



## Ein Naturwunder zur Nahrungsergänzung

(Mynewsdesk) Moringa sorgt für gesunde Ernährung und steigert das Glücksempfinden

Die nährstoffreiche Heilpflanze aus dem Himalaja wird seit Jahrtausenden als Nahrungsmittel und zu medizinischen Zwecken genutzt. Seitdem wissenschaftliche Untersuchungen ihre positiven Wirkungen belegen, kennt und schätzt man die Pflanze auch in unseren Breiten immer mehr. Der Kompakt-Ratgeber "Moringa oleifera. Die heilsame Kraft des ayurvedischen Wunderbaums" von Dr. Günter Harnisch stellt Expertenmeinungen und Forschungsergebnisse vor. Der Autor gibt praktische Tipps, wie sich Moringa im Alltag am besten nutzen lässt.

Wunderbaum vom Fuße des Himalaja

"Moringa oleifera", wegen des hohen Gehalts an Senfölen auch "Meerrettichbaum" genannt, wächst in Indien vor allem am Fuße des Himalaja-Gebirges. Die Pflanze hat seit Menschengedenken zur Gesunderhaltung der Bevölkerung in warmen Regionen der Erde beigetragen. In den Veden, den alten Schriften der Hindus, wurde schon vor 5.000 Jahren über Moringa berichtet. Die Ayurveda-Lehre spricht davon, dass man mit Moringa mehr als 300 Krankheiten heilen kann.

Im Laufe vieler Jahrhunderte hat Moringa sich über die tropischen und subtropischen Regionen der Erde verteilt. Inzwischen wird der Baum in vielen Ländern kultiviert und in Plantagen als Gemüsepflanze angebaut. In den Herkunftsländern dient Moringa seit mehreren tausend Jahren als Nahrung, Medizin und Energiequelle. Die einheimischen Kulturen aller Länder, in denen der "Wunderbaum" wächst, haben unabhängig voneinander seine positiven Eigenschaften für ihr Wohlbefinden entdeckt. Besonders wichtig ist sein Beitrag als vitalstoffreiches Nahrungsmittel für alle Altersgruppen.

Natürlicher Nährstofflieferant

Sämtliche Teile des Baumes, von den Wurzeln bis zu den Blüten, bieten ein optimales Nährstoffspektrum mit hoher Bioverfügbarkeit. Konkret bedeutet das: Wichtige Einzelstoffe in Moringa sind von Natur aus in der richtigen Beschaffenheit zusammengefügt. So unterstützen sie sich gegenseitig in ihrer Funktion. Darin liegt ein entscheidender Vorteil gegenüber allen synthetisch hergestellten Nahrungsergänzungen in Gestalt von Pillen, Kapseln oder Konzentraten.

Die Blätter des Moringa-Baumes können roh oder frisch als Salat gegessen werden. Oder man kocht sie als Gemüse. Auch Soßen und Suppen lassen sich daraus herstellen. Die Sprossen schmecken scharf, ähnlich wie Rettich. Man kann sie zum Würzen verwenden oder einfach so essen. Aus den getrockneten Blättern wird ein nahrhaftes Pulver gewonnen, das man Speisen und Getränken als wertvolle Nahrungsergänzung hinzufügt. Auch kann man mit dem Pulver das Mehl beim Backen von Brot oder Gebäck anreichern. Die Backwaren erhalten auf diese Weise einen weit höheren Wert an Vitalstoffen.

"Wer Moringa-Pulver regelmäßig zu sich nimmt, braucht nicht zu befürchten, dass es seinem Körper an den wichtigen Vitaminen A, B und C sowie an der notwendigen Grundversorgung mit Mineralstoffen, Proteinen und Aminosäuren fehlen wird", weiß der Autor Dr. Günter Harnisch, dessen Kompakt-Ratgeber zahlreiche schmackhafte Rezepte enthält.

Heilpflanze mit Entwicklungspotenzial

Schweizer Forscher haben bereits vor Jahren herausgefunden, dass Moringa-Samen Stoffe enthalten, die verunreinigtes Wasser aufbereiten können. Schon 0,2 Gramm Moringa-Samenpulver reichen aus, um einen Liter Trinkwasser zu reinigen. In den Moringa-Samen sind Stoffe enthalten, die sich mit den Schwebeteilchen im Wasser verbinden. Dadurch werden diese schwerer und sinken zu Boden. Weil Bakterien, Viren und Schimmel sich an die Schwebeteilchen binden, werden auch sie durch diesen Prozess abgetötet. Dabei entsteht aus verschmutztem Wasser sauberes Trinkwasser. In vielen Ballungsgebieten Afrikas reinigen Frauen in den Dörfern auf diese Weise mit Moringa-Samen das so dringend benötigte Wasser.

Zerstampfte Moringa-Wurzeln werden im Senegal und in Indien zur Behandlung von Rheuma und Gelenkschmerzen genutzt. Auch bei Herz- und Kreislaufproblemen wenden die Einheimischen Wurzeln und Rinde des Baums an. Beide Bestandteile wirken offenbar nervenstärkend und entzündungshemmend.

Als Experte für Volksmedizin will Dr. Günter Harnisch möglichst vielen Menschen den Zugang zu bewährtem Heilwissen öffnen. Die positiven Rückmeldungen aus dem "Arbeitskreis: gesund leben" sprechen ebenso wie die zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen dafür, dass der "Wunderbaum" weit mehr ist als eine Modeerscheinung. Den westlichen Industrienationen könnte Moringa helfen, ihren trotz Nahrungsüberangebot vorhandenen Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen auszugleichen. Den Menschen in den Entwicklungsländern bietet Moringa ein wertvolles Nahrungs- und Heilmittel zugleich, das selbst unter schwierigsten klimatischen Bedingungen zur Verfügung steht.

Buch-Tipp:

Dr. Günter Harnisch: Moringa oleifera. Die heilsame Kraft des ayurvedischen Wunderbaums. Kompakt-Ratgeber. Mankau Verlag, 1. Aufl. Januar 2015, Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig, 95 S., 7,99 Euro (D) / 8,20 Euro (A), ISBN 978-3-86374-193-8.

Link-Empfehlungen:

[Informationen zum Kompakt-Ratgeber "Moringa oleifera"...](#)

[Zur Leseprobe im PDF-Format...](#)

[Mehr zum Autor Dr. Günter Harnisch...](#)

[Zum Internetforum mit dem Autor...](#)

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Mankau Verlag GmbH](#).

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/6aecbl>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/essen-trinken/ein-naturwunder-zur-nahrungsergaenzung-42875>

### **Pressekontakt**

-

Juliane Hordenbach  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

### **Firmenkontakt**

-

Juliane Hordenbach  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[shortpr.com/6aecbl](http://shortpr.com/6aecbl)  
[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.



Dr. Günter Harnisch

# Moringa oleifera

Die heilsame Kraft des  
ayurvedischen Wunderbaums

