

Moringa (*Moringa oleifera*) ist eine Pflanze, die aufgrund ihrer angeblichen Heilkräfte allgemein als "Wunderbaum" bekannt ist. Wenn Ihnen „Wunder“ nicht hyperbolisch genug sind, wird es im Internet auch als „Gottes Geschenk an den Menschen“ bezeichnet.

Was meine Aufmerksamkeit erregte, war das Vorhandensein von Glucosinolaten, Verbindungen, die die entgiftenden Enzyme unserer Leber ankurbeln. Ich dachte, sie kommen nur in Kreuzblütlern wie Kohl, Brokkoli, Grünkohl, Kohl und Blumenkohl vor. Aber nein, es stellt sich heraus, dass sie auch in der Moringa-Familie zu finden sind, mit einer mit Brokkoli vergleichbaren Potenz. Warum essen Menschen nicht einfach Brokkoli, anstatt exotisches totes Moringa-Pulver? Gibt es etwas Besonderes an Moringa?

In der Moringa-Werbung steht: „Der nahrhafteste Baum, der bisher entdeckt wurde“. Aber wie viel sagt das? Wer isst Bäume? Angeblich enthält Moringa „höhere Mengen an Nährstoffen als die meisten herkömmlichen Quellen“: 10-mal so viel Vitamin A wie Karotten, 12-mal so viel Vitamin C wie Orangen, 17-mal mehr Kalzium als Milch, 15-mal mehr Kalium als Bananen, 25-mal mehr Eisen als Spinat und 9-mal mehr Protein als Joghurt. Sie müssten jedoch 100 Gramm trockenes Moringa-Blatt verzehren. Das sind etwa 14 Esslöffel – fast eine ganze Tasse Blattpulver. Wenn Sie 20 Gramm essen können, ist das bereits viel. Es schmeckt bitter!

Die Nährwertangaben in diesen Papieren wurden „von Fuglie adaptiert“, was offensichtlich nur eine Laienpublikation ist. Wenn Sie in die USDA-Nährstoffdatenbank gehen und eine machbarere Dosis eingeben, wie die Menge, die Sie in einem Smoothie nehmen (etwa ein Esslöffel zum Beispiel), enthält eine Portion Moringa-Pulver so viel Vitamin A wie ein Viertel einer Babykarotte, und so viel Vitamin C wie ein Hundertstel einer Orange. Eine Orange hat also so viel Vitamin C wie hundert Esslöffel Moringa. Eine Portion Moringa-Pulver hat nur das Kalzium von einer halben Tasse Milch, das Kalium von nicht fünfzehn Bananen, sondern einer viertel Banane, das Eisen von einer viertel Tasse Spinat und das Protein von einem Drittel einer Dose Joghurt.

Also nochmal, warum nicht Brokkoli essen?

Moringa scheint eine krebshemmende Wirkung zu haben - *nur* in einer Petrischale - gegen Zelllinien von Brustkrebs, Lungenkrebs, Hautkrebs und Fibrosarkom, während Moringa dazu neigt, normale Zellen relativ in Ruhe zu lassen. Es gibt jedoch keine klinischen Studien. Was bringt es, herauszufinden, dass „Moringa, die sexuelle Leistungsfähigkeit von gestressten Ratten verbessert“? Was soll man damit machen?

Studien wie diese begannen jedoch, die Dinge ein wenig interessant zu machen. Die Forscher testeten die Wirkung eines Esslöffels Moringa-Blattpulver einmal täglich für drei Monate auf den Antioxidantienstatus und sahen einen Rückgang des oxidativen Stresses, wie man es von jeder gesunden pflanzlichen Nahrung erwarten kann. Aber sie sahen auch einen Rückgang des Nüchternblutzuckers von prädiabetischen Werten über 100 auf normalere Werte. Nun, das ist interessant. Sollten wir Diabetikern einen täglichen Esslöffel Moringa-Pulver empfehlen? War es nur ein Zufall? Oder haben die Betroffenen auch noch gesünder gelebt.

Übrigens Brokkoli senkt den Blutzucker ebenfalls. Ein Tier würde Moringablätter frisch essen. Nicht zerstört, getrocknet und somit nutzlos.

Quellen:

- [Tshabalala T, Ncube B, Madala NE, et al. Die Katze kritzeln: Ein Fall der „Wunder“-Pflanze Moringa oleifera. Pflanzen. 2019;8\(11\):510.](#)
- [Mbikay M. Therapeutisches Potenzial von Moringa oleifera-Blättern bei chronischer Hyperglykämie und Dyslipidämie: Eine Übersicht. Vorderseite Pharmacol. 2012;3:24.](#)
- [N. Förster, I. Mewis, H. Glatt et al. Charakteristische Einzelglucosinolate aus Moringa oleifera: Induktion entgiftender Enzyme und fehlende genotoxische Aktivität in verschiedenen Modellsystemen. Lebensmittelfunktion. 2016;7\(11\):4660-74.](#)
- [Fahey JW, Olson ME, Stephenson KK et al. Die Vielfalt chemoprotektiver Glucosinolate in Moringaceae \(Moringa spp.\). Sci Rep. 2018;8\(1\):7994.](#)
- [Abdull Razis AF, Ibrahim MD, Kntayya SB. Gesundheitliche Vorteile von Moringa oleifera. Asian Pac J Krebs Prev. 2014;15\(20\):8571-6](#)

- [Leone A, Bertoli S, Di Lello S, et al. Wirkung von Moringa oleifera-Blattpulver auf die postprandiale Blutzuckerreaktion: In-vivo-Studie an saharaischen Menschen, die in Flüchtlingslagern leben. Nährstoffe. 2018;10\(10\):1494.](#)
- [Posmontier B. Die medizinischen Qualitäten von Moringa Oleifera. Ganzheitliche Krankenpflegepraxis. 2011;25\(2\):80-7.](#)
- [Jung IL. Löslicher Extrakt aus Moringa oleifera-Blättern mit einer neuen Anti-Krebs-Wirkung. Plus eins. 2014;9\(4\):e95492.](#)
- [Prabsattroo T, Wattanathorn J, Iamsaard S, et al. Moringa oleifera-Extrakt verbessert die sexuelle Leistungsfähigkeit von gestressten Ratten. J. Zhejiang Univ-Sci B. 2015;16\(3\):179-90.](#)
- [Kushwaha S, Chawla P, Kochhar A. Wirkung der Supplementation von Trommelstock \(Moringa oleifera\) und Amaranth \(Amaranthus tricolor\) verlässt Pulver auf das antioxidative Profil und den oxidativen Status bei postmenopausalen Frauen. J Food Sci Technol. 2014;51\(11\):3464-9.](#)
- [Ahmad J, Imran K, Renald B. Moringa oleifera und glykämische Kontrolle: Eine Überprüfung der aktuellen Evidenz und möglicher Mechanismen. Phytother-Res. 2019;33\(11\):2841-8.](#)
- <https://nutritionfacts.org/video/the-benefits-of-moringa-is-it-the-most-nutritious-food/>