



Dr. Günter Harnisch

# Moringa oleifera

Die heilsame Kraft des  
ayurvedischen Wunderbaums



# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Dr. Günter Harnisch

**Moringa**

**Kompakt-Ratgeber**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-194-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-193-8, 2. überarb. Aufl. Juli 2015)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Abbildungen/Fotos:* gallas - fotolia.com (4, 5, 8/9); Swapan - Fotolia.com (7, 21, 58, 77, 93); Meawpong - Fotolia.com (12); Jochen Binikowski - Fotolia.com (18); pnuthong - Fotolia.com (23); light\_work - Fotolia.com (24); Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com (28); Matthias Buehner - Fotolia.com (33); Africa Studio - Fotolia.com (36); Romolo Tavani - Fotolia.com (41); kids.4pictures - Fotolia.com (43); dream79 - Fotolia.com (44); Svetlana Fedoseeva - Fotolia.com (52); Stephen Orsillo - Fotolia.com (57); corund - Fotolia.com (67); Marek - Fotolia.com (5, 74/75, 80); Zerbor - Fotolia.com (84); Printemps - Fotolia.com (86); Quade - Fotolia.com (87); photocreww - Fotolia.com (90)

## **Hinweis für die Leser:**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Der Moringa-Baum als Helfer in allen Lebenslagen? Was verblüffend klingt, trägt einen wahren Kern in sich: Die Pflanze, die ursprünglich in Afrika und Indien beheimatet ist, ist tatsächlich ein echtes Naturwunder.

Nahezu alle Teile des Baumes sind für den Menschen verwertbar und nennen zahlreiche, wertvolle Inhaltsstoffe ihr Eigen, deren positive Wirkung für den Organismus wahrlich erstaunlich ist. Antioxidantien, Aminosäuren, eine ganze Reihe von Vitaminen, Eisen und Calcium sind nur Beispiele der Lorbeeren, mit denen sich die Pflanze schmücken kann.

Erfahren Sie mehr über das »Multitalent Moringa« und nützen Sie die Kraft der Natur für Ihre seelische und körperliche Gesundheit!

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einführung .....	6

Moringa, der Wunderbaum .....	9
-------------------------------	---

<b>Pflanzensteckbrief .....</b>	<b>10</b>
---------------------------------	-----------

Eine Pflanze mit vielen Namen .....	11
--	----

<b>Eine Pflanze voller Überraschungen .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

Moringa – ein Allheilmittel? 16	Anbau und Verwendung der Pflanze .....	18
Ein wertvolles Innenleben 17		

<b>Der Wert der Inhaltsstoffe .....</b>	<b>23</b>
---	-----------

Aminosäuren .....	26	Eiweiß, Chlorophyll und Polyphenole .....	36
Antioxidantien .....	28	Hormone .....	39
Mineralstoffe .....	31	Biophotonen .....	40
Vitamine .....	32		

<b>Wo und wie kann Moringa helfen? .....</b>	<b>42</b>
--	-----------

Schwangerschaft und Stillzeit .....	42	Power und Leistungs- fähigkeit .....	51
Hilfe bei seelischen Leiden .....	42	Haut- und Haarschutz mit Moringa-Öl .....	52
Ein Baum gegen Krebs? ....	44	Hilfe in den Wechseljahren .....	54
Schutzschild im Alter .....	50	Moringa als »Hans Dampf in allen Gassen« .....	55
Ein Plus für die Verdauung	51		

<b>Expertenmeinungen .....</b>	<b>57</b>
--------------------------------	-----------

<b>Ergebnisse der Moringa-Forschung .....</b>	<b>65</b>
---	-----------

<b>Heilungsberichte .....</b>	<b>68</b>
-------------------------------	-----------

Heuschnupfen .....	68	Allergien, Verdauungs- beschwerden .....	69
Diabetes .....	68		





Wieder ins Gleichgewicht kommen .....	69	Bessere Stimmung .....	72
Das Altern .....	70	Moringa im Leistungssport .....	72
Chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen ...	70	Energie .....	72
Alterserscheinungen und Krebsfolgen .....	71	Allergien .....	73
		Verdauungsprobleme, Furunkel, Müdigkeit .....	73



<b>Praxisteil</b> .....	<b>75</b>
<b>Moringa selbst züchten</b> .....	<b>76</b>
Die Aussaat .....	76
Die Pflege der Pflanze .....	76
<b>Eine Moringa-Kur</b> .....	<b>79</b>
<b>Moringa-Rezepte</b> .....	<b>80</b>
Bananen-Smoothie .....	82
Moringa-Gemüsesaft .....	82
Leinöl-Quark .....	83
Kräuterquark .....	83
Kichererbsenpüree .....	84
Würzige Falafel .....	85
Erbsen- oder Linsen-suppe .....	86
Moringa-Kartoffelsuppe ...	87
Gemüsepfanne »Moringa« .....	88
Spiegelei-Moringa-Toast ..	89
Moringa-Reis .....	89
Hirsepfanne »Moringa« ...	90
Paprika-Reis mit roten Bohnen .....	91
<b>Anhang</b> .....	<b>92</b>
Bezug und Kosten von Moringa-Produkten ...	92

<b>Literatur</b> .....	<b>94</b>
<b>Register</b> .....	<b>95</b>

## Einführung

Gibt es eine Heilpflanze, die gegen fast alle körperlichen Beschwerden hilft? Alles spricht dafür, dass sie tatsächlich existiert. Sie heißt Moringa. Der eiweißreiche »Wunderbaum« aus dem Himalaja trägt unglaublich viele Vitamine und Mineralien in sich. Doch er verfügt noch über weit mehr Eigenschaften, mit denen er selbst Experten überall in der Welt zum Staunen bringt. Definiert man Gesundheit als vollkommenes Wohlbefinden, so gibt es möglicherweise nichts Besseres als Moringa, um diesen Zustand zu erreichen.

Moringa-Bäume wachsen noch heute wild am Fuße des Himalaja in Nordindien. Mit Moringa erfahren wir, dass Gesundheit nicht nur ein Leben ohne Krankheit bedeutet, sondern eines voller Freude, Kraft, Spaß und Energie, um das Auf und Ab des Alltags mit Leichtigkeit zu bestehen.

Im Ayurveda kennt man die heilende Kraft des »Wunderbaums« seit Jahrhunderten. Wissenschaftliche Untersuchungen aus aller Welt bestätigen die Wirkung der Pflanze für die Gesundheit. Menschen, die Moringa zu sich nehmen, berichten über Erfolge bei allen möglichen Krankheiten, vor allem über eine deutlich verbesserte körpereigene Abwehr. Wirksame Hilfe ist auch beim Abnehmen und Entgiften spürbar. Die Menschen fühlen sich durch Moringa einfach vitaler. Sie empfinden mehr Glück.

Dieses Buch ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Entstanden ist dieses Buch aus der Arbeit in dem von mir geleiteten *Arbeitskreis: gesund leben*, der sich damit befasst, alte und neue Volksheilmethoden aus vielen Ländern zu erforschen und zu erproben. Wir wollen möglichst vielen Menschen den Zugang zu bewährtem Heilwissen öffnen – als Alternative zur »chemischen Keule«.

Der *Arbeitskreis: gesund leben* hat Testreihen mit Moringa durchgeführt, die sehr erfolgreich verliefen. Wir bekamen viele Rückmeldungen über positive Erfahrungen bei der Anwendung dieser Pflanze.

Das Buch wendet sich vor allem an Menschen, die offen sind für Veränderungen – allein schon durch die Auswahl ihrer Nahrungsmittel. Die Menschen unserer Zeit brauchen Powerkost statt Schlaffi-Nahrung. Durch wertvolle Ernährung kommt mehr Gesundheit und damit zugleich weit mehr an Glücksempfinden in unser Leben.

Warendorf/Wangerooge, im Januar 2015

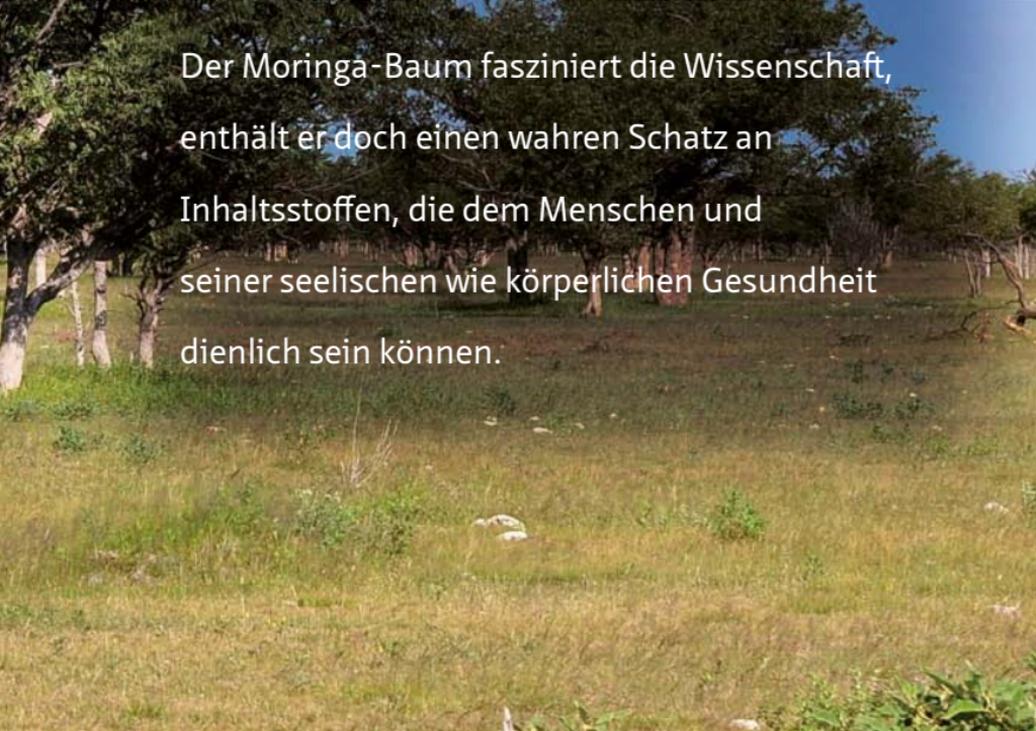
Dr. Günter Harnisch





# Moringa, der Wunderbaum

Der Moringa-Baum fasziniert die Wissenschaft, enthält er doch einen wahren Schatz an Inhaltsstoffen, die dem Menschen und seiner seelischen wie körperlichen Gesundheit dienlich sein können.

A photograph of a Moringa tree in a field. The tree is the central focus, with its characteristic white bark and dense green foliage. It stands in a grassy field with other trees in the background under a clear blue sky.

## Pflanzensteckbrief

- \* Der Moringa-Baum erreicht eine Höhe von bis zu 12 Metern.
- \* Er wächst pro Jahr bis zu 6 Meter.
- \* Er produziert bis zu 5.000 Samen pro Jahr.
- \* Er wird mehr als 20 Jahre alt.
- \* Seine Blüten sind cremeweiß bis rosa.
- \* Die Schoten werden bis 90 Zentimeter lang. Sie enthalten bis zu 35 weiße Samen.
- \* Die optimale Temperatur, bei der sich Moringa-Bäume wohlfühlen, liegt zwischen 25 und 40 °C.
- \* Bei weniger als 15 °C stellen Moringas ihr Wachstum ein.
- \* 10 Kilogramm Samen ergeben 2 bis 3 Liter wertvolles Moringa-Öl.
- \* Die Samen eines einzigen Baumes sind imstande, 30.000 Liter Wasser zu filtern.
- \* 300 Milligramm Samenpulver können ein Fass mit verunreinigtem Flusswasser filtern.
- \* Der Moringa-Baum ist ein Stickstoffsammler. Er verbessert die Bodenqualität.
- \* Moringa-Spray aus Blättern oder Trieben fördert das Wachstum und die Fruchtbarkeit von Kulturpflanzen.
- \* Moringa liefert mit bis zu 130 Tonnen pro Hektar die größte Biomasse aller Nutzpflanzen (im Vergleich dazu: Beim Chinaschilf sind es nur 40 Tonnen).