

Kerstin Glasauer

Teamcoach Beauty & Wellness
 kerstin.glasauer@beautyteam.info
 www.beautyteam.info

Die Lebensphilosophie der Südsee

Noni – der „Schmerztöter“

Lange bevor es historische Aufzeichnungen gab, fanden Pflanzen zur Behandlung von Leiden und zur Förderung der Gesundheit Anwendung. In fast allen Völkern der Welt gibt es Nachweise über die traditionelle Verwendung von Heilpflanzen. Der Mensch ist sich seit jeher der Tatsache bewusst, dass zahlreiche Pflanzen - seien es ihre Wurzeln, Blätter, Blüten oder Beeren - über pharmazeutische Wirkstoffe verfügen. Dieses Wissen wurde durch mündliche oder schriftliche Überlieferung von Generation zu Generation weitervererbt. Als Medikamente dienen seit alters her bestimmte Pflanzen, Pflanzenteile und tierische Substanzen, in neuerer Zeit jedoch vor allem synthetische Präparate. Doch der Trend scheint sich zu ändern. Die Pharmaunternehmen investieren sehr viel Geld in die Erforschung der Wirkstoffe neuer und unbekannter Pflanzenarten aus allen Regionen der Erde. Sie



Erst vor wenigen Jahren wurde der amerikanischer Biochemiker Dr. Ralph Heinicke auf die Noni aufmerksam. Sehr schnell entdeckte er, dass sie etwa 800 mal mehr Enzyme enthält, als die Ananas, die weltweit als Enzymwunder gilt. Er wusste um die Wichtigkeit von Enzymen im menschlichen Stoffwechsel. Fast sämtliche biochemische Reaktionen, von der Verdauung (Beispiel: Pepsin) bis hin zum

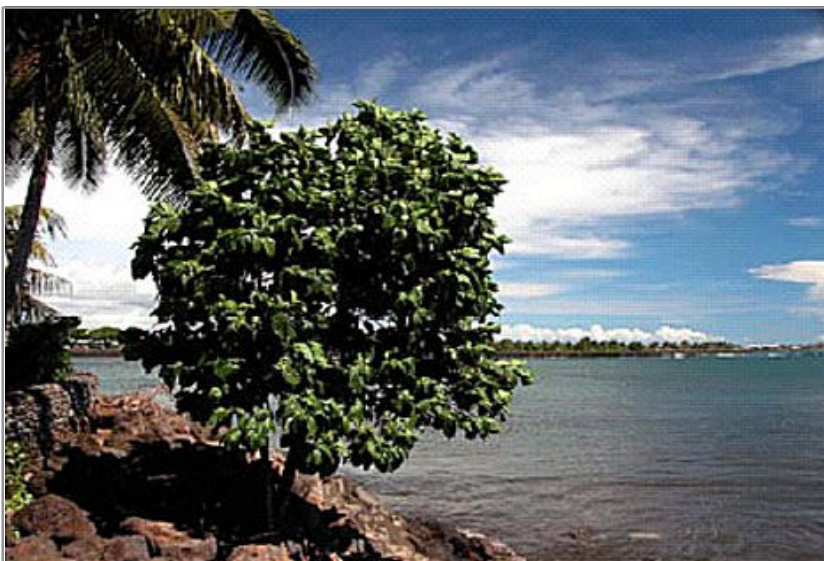
Kopieren der Erbinformation (DNA-Polymerase), werden von Enzymen katalysiert und gesteuert.

Doch obwohl die Noni - auch "indische Maulbeere" oder "Painkiller" (Schmerztöter) genannt - in der Bekanntheit weit hinter z.B. der Aloe Vera steht, wird auch sie schon seit Jahrtausenden von einigen Naturvölkern als Heilpflanze einge-

setzt. Wahrscheinlich hat ihre im reifen Zustand unappetitliche Konsistenz - leicht schleimig und nach altem Käse riechend - sie davor bewahrt, zu einem Importschlager der westlichen Welt zu werden. Daher rührt auch ein weiterer Name, mit dem sie in verschiedenen Ländern bezeichnet wird: "Cheese Fruit" (Käsefrucht).

Historisch

Etwa zur gleichen Zeit entstand in Polynesien eine Lebensphilosophie mit dem Namen „Huna“. Das bedeutet so viel wie „Geheimnis“ oder „verborgenes Wissen“. Dabei ging es nicht darum, anderen Menschen Wissen vorzuenthalten, sondern eher um die verborgenen und unsichtbaren Seiten des Lebens und der Dinge. Die Meister dieser Philosophie wurden auf hawaiianisch „Kahuna“, also Meister des verborgenen Wissens, genannt und so heißen sie noch heute. Diese eingeborenen Schamanen gaben Noni den Namen „heilige Frucht“.



Denn für sie war und ist es eine von Gott gesegnete Pflanze. Deswegen suchten die Kahunas für die Pflanzen der Morinda-Bäume stets Orte mit einer besonderen Schwingung aus. Während des Wachstums und besonders während der Blütezeit begaben sie sich zu diesen Bäumen, um durch Gebet und Meditation die optimale Wirkkraft für die Früchte zu erzielen.

Wurde jemand krank, dann bekam er von den Medizinmännern nicht nur die Frucht oder den Saft verabreicht, sondern es musste der Betreffende zuvor die „Medizin“ einige Minuten lang in den Händen halten. Eine Zeremonie mit verborgener Bedeutung. Auf diese Weise kann nämlich der göttliche Funke der Pflanze schon vor der Einnahme auf den Menschen überspringen. Es folgt ein kurzes Gebet, in dem der Geist der Pflanze angerufen und um Heilung gebeten wird. Dies mag alles sehr nach Mythos und Legende klingen, Tatsache ist jedoch, dass die Schamanen in den meisten Fällen hiermit Erfolg hatten. Und Tatsache ist es außerdem, dass die Inselbewohner bis heute weitestgehend von den uns bekannten Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Arthritis und Infektionskrankheiten verschont geblieben sind.

Doch wie passen solche Pflanzen in die moderne Gesellschaft? In eine Zeit, in der nicht mehr die Pest oder Lepra die Volkskrankheiten sind, sondern Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen? In eine Zeit, in der durch die Hexenverfolgungen im Mittelalter die Kenntnisse althergebrachter Heilmethoden fast verloren gingen? In eine Zeit, in der man erst an Gesundheit denkt, wenn Sie nicht mehr da ist?

Sie passen wie „die Faust aufs Auge“! Gerade in unserer Überflussgesellschaft wird die Forderung nach Vitalität und Wohlbefinden immer lauter. Fitness-Studios und selbsternannte Diät-Gurus findet man an jeder Ecke. Trotzdem stieg z.B. in den USA in den letzten fünfzig Jahren das Durchschnittsgewicht der Bevölkerung um 11 kg! Dies zeigt, dass man nicht die Auswirkungen bekämpfen sollte, sondern die Ursache.

Die Pflanze

Sie ist eine noch relativ unbekannt Pflanze, die erst in den letzten Jahren in die Öffentlichkeit trat - die Noni. Deren Verbreitungsgebiet ist u.a. der gesamte südpazifische Raum, wobei bekannte Anbaugelände auf Tahiti und Hawaii liegen. Woher die Noni ursprünglich stammt ist heute nur noch schwer nachvollziehbar. Es wird angenommen, dass sie von Emigranten aus Südostasien und von polynesischen Ureinwohnern auf Ihren langen Seefahrten zur Besiedelung weit verstreuter Inseln verbreitet wurde. Sie wurde als Nahrungs- und Heilmittel während den Überfahrten benutzt.

Da die Noni im subtropischen Raum wächst, trägt sie das ganze Jahr Früchte in allen Reifegraden - ähnlich dem Feigenbaum und kann deshalb ganzjährig geerntet werden.

Inhaltsstoffe

Bis heute ist keine Pflanze oder Frucht bekannt, die eine so einzigartige Kombination an Vitalstoffen besitzt wie die Noni. Die Liste der in der Noni enthaltenen Stoffe (alleine 18 teilweise essentielle [lebenswichtige] Aminosäuren sind nachgewiesen) umfasst neben vielen Vitaminen (C, E, B1, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothen säure) und Mineralstoffen (Eisen, Kalzium, Mag-

nesium, Mangan, Selen, Zink) kann man Enzyme (fettspaltende Lipase, Amylase, Cellulase, Oxidase, Peroxidase), Aminosäuren (Lysin, Histidin, Arginin, Serin, Glutamin, Cystin, Alanin, Phenylalanin, Glutaminsäure, Tyrosin), Kohlenhydrate und Polysaccharide in Noni Produkten finden. Alle diese Vitalstoffe arbeiten am Grundniveau des Körpers, an den Zellen.

Der Hauptwirkstoff der Noni, das Proxeronin ist für die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers ausgesprochen wichtig, da es benötigt wird, um Xeronin herzustellen. Dieses ist ein Alkaloid, das der Körper selbst produziert, um rund 220 Enzyme zu aktivieren, die für die Immunabwehr, für den Schutz vor freien Radikalen und für den Erhalt der Körperfunktionen wichtig ist, ohne Xeronin würde der Körper sterben. Ausreichend Xeronin bewirkt eine Zellregeneration, in Stress-, Krankheitszeiten oder Phasen, die von besonderen Arbeitseinsätzen geprägt sind, braucht der Körper vermehrt Xeronin, um weiter optimal funktionieren zu können.



Die Gesamtheit der Inhaltsstoffe der Noni zeichnet sich nicht durch den hohen Gehalt der einzelnen Inhaltsstoffe aus, auch könnten sie über andere Obst- und Gemüsesorten aufgenommen werden. Doch die Wirkungsweise ist nicht auf einzelne Inhaltsstoffe zurückzuführen, sondern entsteht erst durch

die synergetische Wirkung aller enthaltenen Stoffe, d.h. erst die Kombination der Vitalstoffe und deren gleichzeitige Aufnahme macht sie so wirksam.

Anwendungen

Das Trinken des Saftes - kaum jemand wird eine reife Noni-Frucht essen - kann helfen, eine Reihe von Beschwerden zu bekämpfen oder das Wohlbefinden zu steigern. Die Anwendungen sind meist seit langer Zeit bekannt, doch erst in der jüngsten Zeit konnte die Verbindung zwischen den Inhaltsstoffen und der Wirkung hergestellt werden. So werden der Noni viele positive Eigenschaften und Wirkungen nachgesagt:

Sie wirkt über antioxidative Mechanismen (z.B. Vitamin C+E) vorzeitiger Hautalterung entgegen, wirkt entschlackend, entgiftend und blutreinigend, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an, bringt verlorene Lebenskraft und Vitalität zurück, reguliert die Verdauung, hat eine positive Wirkung auf Cholesterin-Spiegel, Blutdruck und die Blutfettwerte und es wird ihr eine leicht antibiotische Wirkung nachgesagt.

Anwendungsbereiche:

- Arteriosklerose
- Bluthochdruck
- Depressionen
- Gelenkbeschwerden
- Migräne
- Asthma
- Arthritis
- Konzentrationsschwächen

Wirkung

Kann es wirklich sein, dass eine einzige Pflanze gegen eine solche Vielzahl von Beschwerden helfen kann? Warum fällt es uns so schwer dies zu glauben? Weil die „wissenschaftlichen Beweise“ für eine Wirksamkeit fehlen? Oder weil man seit dem

Kindesalter gelernt hat, für jede Krankheit gibt es meist nur ein Mittel? Hat man Schnupfen, bekommt man ein Nasenspray, bei Kopfschmerzen nimmt man eine Tablette und bei einer bakteriellen Infektion wird ein Antibiotikum verabreicht.



Medikamente werden dann eingesetzt, wenn die Selbstheilungskräfte des Körpers nicht mehr ausreichen, eine Krankheit zu bekämpfen. Dabei wirkt das Medikament nicht immunsystembegleitend oder -unterstützend, sondern parallel dazu direkt auf die Ursache. Im besten Fall wird das Immunsystem bei der Behandlung nicht noch mehr in Mitleidenschaft gezogen, meist jedoch wird es durch die Einnahme von Medikamenten weiter geschwächt. Wer wird denn von seinem Arzt vor, während oder nach einer Antibiotikabehandlung darauf hingewiesen, seine Darmflora wieder aufzubauen, da diese vom Antibiotikum wahrscheinlich auch in Mitleidenschaft gezogen wird? Und warum werden solche Hinweise nicht gegeben? Weil man sie nicht berechnen kann. Die klassische Schulmedizin ist auf die Behandlung von Krankheiten ausgerichtet und nicht auf die Prävention. Versuchen Sie einmal, bei Ihrer Krankenkasse Kosten für die präventive Gesundheitsvorsorge erstattet zu bekommen!

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen (jeder befindet sich seit

der Geburt darin) ist es deshalb zuerst nötig, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken, das Immunsystem abwehrbereit zu machen, die körpereigenen Waffen im Kampf um die Gesundheit zu laden und auszurichten.

Doch wie kann man dies bewerkstelligen? Benötigt man dazu nicht ein immenses Wissen? Kostet die Konsultation von Spezialisten nicht Unsummen? Wer hat die Zeit und das Geld, sich selbst zu einem „Gesundheitsfachmann“ auszubilden?

Dabei ist es ganz einfach. Bei allen Körperfunktionen sind Zellen beteiligt: Blut-, Muskel-, Knochen-, Nerven- oder Hautzellen. Unser Immunsystem arbeitet mit einer ganzen Reihe von Zellen, welche die unterschiedlichsten Aufgaben erfüllen: Erkennung, Information und Bekämpfung. Und manchmal sind körpereigene Zellen selbst die Krankheit, muss das Immunsystem Teile des eigenen Körpers als Feind erkennen und bekämpfen (z.B. Krebs). Bei einem geschwächten Immunsystem arbeiten die Abwehrzellen nicht oder nicht korrekt.

Wenn man einerseits das Immunsystem für seine wichtige Aufgabe ertüchtigen und andererseits verhindern möchte, dass sich im Körper krankhafte Zellen z.B. durch Umwelteinflüsse bilden, dann liegt nichts näher, als diese Zellen zu stärken! Man muss dafür sorgen, dass die „Fabrik Zelle“ - von der es ca. 70 Billionen in unserem Körper gibt - ungestört arbeiten kann. Die Werkstore (Poren) müssen geöffnet sein, damit sie mit Baustoffen versorgt werden kann, die Straßen (EPR) müssen frei und die Vorratsbehälter (Vesikel) gefüllt sein, das Kraftwerk (Mitochondrium) muss Energie liefern damit die Fertigung (Polysomen) nicht zum Stillstand

kommt. Nicht zuletzt muss das Management (Zellkern) über die korrekte Ausführung der Arbeiten wachen.

Damit genau diese Zellfunktionen arbeiten, dafür sorgt Noni. Durch die Vielzahl der enthaltenen Vitalstoffe werden die Zellen mit allem Nötigen versorgt. Das Immunsystem wird damit gestärkt und kann den Kampf gegen Eindringlinge selbst führen und ist in vielen Fällen nicht auf Hilfe von außen (durch Medikamente) angewiesen. Dies bedeutet natürlich nicht, dass man nie mehr krank wird. Aber man wird seltener krank und der Krankheitsverlauf ist meist nicht so dramatisch.

Hier liegt aber auch gleichzeitig der Ansatzpunkt für Kritik an der Wirksamkeit der Noni. Man kann nämlich nicht direkt nachweisen, dass deren Vitalstoffe das Immunsystem stärken und das genau dies dafür zuständig ist, dass eine Krankheit nicht ausbricht oder harmloser verläuft. Um festzustellen, ob ein Wirkstoff gegen eine Krankheit hilft, muss die Krankheit zuerst einmal da sein. Wenn nun pflanzliche Produkte dafür sorgen, dass eine Krankheit erst gar nicht ausbricht, wie soll man dies dann beweisen? Skeptiker sagen dann meist „Du hast eben gute Selbstheilungskräfte!“ Das stimmt, doch woher kommen die wohl? Kritische Betrachtung lebenswichtiger Bereiche ist notwendig. Doch sollte man Kritik nicht blind akzeptieren sondern sich auch informieren, wer sie ausübt und wem sie Vorteile bringt.

Wenn man überprüfen möchte, ob ein Medikament wirkt, setzt man es z.B. gezielt gegen einen Erreger ein. Man sieht dann schnell, ob eine Wirkung eintritt oder nicht. Bei Noni wird dies nicht funktionieren, da sie nicht direkt auf den Erreger wirkt,

sondern das Immunsystem stärkt, welches dann den Erreger bekämpft. Deshalb ist es auch wichtig, Noni regelmäßig vorbeugend zu sich zu nehmen, und nicht erst, wenn man krank ist.

Da die Wirkung von Noni vom Stoffwechsel jedes einzelnen Menschen abhängt, muss die Menge der eingenommenen Menge gegebenenfalls individuell angepasst werden. In einer akuten Situation oder wenn sich nach einem gewissen Zeitraum (ca. 2-3 Wochen) keine Besserung des Wohlbefindens einstellt kann die Einnahmemenge erhöht werden.

Worauf sollte man achten?

Die Produktpalette von Noni Säften umfasst beispielsweise aus Konzentraten rückverdünnte Säfte oder Direktsäfte. Der Direktsaft wird, so wie er aus der Frucht gewonnen wird, gefiltert und abgefüllt oder für die spätere Abfüllung in Tanks zwischengelagert. Um Fruchtsaftkonzentrat zu gewinnen, wird dem frisch gepressten Saft unter Vakuum-Bedingungen das Wasser entzogen, bis der Saft auf circa ein Sechstel seines Volumens verdichtet ist. Durch Rückverdünnung mit besonders aufbereitetem Trinkwasser entsteht wieder ein Fruchtsaft mit 100 Prozent Fruchtanteil. Um einen möglichst unverfälschten Saft zu erhalten sollte darauf geachtet werden, dass dieser reiner Direktsaft ist und nicht aus Konzentrat rückverdünnt wurde.

Die gehandelten Produkte unterscheiden sich in ihrer Qualität deutlich. Bei Untersuchungen von Säften wurden Fälschungen, die nur aus Leitungswasser bestanden, ebenso gefunden wie Produkte mit geringer Wirkstoffmenge. Fragen Sie beim Hersteller nach dem Gehalt wert

gebender Inhaltsstoffe der Noni-Pflanzen.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Obst- und Gemüsesäften können dem Noni-Saft Konservierungsstoffe zugegeben werden. Jedoch können Kaliumsorbat (E202) und Natriumbenzoat (E211) bei empfindlichen Personen allergieauslösend sein. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass bei Nahrungsergänzungsmitteln mit Noni keine Konservierungsmittel enthalten sind.

Qualitätskriterien

Da das Angebot an Noni Säften am Markt sehr groß ist, sollte man bei der Auswahl des richtigen auf ein paar grundlegende Dinge achten. Ausschlaggebend sollte aber nicht nur der Anteil an reinem Noni Saft sein. Auch andere Eigenschaften des Saftes sollten vor einem Kauf beachtet werden. Und wenn man sich zwischen zwei Produkten nicht entscheiden kann, dann sollte ein weiteres wichtiges Kriterium entscheiden, das meist an letzter Stelle steht, mit dem man aber tagtäglich bei der Einnahme des Saftes zu tun hat: der Geschmack.

- Hoher Noni Anteil
- Anbau der Früchte in unbelastetem Klima
- Vertrieb als Direktsaft und nicht als Konzentrat
- Fruchtfleisch ist enthalten (sekundäre Pflanzenstoffe)
- Herstellung nach höchsten Qualitätsrichtlinien
- ohne Zusatz von Konservierungsstoffen
- ohne Zusatz von Alkohol
- ohne Wasserzusatz
- Verpackung lichtundurchlässig, lebensmittelecht
- Darreichungsform als Saft (höhere Bioverfügbarkeit, auch für Kinder)