

---

# MORINGA



**BEGÜNSTIGT HORMONE,  
VERDAUUNG UND MEHR!**

---

---

# MORINGA

---

Haben Sie schon einmal von Moringa gehört? Obwohl diese Pflanze ursprünglich vor Tausenden von Jahren wegen ihrer wohltuenden Eigenschaften entdeckt wurde, ist Moringa (manchmal auch als Ben-Ölbaum bezeichnet) erst in jüngster Zeit als eines der beeindruckendsten Kräuterergänzungsmittel auf dem Markt für ganzheitliche Gesundheit bekannt geworden.

Was sind die gesundheitlichen Vorteile von Moringa? Bis heute haben sich über 1.300 Studien, Artikel und Berichte auf den Nutzen von Moringa konzentriert und festgestellt, dass sie Verbindungen enthält, die in Teilen der Welt, in denen der Ausbruch von Krankheiten und Ernährungsmängel häufig vorkommen, besonders wichtig sind.

Die Forschung zeigt, dass fast jeder Teil der Moringa-Pflanze auf irgendeine Weise genutzt werden kann, sei es zur Herstellung eines wirksamen antioxidativen Tees oder zur Herstellung einer öligen Substanz, die die Haut versorgt.

---

# WAS GENAU IST MORINGA?

---

Moringa (*Moringa oleifera*) ist unter über 100 Namen in verschiedenen Sprachen auf der ganzen Welt bekannt. Diese einfach zu züchtende tropische Pflanzenart, die im Himalaya-Gebirge und in Teilen Indiens und Afrikas heimisch ist, enthält über 90 Schutzverbindungen, darunter Isothiocyanate, Flavonoide und Phenolsäuren.

Es wird angenommen, dass es mindestens ein Dutzend verschiedene Sorten des Moringa-Baums gibt, die zur Pflanzenfamilie der Moringaceae gehören. Dies sind schnell wachsende, hohe, blattreiche Pflanzen, die Blüten oder Schoten produzieren.

Von allen Arten ist eine (*Moringa oleifera*) bei weitem die am meisten verwendete.

Bevor die Wirkung der Pflanze in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde, wurde sie über 4.000 Jahre lang in der traditionellen Medizin wie der Ayurveda-Medizin ausgiebig eingesetzt.

Moringa hat sich den Ruf erworben, Entzündungen zu bekämpfen und verschiedene Auswirkungen von Unterernährung und Alterung zu bekämpfen, was ihr den Spitznamen "die Wunderpflanze" eingebracht hat.

---

# DIE VORTEILE

---

Zu den Vorteilen von Moringa gehört die Unterstützung bei der Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen, wie z.B:

- entzündungsbedingte Krankheiten
- Krebs
- Diabetes
- Anämie
- geringe Energie und Ermüdung
- Arthritis und andere Gelenkschmerzen, wie Rheuma
- Allergien und Asthma
- Verstopfung, Bauchschmerzen und Durchfall
- Epilepsie
- Magen- und Darmgeschwüre oder -krämpfe
- chronische Kopfschmerzen
- Herzprobleme, einschließlich Bluthochdruck
- Nierensteine
- Flüssigkeitsretention
- Schilddrüsenerkrankungen
- niedriger Sexualtrieb
- Bakterien-, Pilz-, Virus- und Parasiteninfektionen

---

# DIE VERWENDUNG

---

Moringa ist eine einzigartige Pflanze, weil fast alle Teile - Blätter, Samen, Blüten/Schoten, Stängel und Wurzeln - als Quelle für Ernährung und andere medizinische Eigenschaften verwendet werden können.

Die populärste medizinische Verwendung dieser Pflanze umfasst das Trocknen und Zermahlen der Moringa-Blätter, wo die meisten Antioxidantien zu finden sind.

Studien haben gezeigt, dass Moringa-Pulver mit Phytochemikalien, Protein, Kalzium, Beta-Carotin, Vitamin C und Kalium beladen ist. Da es eine konzentrierte Vitamin-A-Quelle darstellt, wird es jedes Jahr Tausenden von Kindern in Ländern der Dritten Welt verabreicht, die unter einem lebensbedrohlichen Vitamin-A-Mangel leiden, der mit einer beeinträchtigten Immunfunktion zusammenhängt.

Die Einnahme von Vitamin A kann auch die Aufnahme von Spurenelementen, Aminosäuren und Phenolverbindungen verbessern. Die Pflanze enthält eine seltene und einzigartige Kombination von krankheitsverhütenden Phytonährstoffen, darunter Flavonoide, Glucoside, Glucosinolate, Zeatin, Quercetin, Beta-Sitosterol, Caffeoylchinasäure und Kaempferol.

Neben den wertvollen Blättern enthalten die Schoten des Moringa-Baums auch Samen, die eine heilende Ölsorte enthalten. Das Öl aus den Moringa-Samen kann zum Kochen verwendet oder direkt auf die Körperoberfläche aufgetragen werden.

---

# HIGHLIGHTS VON MORINGA

---

Nach Angaben von Kuli Kuli, einer Organisation, die Moringapflanzen in Afrika erntet, enthält die Pflanze Gramm für Gramm:

- die zweifache Menge an Protein im Vergleich zu Joghurt
- viermal so viel Vitamin A wie Karotten
- dreimal so viel Kalium wie Bananen
- viermal so viel Kalzium wie bei Kuhmilch
- siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen

---

# 6 GRÜNDE UM MORINGA ZU VERWENDEN

---

## 1. Bietet Antioxidantien und entzündungshemmende Verbindungen

Moringa oleifera scheint ähnliche Fähigkeiten wie bestimmte konventionelle Medikamente zu haben, nur dass sie nicht das gleiche Risiko für Nebenwirkungen mit sich bringt.

Laut einem Bericht, der im Asian Pacific Journal of Cancer Prevention veröffentlicht wurde, enthält sie eine Mischung aus essentiellen Aminosäuren (die Bausteine der Proteine), carotinoiden Phytonährstoffen (die gleichen, die in Pflanzen wie Karotten und Tomaten vorkommen), Antioxidantien wie Quercetin und natürlichen antibakteriellen Verbindungen, die wie viele entzündungshemmende Medikamente wirken.

Studien haben gezeigt, dass diese Verbindungen das Herz schützen, die natürliche Durchblutung anregen und eine antitumorale, antiepileptische, geschwürshemmende, krampflösende, blutdrucksenkende und antidiabetische Wirkung haben.

Moringa-Pulver ist reich an mehreren leistungsstarken Anti-Aging-Verbindungen, die die Auswirkungen von freien Radikalen, oxidativem Stress und Entzündungen verringern. Diese sind mit einem verringerten Risiko für chronische Krankheiten wie Magen-, Lungen- oder Darmkrebs, Diabetes, Bluthochdruck und altersbedingte Augenerkrankungen verbunden.

---

# 6 GRÜNDE UM MORINGA ZU VERWENDEN

---

## 2. Gleicht Hormone aus und verlangsamt die Auswirkungen des Alterns

Eine 2014 im Journal of Food Science and Technology veröffentlichte Studie testete die Auswirkungen von Moringa zusammen mit Amaranth-Blättern (*Amaranthus tricolor*) auf den Grad der Entzündung und des oxidativen Stresses bei erwachsenen Frauen in den Wechseljahren. Die Forscher wollten untersuchen, ob diese Supernahrung helfen könnte, die Auswirkungen des Alterns zu verlangsamen, indem sie die Hormone auf natürliche Weise ausgleicht.

Die Werte des antioxidativen Status, einschließlich Serumretinol, Serumascorbinsäure, Glutathionperoxidase, Superoxiddismutase und Malondialdehyd, wurden vor und nach der Supplementation zusammen mit den Nüchternblutzucker- und Hämoglobinwerten analysiert.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Supplementation mit Moringa und Amaranth eine signifikante Erhöhung des antioxidativen Status zusammen mit einer signifikanten Abnahme der Marker für oxidativen Stress verursachte. Eine bessere Nüchternblutzuckerkontrolle und positive Erhöhungen des Hämoglobins wurden ebenfalls festgestellt.

---

# 6 GRÜNDE UM MORINGA ZU VERWENDEN

---

## 3. Hilft bei der Verbesserung der Gesundheit des Verdauungssystems

Aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften wurde Moringa in alten Medizinsystemen wie Ayurveda zur Vorbeugung oder Behandlung von Magengeschwüren, Leberkrankheiten, Nierenschäden, Pilz- oder Hefeinfektionen (wie Candida), Verdauungsbeschwerden und Infektionen verwendet.

Eine häufige Verwendung von Moringaöl hilft, die Leberfunktion zu fördern und damit den Körper von schädlichen Substanzen, wie z.B. Schwermetallgifte, zu entgiften. Es könnte auch bei der Bekämpfung von Nierensteinen, Harnwegsinfektionen, Verstopfung, Flüssigkeitsansammlungen/ Ödemen und Durchfall helfen.



---

# 6 GRÜNDE UM MORINGA ZU VERWENDEN

---

## 4. Ausgleich des Blutzuckerspiegels, Hilfe im Kampf gegen Diabetes

Moringa enthält eine Art von Säure, die Chlorogensäure genannt wird und nachweislich dazu beiträgt, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren und es den Zellen zu ermöglichen, Glukose (Zucker) je nach Bedarf aufzunehmen oder freizusetzen. Dies verleiht ihr natürliche antidiabetische und hormonausgleichende Eigenschaften. Abgesehen von der Chlorogensäure wurden auch Verbindungen, die Isothiocyanate genannt werden und im Moringa-Blatt enthalten sind, an den natürlichen Schutz vor Diabetes gebunden. Eine Studie, die im International Journal of Food Science Technology erschien, ergab, dass diese Pflanze positive Auswirkungen auf die Blutzuckerkontrolle und den Insulinspiegel bei Patienten mit Diabetes hatte, wenn sie als Teil einer kohlenhydratreichen Mahlzeit verzehrt wurde. Getrennte Studien haben gezeigt, dass die antidiabetische Wirkung von niedrigen Dosen Moringa-Samenpulver (50-100 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht) im Vergleich zu Kontrollgruppen dazu beiträgt, den Antioxidationsstatus und die Enzymproduktion in der Leber, der Bauchspeicheldrüse und den Nieren von Ratten zu erhöhen und Schäden zu verhindern. Hohe Werte von Immunglobulin (IgA, IgG), Nüchternblutzucker und glykosyliertem Hämoglobin (HbA1c) - drei Marker, die bei Diabetikern beobachtet wurden - wurden ebenfalls als Folge der Verabreichung von Moringa an Ratten mit Diabetes gesenkt.

Da sie die Insulinsensitivität und den Hormonhaushalt verbessern kann, bietet sie möglicherweise einige Vorteile für diejenigen, die einen Plan zur Gewichtsabnahme befolgen.

---

# 6 GRÜNDE UM MORINGA ZU VERWENDEN

---

## 5. Schützt und nährt die Haut

Mehrere beliebte Verwendungen von Moringaöl sollen helfen, die Feuchtigkeit der Haut zu erhalten, die Wundheilung zu beschleunigen und trockene oder verbrannte Haut zu beruhigen.

Moringa enthält natürliche antibakterielle, antimykotische und antivirale Verbindungen, die die Haut vor verschiedenen Formen von Infektionen schützen. Zu den üblichen Anwendungen auf der Haut gehören die Reduzierung von Fußpilz, die Beseitigung von Gerüchen, die Verringerung von Entzündungen im Zusammenhang mit Akneausbrüchen, die Behandlung von Infektionsherden oder Abszessen, die Beseitigung von Schuppen, die Bekämpfung von Zahnfleischerkrankungen (Gingivitis) und die Unterstützung bei der Heilung von Bissen, Verbrennungen, Viruswarzen und Wunden.

Das Öl wird direkt auf die Haut aufgetragen und dient als trocknendes, adstringierendes Mittel zur Abtötung von Bakterien. Es wird häufig in der Lebensmittelherstellung und in Parfüms verwendet, weil es den Verderb durch Abtöten von Bakterien verhindert - außerdem hat es einen angenehmen Geruch und reduziert Gerüche.

---

# 6 GRÜNDE UM MORINGA ZU VERWENDEN

---

## 6. Hilft, die Stimmung zu stabilisieren und schützt die Gesundheit des Gehirns

Als proteinreiches Nahrungsmittel und reiche Quelle der Aminosäure Tryptophan unterstützt Moringa die Funktionen der Neurotransmitter, einschließlich derjenigen, die das "Wohlfühl"-Hormon Serotonin produzieren.

Sie ist auch reich an Antioxidantien und Verbindungen, die die Gesundheit der Schilddrüse verbessern können, was sie vorteilhaft für die Aufrechterhaltung eines hohen Energieniveaus sowie für die Bekämpfung von Müdigkeit, Depressionen, geringer Libido, Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit macht.



---

# MORINGA-NEBENWIRKUNGEN

---

- Senkung des Blutdrucks
- verlangsamte Herzfrequenz
- Gebärmutterkontraktionen
- Zellmutationen, wenn hohe Mengen an Samen verbraucht werden
- Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit

Blätter, Früchte, Öl und Samen des Moringa-Baums werden seit Jahrhunderten sicher verzehrt, aber heute werden verschiedene Formen von Nahrungsergänzungsmitteln oder Extrakten verkauft, daher ist es wichtig, die reinste Art zu kaufen, die man finden kann, und die Etiketten der Inhaltsstoffe sorgfältig zu lesen.

Während der Schwangerschaft oder in der Stillzeit ist es am besten, Moringaextrakt, Wurzel oder hohe Dosen von Nahrungsergänzungsmitteln zu vermeiden, da nicht genügend Forschung durchgeführt wurde, um die Sicherheit zu belegen. Es ist möglich, dass Chemikalien in der Wurzel, der Rinde und den Blüten der Pflanze zu Gebärmutterkontraktionen führen können, die während der Schwangerschaft Komplikationen verursachen können.

---

# DOSIERUNG

---

Es gibt derzeit keine empfohlene oder erforderliche Dosierung von Moringa, da es sich nur um eine pflanzliche Ergänzung und nicht um einen wesentlichen Nährstoff handelt. Es gibt jedoch einige Hinweise darauf, dass die optimale Dosis für den Menschen mit 29 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht berechnet wurde.

**Es wird empfohlen, dass Sie zunächst einen halben Teelöffel getrockneter Moringa oral pro Tag drei bis fünf Tage lang einnehmen und die Einnahme langsam über zwei Wochen erhöhen, während Sie sich an die Wirkung gewöhnen.**

Die meisten Menschen entscheiden sich dafür, Moringa alle paar Tage, aber nicht jeden Tag über einen längeren Zeitraum hinweg einzunehmen, da sie bei Überbeanspruchung abführende Wirkungen und Magenverstimmung verursachen kann.

---

# MÖGLICHKEITEN DER VERWENDUNG

---

- **Getrocknete Moringa-Blätter oder Moringa-Pulver:** Die Blätter gelten als die potentesten Teile der Pflanze, die die meisten Antioxidantien und verfügbaren Makronährstoffe enthalten. Nehmen Sie bis zu sechs Gramm täglich über einen Zeitraum von bis zu drei Wochen ein .
- **Moringa-Tee:** Diese Art von Moringa wird aus getrockneten Blättern hergestellt, die in heißem Wasser eingeweicht werden, genau wie viele andere nützliche Kräutertees. Die nährstoffreichsten Sorten sind organisch und werden langsam bei niedrigen Temperaturen getrocknet, was dazu beiträgt, empfindliche Verbindungen zu erhalten.
- **Moringa-Samen:** Die Schoten und Blüten scheinen einen hohen Phenolgehalt sowie Proteine und Fettsäuren zu haben. Dies sind die Pflanzenteile, die zur Reinigung von Wasser und zur Zugabe von Proteinen in nährstoffarme Diäten verwendet werden. Achten Sie darauf, dass sie Cremes, Kapseln und Pulvern zugesetzt werden. Die unreifen grünen Hülsen der Pflanze werden ähnlich wie grüne Bohnen zubereitet. Die Samen in den Hülsen werden entfernt und wie Nüsse geröstet oder getrocknet, um ihre Frische zu erhalten.
- **Moringa-Öl:** Das Öl aus den Samen wird manchmal als Ben-Öl bezeichnet. Suchen Sie es in natürlichen Cremes oder Lotionen. Bewahren Sie das Öl an einem kühlen, dunklen Ort, fern von hohen Temperaturen oder der Sonne auf.