschwäche; jedes Jahr sterben 200.000 Deutsche an Krebs; zehn Millionen leiden an Migräne und Kopfschmerzen, acht Millionen an Osteoporose, 20 Millionen an Rheuma; jeder zweite Deutsche hat Rückenschmerzen; ein Viertel der Erwachsenen nimmt Schlaftabletten; 20 Millionen kämpfen mit immer wiederkehrenden Schmerzen; und fünf Millionen Frauen nehmen künstliche Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden. Über 30 Prozent der über 85-jährigen leiden unter Demenz und Alzheimer. Falsche Ernährung - Nährstoffmangel, übermäßiger Konsum von ungesunden Fetten und Alkohol - tragen zur Entstehung von bis zur Hälfte solcher Beschwerden bei. Ich finde diese Zahlen erschreckend. Hinzu kommt, dass praktisch alle Krankheiten Vitalstoffräuber sind, und Medikamente erst recht. Wenn ein Vitalstoffdefizit Ursache einer Krankheit ist, wird die Vitalstofflage im Organismus immer katastrophaler. Ganz abgesehen davon, dass Medikamente natürlich noch Weitere, oft erhebliche, unerwünschte Nebenwirkungen verursachen.

Unsere Böden sind ausgelaugt, der konventionelle Landbau entwertet unsere Lebensmittel und Transport und Verarbeitung sorgen dafür, dass der Gehalt unserer Lebensmittel an gesundheitsfördernden Stoffen noch weiter abnimmt. Wer statt Frischkost aus biologischem Anbau Fertigprodukte und Mahlzeiten aus der Mikrowelle zu sich nimmt, wird über kurz oder



Barbara Simonsohn

## [Moringa - Der essbare Wunderbaum](#)

Verbessere Deine Gesundheit und Deine  
Lebensqualität

134 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)