



DOSSIER · NATURSTOFF

Moringa oleifera (Meerrettichbaum)

Moringa oleifera ist ein Baum, dessen Blätter als Nahrung, Pulver, Kapsel oder Auszug untersucht werden. Die Forschung ist überwiegend präklinisch; am Menschen liegen 36 kontrollierte Arbeiten vor, vor allem zu Stoffwechsel, Sicherheit und Herz-Kreislauf. Fast alle messen Marker wie Blutzucker, Blutdruck oder Immunindizes, nicht den Krankheitsverlauf.

1.028

STUDIEN
INSGESAMT

83

AM MENSCHEN

36

DAVON
KONTROLLIERT

245

AN TIEREN

169

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-16

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Moringa oleifera (Meerrettichbaum) auf einen Blick

HERKUNFT:

Moringa oleifera, auf Deutsch Meerrettichbaum, ist ein Baum, von dem die Forschung vor allem die Blätter untersucht, daneben Schoten und Samen. Die Blätter dienen als Gemüse und als Zutat in Lebensmitteln, etwa in Backwaren; in Studien kommen sie als Blattpulver, als Kapsel oder als wässriger Auszug zum Einsatz. Ein Einzelmolekül ist der Stoff nicht: Es gibt keine Summenformel und keine feste Molekülmasse.

STUDIENLAGE:

1.028 ausgewertete Arbeiten · 36 kontrollierte Studien am Menschen · 47 Beobachtungsstudien · 69 Übersichtsarbeiten · 245 Tierversuche · 139 Zellkulturarbeiten

STÄRKSTE BELEGE:

- Herz und Kreislauf: Eine Übersichtsarbeit zu kardiometabolischen Zielwerten bündelt randomisierte kontrollierte Studien mit 341 Teilnehmenden; sie ist die tragfähigste Arbeit der Liste.
- Immunsystem: Eine doppelblinde randomisierte Studie prüfte Blattpulver auf den Immunstatus; weitere Arbeiten stammen von Menschen mit HIV unter antiretroviraler Therapie und erfassen Immunindizes und Blutbildveränderungen.
- Stoffwechsel: Kontrollierte Studien bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes prüfen Blutzuckerwerte; eine Arbeit mit 40 Teilnehmenden erfasste Blutzucker, Blutdruck und Lipidprofil.
- Milchbildung: Eine doppelblinde randomisierte Studie bei Wöchnerinnen erfasste das Milchvolumen in den ersten Tagen nach der Geburt; sie ist ein Hinweis und braucht eine unabhängige Wiederholung.
- Sicherheit: Eine kontrollierte Studie an Menschen mit Typ-2-Diabetes und Hypertonie bezog die Sicherheit ausdrücklich ein; eine narrative Übersichtsarbeit wertete Humanstudien und Fallberichte der Jahre 2015 bis 2025 aus.

GRENZEN:

- Formenvielfalt: Geprüft werden Blattpulver, Kapseln, Blätter als Bestandteil der Ernährung und Auszüge; eine Aussage über „Moringa“ schlechthin lässt sich daraus nicht ableiten.
- Messebene: Erfasst werden überwiegend Laborwerte wie Blutzucker, Blutdruck, Lipidprofil, Immunindizes und Stickstoffmonoxid; sie zeigen, dass sich etwas verändert hat, nicht ob ein Krankheitsverlauf besser wird.
- Kombinationen: Mehrere kontrollierte Studien prüften Moringa nur in Kombination, etwa mit Artemisia annua, Metformin oder Allium sativum; den Beitrag von Moringa allein trennt keine dieser Arbeiten.

EINORDNUNG:

Moringa oleifera ist als Pflanze gut beschrieben; am Menschen prüfen 36 kontrollierte Arbeiten überwiegend Marker, nicht den Krankheitsverlauf.

1. Was Moringa oleifera ist

Moringa oleifera, auf Deutsch Meerrettichbaum, ist ein Baum, von dem in der Forschung vor allem die Blätter untersucht werden, daneben Schoten und Samen. Ein großer Teil der Arbeiten stammt aus dem Agrar- und Umweltbereich und befasst sich mit Anbau, Stressphysiologie und Nährstoffgehalt der Pflanze; diese Untersuchungen tragen zur Kenntnis des Rohstoffs bei, nicht zur Frage der Anwendung am Menschen. Für die klinische Bewertung entscheidend ist die zweite Gruppe: Zubereitungen aus den Blättern, die als Nahrungsergänzung oder als Lebensmittel geprüft werden.

Die entscheidende Schwierigkeit liegt in der Formenvielfalt. Die kontrollierten Arbeiten prüfen Blattpulver, Kapseln, Blätter als Bestandteil der Ernährung und Auszüge, mit unterschiedlichen Vergleichsgruppen und unterschiedlichen Zielwerten; eine Aussage über „Moringa“ schlechthin lässt sich daraus nicht ableiten, sondern nur über die jeweils geprüfte Zubereitung. Hinzu kommt die Messebene: Erfasst werden überwiegend Laborwerte wie Blutzucker, Blutdruck, Lipidprofil, Immunindizes und Stickstoffmonoxid in Serum und Speichel, außerdem über Fragebögen erhobene Angaben zur Lebensqualität. Solche Marker zeigen, dass sich etwas verändert hat, nicht ob ein Krankheitsverlauf besser wird. Wer die Arbeiten liest, muss deshalb Zubereitung, Vergleichsgruppe und Endpunkt getrennt betrachten.

2. Wie belastbar die Forschung ist

Die Verteilung ist deutlich: Grundlagenarbeiten bilden den größten Block, gefolgt von Tierstudien und Zellkultur. Übersichtsarbeiten zur Mechanistik und Arbeiten aus dem Agrar- und Umweltbereich kommen hinzu; am Menschen ist die Zahl der Arbeiten ungleich kleiner, und nur ein Teil davon ist kontrolliert angelegt. Bei den kontrollierten Studien am Menschen führen Stoffwechsel, Sicherheit und Herz-Kreislauf die Liste an, danach folgen Immunsystem, antioxidative Fragestellungen und Entzündung. Zu Erschöpfung, Darm, Onkologie und Knochen liegen jeweils nur einzelne Arbeiten vor. Die am häufigsten zitierten kontrollierten Arbeiten betreffen Menschen mit HIV unter antiretroviraler Therapie, Personen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes und Wöchnerinnen.

Belastbar sind die kontrollierten Arbeiten dort, wo sie randomisiert und doppelblind angelegt sind; mehrere der zentralen Studien zu Immunstatus, Blutzucker und Blutdruck folgen diesem Muster. Begrenzend wirkt, dass die Arbeiten unterschiedliche Zubereitungen, Vergleichsgruppen und Zielwerte verwenden; dadurch lassen sie sich nur selten direkt nebeneinander lesen. Auffällig ist zudem, welche Arbeiten am häufigsten zitiert werden: An der Spitze steht eine umfassende Übersichtsarbeit, danach weitere Übersichten, eine Grundlagenarbeit zur Salzstress-Physiologie und eine Zellkulturarbeit zur Immunwirkung eines Polysaccharids aus den Blättern. Die meistgelesene Literatur ist damit nicht die am Menschen. Das verschiebt die Wahrnehmung: Die Pflanze ist gut beschrieben, ihre Anwendung am Menschen dagegen deutlich seltener untersucht.

Verteilung der **kontrollierten Studien am Menschen** nach Anwendungsgebiet — die Zahlen sind nicht addierbar, da eine Arbeit mehreren Gebieten zugeordnet sein kann:

ANWENDUNGSGEBIET	KONTROLLIERTE STUDIEN
Stoffwechsel	14
Sicherheit und Verträglichkeit	13
Herz und Kreislauf	13
Immunsystem	9
Oxidativer Stress	8
Entzündungsgeschehen	6
Erschöpfung und Stress	2
Darm und Mikrobiom	2

Was am Menschen gemessen wurde, sind überwiegend Marker

Die kontrollierten Arbeiten am Menschen konzentrieren sich auf umschriebene Gruppen: Menschen mit HIV unter antiretroviraler Therapie, Personen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes, Wöchnerinnen in den ersten Tagen nach der Geburt.

PLAUSIBEL:

Die Auswahl folgt der Forschungslogik — dort, wo eine Veränderung von Laborwerten zu erwarten und ethisch vertretbar zu messen ist, beginnt die Prüfung. Für die Anwendung bei gesunden Erwachsenen oder zur Vorbeugung sagt das wenig; Übertragungen aus diesen Gruppen auf andere sind nicht zulässig, solange sie nicht gesondert untersucht wurden. Genau diese Prüfung steht aus.

Zweitens misst fast keine der Arbeiten einen Krankheitsverlauf. Erhoben werden Blutzucker, Blutdruck, Lipidprofil, Immunindizes, Stickstoffmonoxid oder Angaben aus Fragebögen. Ein veränderter Marker in einer Studie mit begrenzter Laufzeit ist ein Hinweis auf einen physiologischen Effekt, nicht auf weniger Komplikationen oder eine bessere Prognose. Auch das Milchvolumen in den ersten Tagen nach der Geburt ist ein solcher Zielwert.

VERMUTUNG:

Der Aufwand klinischer Endpunkte dürfte der Hauptgrund sein, warum sie hier fehlen. Was die Frage entscheiden würde, sind Arbeiten mit klinischen Endpunkten, längeren Beobachtungszeiten und einer einheitlichen Zubereitung, damit Ergebnisse zwischen Studien überhaupt vergleichbar werden.

3. Was häufig behauptet wird — und was die Daten hergeben

AUSSAGE	STUDIENLAGE
Moringa senkt den Blutzucker bei Diabetes	Mehrere kontrollierte Studien bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes prüfen Blutzuckerwerte, mit unterschiedlichen Zubereitungen und begrenzter Laufzeit. Eine
Moringa stärkt das Immunsystem	Die Arbeiten dazu stammen überwiegend von Menschen mit HIV unter antiretroviraler Therapie; erfasst werden Immunindizes und Blutbildveränderungen. Bei
Moringa steigert die Milchbildung	Dazu liegt eine doppelblinde randomisierte Studie bei Wöchnerinnen vor, die das Milchvolumen in den ersten Tagen nach der Geburt erfasst. Eine einzelne Art
Moringa senkt den Blutdruck	Untersucht sind unter anderem der Blutdruck nach einer Mahlzeit und Blutdruckwerte bei Typ-2-Diabetes. Die Studien erfassen kurzfristige Werte; längerfristi

4. Steckbrief: Molekül und Ladung

Moringa oleifera (Meerrettichbaum) sind kein Einzelmolekül, sondern ein **Gemisch** — es gibt keine Summenformel und keine feste Molekülmasse. Was sich beschreiben lässt, sind funktionelle Gruppen, Ladungsverhalten und Redox-Eigenschaften; genau darum geht es im nächsten Abschnitt.

5. Ladung, Elektronen, Radikale

Zur Ladung liegen Zeta-Potenziale für Nanopartikel-Formulierungen vor: biosynthetisierte Partikel zeigen +31 bis +37 mV, gedeutet als Abstoßung zwischen den Partikeln und Stabilität der Formulierung ²⁶. Für MITC-Nanopartikel und HACE/MITC-Nanopartikel werden -24,46 mV und -24,93 mV angegeben ²⁷. Positive wie negative Oberflächenladungen sind damit an Partikeln dokumentiert, nicht am Pflanzenmaterial. Ein Kationenaustausch wird in den vorliegenden Sätzen an keiner Stelle gemessen; ob Moringa-Zubereitungen Kationen binden oder austauschen, bleibt eine offene Messfrage. Eine Elektronenübertragung ist ebenfalls nicht direkt erfasst.

Radikale und Redox: MOLF hemmt α-Glucosidase mit IC50 8,02 mg/mL und fängt ABTS-, DPPH-, Hydroxyl- und Superoxidradikale mit IC50-Werten von 0,21, 0,31, 0,97 und 0,49 mg/mL ²⁸. MOLF-SeNPs fangen bei H2O2-induziertem Stress an HepG2-Zellen Radikale und verbessern die Antioxidanz ²⁹. Bei 5-20 mg/mL wirkt 4-RBMG gegen DPPH- und ABTS-Radikale stärker als BITC ³⁰. Diese Werte stammen aus Zell- und Assaysystemen. Am Menschen ist davon nichts gemessen; dort erscheinen freie Radikale nur als Begleitumstand, bei Infertilität ⁴, als Hemmfaktor der Wundheilung bei Diabetes ²⁴ und in der diabetischen Hepatopathie ²⁵. Offen ist, ob die Radikalfängereigenschaften die Redoxlage im Menschen erreichen.

6. Wechselwirkungen mit anderen Stoffen

Mit welchen anderen Stoffen der Plattform dieser Stoff in Studien am Menschen und Übersichtsarbeiten **gemeinsam** untersucht oder besprochen wird — Kombination, Vergleich oder gemeinsamer Wirkweg. Die Zahl nennt Arbeiten, in denen beide vorkommen.

STOFF	GEMEINSAME ARBEITEN	DAVON KONTROLLIERT AM MENSCHEN
Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	69	7
Chronische Entzündung	52	6
Kunsttherapie	31	11
Stress, Cortisol und Entzündung	16	2
Polyphenole	10	1
Quercetin	9	0
Adaptogene	8	2
Kurkuma und Curcumin	7	0
Darmmikrobiom	7	2
Eisen	7	1

Kontrollierte Studien am Menschen prüften Moringa oleifera nur in Kombination. Mit Artemisia annua und der routineüblichen Versorgung bei Personen unter HAART verbesserten sich CD4-Zahl, Viruslastsuppression und Lebensqualität ³¹. Zwei randomisierte kontrollierte Arbeiten kombinierten Moringa-Blatt-Extrakte mit Metformin bei Typ-2-Diabetes und berichten synergistische Effekte auf die Blutzuckerkontrolle ³²³³. Eine weitere randomisierte kontrollierte Studie kombinierte Moringa oleifera mit Allium sativum bei hyperlipidämischen Patienten und beschreibt synergistische Effekte auf BMI und Lipidprofil ³⁴³⁵. Den Beitrag von Moringa allein trennt keine dieser Arbeiten.

Zur Aufnahme nennt eine 60-tägige Pilotstudie mit 30 Teilnehmenden eine Inhaltsstoffkombination in einer Retardtablette mit Carbopol-Matrix, die zweimal täglich eingenommen wurde ³⁸. Eine Lebensmittelformel verbindet Moringa-Blattmehl (5, 6 und 7 Gramm) mit Hafermehl, Zucker und Bananenmehl; geprüft wurde die organoleptische Eignung, nicht die Aufnahme ³⁶. In Zellversuchen interagierte eine als MG bezeichnete Substanz mit PHB, DRP1 und SLP2 und hemmte das Wachstum von MCF-7- und MDA-MB-231-Zellen ³⁷; ein Isothiocyanat hemmte die Wanderung von Krebszellen und interagierte mit NF-κB-Untereinheiten ³⁷. Zu klären wäre, ob Moringa CYP-Enzyme verändert oder Arzneimittel bindet.

7. Überdosierung, Verträglichkeit, Grenzen

BELEGT Eine kontrollierte Studie am Menschen prüfte Moringa-blätter-Kapseln bei Typ-2-Diabetes und Hypertonie und bezog die Sicherheit ausdrücklich ein ³⁹. Eine narrative Übersichtsarbeit wertete veröffentlichte Humanstudien und Fallberichte der Jahre 2015 bis 2025 zu Wirksamkeit und Sicherheit aus ⁴¹. Die Substanz gilt als allgemein gut verträglich; seltene Überempfindlichkeits- und thrombotische Ereignisse sind berichtet ⁴¹. In einer weiteren Untersuchung blieben BMI, Leber- und Nierenwerte sowie Lipidprofil ohne signifikante Veränderung, was als Hinweis auf Sicherheit gewertet wird ⁴². Eine Studie an Hautläsionen berichtete über drei Monate keine unerwünschten Wirkungen ⁴⁰.

Präklinisch: Moringa-Extrakte waren an retinalen Pigmentepithelzellen nicht toxisch, an Huh-7-Zellen dagegen zytotoxisch ²⁴; das bleibt ein Zellbefund. Eine Untersuchung prüfte ein Kombinationspräparat aus Banaba, Moringa, grünem Kaffee und Vitamin D3 und erhob Sicherheit über ein Blutbild-Panel mit 45 Messungen, einen Lebensqualitätsfragebogen mit 86 Punkten, Knochendichte und kardiovaskuläre Veränderungen ^{38 38}; aus einer Mischung folgt keine Aussage zum Einzelstoff. Dosis, Obergrenzen und Gegenanzeigen stehen noch aus. Zu klären wäre, ab welcher Zufuhr unerwünschte Wirkungen auftreten und wie sich die seltenen Ereignisse ⁴¹ einordnen lassen.

8. Die belastbarsten Arbeiten

Geordnet nach Aussagekraft, nicht nach Bekanntheit: Übersichtsarbeiten und Studien mit vielen Teilnehmern zuerst. Die vollständige Auswertung umfasst deutlich mehr Arbeiten; hier stehen die tragfähigsten.

Kontrollierte Studien am Menschen

- ¹ Effects of Moringa oleifera Lam. Supplementation on Cardiometabolic Outcomes: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials with ... (2025) — Übersichtsarbeit, 341 Teilnehmer
- ² Anticancer effect of Moringa oleifera in oral squamous cell carcinoma: a systematic review (2024) — Übersichtsarbeit
- ³ The Effect of Moringa oleifera on Body Weight and Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled ... (2026) — Übersichtsarbeit
- ⁴ Effect of Supplementation with Moringa oleifera on Antioxidant and Oxidative Stress Biomarkers of Infertile Women: A Pilot Open-Label Randomized ... (2024) — 100 Teilnehmer
- ⁵ Point-of-use interventions to decrease contamination of drinking water: a randomized, controlled pilot study on efficacy, effectiveness, and ... (2010)
- ⁶ Impact of Moringa oleifera lam. Leaf powder supplementation versus nutritional counseling on the body mass index and immune response of HIV patients ... (2017) — 30 Teilnehmer
- ⁷ Moringa oleifera Leaf Supplementation as a Glycemic Control Strategy in Subjects with Prediabetes (2021)
- ⁸ A double-blind, randomized controlled trial to examine the effect of Moringa oleifera leaf powder supplementation on the immune status and ... (2021)
- ⁹ A new original nutraceutical formulation ameliorates the effect of Tadalafil on clinical score and cGMP accumulation (2021) — 86 Teilnehmer
- ¹⁰ Consumption of Moringa oleifera Lam Leaves Lowers Postprandial Blood Pressure (2020)
- ¹¹ Effects of Moringa oleifera Lam. Supplementation on Inflammatory and Cardiometabolic Markers in Subjects with Prediabetes (2022)
- ¹² The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial (2021)
- ¹³ Moringa supplementation improves immunological indices and hematological abnormalities in seropositive patients receiving HAARTs (2022)
- ¹⁴ Impact of Moringa Oleifera leaves supplementation on quality of life of people living with HIV: A double-blind randomized controlled trial (2021)
- A Randomized Single Dose Parallel Study on Enhancement of Nitric Oxide in Serum and Saliva with the Use of Natural Sports Supplement in Healthy Adults (2018)
- ¹⁵ Effects of Moringa oleifera leaves on the blood glucose, blood pressure, and lipid profile of type 2 diabetic subjects: A parallel group randomized ... (2025) — 40 Teilnehmer
- ¹⁶ Moringa oleifera Lam. as a potential plant for alleviation of the metabolic syndrome-A narrative review based on in vivo and clinical studies (2024)
- ¹⁷ Evaluation of the effects of Artemisia Annua L. and Moringa Oleifera Lam. on CD4 count and viral load among PLWH on ART at Mbarara Regional Referral ... (2024)
- ¹⁸ Does Moringa oleifera Lam. leaves supplementation have an impact on the weight and bone mass index of people living with HIV that are on ... (2022)
- ¹⁹ Dietary diversity and impact of Moringa oleifera Lam. leaves supplemented - Diet on the nutritional status and CD4 cell counts of patients receiving ... (2022)
- ²⁰ The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial (2022)
- ²¹ Moringa oleifera and Blood Pressure: Evidence and Potential Mechanisms (2025)
- ²² Clinical Assessment of Moringa oleifera as a Natural Crosslinker for Enhanced Dentin Bond Durability: A Randomized Controlled Trial (2023) — 50 Teilnehmer
- ²³ Challenges and pathways to herbal ethical approval: an institutional case study of a randomized controlled trial on Moringa ... (2026)

9. Resümee

BELEGT Am Menschen liegen 36 kontrollierte Arbeiten vor, angeführt von Stoffwechsel (14), Sicherheit (13) und Herz und Kreislauf (13), gefolgt von Immunsystem (9), oxidativem Stress (8) und Entzündungsgeschehen (6); zu Erschöpfung und Darm jeweils 2. Am häufigsten zitiert wird jedoch eine umfassende Übersichtsarbeit, danach weitere Übersichten, eine Grundlagenarbeit zur Salzstress-Physiologie und eine Zellkulturarbeit zur Immunwirkung eines Polysaccharids aus den Blättern.

Für die Anwendung bei gesunden Erwachsenen oder zur Vorbeugung sagt das wenig. **Vermutung:** Der Aufwand klinischer Endpunkte dürfte der Hauptgrund sein, warum sie hier fehlen; die Radikalfängereigenschaften sind bislang nur in Zell- und Assaysystemen gemessen, und ob sie die Redoxlage im Menschen erreichen, ist offen.

Zu klären wäre außerdem, ob Moringa CYP-Enzyme verändert oder Arzneimittel bindet, ab welcher Zufuhr unerwünschte Wirkungen auftreten und wie sich die seltenen Überempfindlichkeits- und thrombotischen Ereignisse einordnen lassen. Offen steht, ob Moringa-Zubereitungen Kationen binden oder austauschen; ein Kationenaustausch ist bisher an keiner Stelle gemessen. Ebenso wäre zu prüfen, ob die Befunde bei Menschen mit HIV unter Therapie, bei Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes und bei Wöchnerinnen auf gesunde Erwachsene übertragbar sind.

10. Was offen ist

- **Vergleichbarkeit:** Welche Zubereitung — Blattpulver, Kapsel, frisches Blatt — ist in welcher Menge mit welcher anderen vergleichbar? Eine Standardisierung würde die Studien erst zusammen lesbar machen.
- **Klinische Endpunkte:** Ob die beobachteten Markeränderungen den Verlauf von Diabetes, Bluthochdruck oder HIV-Infektion beeinflussen, prüft bislang keine der vorliegenden Arbeiten.
- **Langzeitanwendung:** Sicherheit ist ein eigener Prüfungsschwerpunkt, doch die Beobachtungszeit endet mit der jeweiligen Studie. Ob eine Einnahme über Monate unbedenklich bleibt, ist offen.

11. Abzweige

Themen, Wirkwege und Ketten, in denen dieser Stoff vorkommt — für alle, die über den Stoff hinausschauen wollen.

- Wechselwirkungsnetz

Häufige Fragen

Welche Zubereitung muss ich bei der Bewertung zugrunde legen?

Die Studien prüfen Blattpulver, Kapseln, Blätter in der Ernährung und Auszüge. Diese Formen unterscheiden sich in Zusammensetzung und Aufnahme, und die Arbeiten vergleichen sie nicht gegeneinander. Jede Aussage gilt deshalb nur für die Form, aus der sie stammt, und für die Vergleichsgruppe, gegen die sie geprüft wurde.

Lassen sich die Ergebnisse auf gesunde Erwachsene übertragen?

Die kontrollierten Arbeiten stammen überwiegend von Menschen mit HIV unter antiretroviraler Therapie, von Personen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes und von Wöchnerinnen. Bei gesunden Erwachsenen ist die Frage nach Nutzen und Verträglichkeit nicht in vergleichbarer Weise geprüft. Eine Übertragung ist deshalb nicht möglich, ohne dass dies gesondert untersucht wird.

Wie ist die Sicherheit einzuschätzen?

Sicherheit ist ein eigener Prüfungsschwerpunkt und in den kontrollierten Arbeiten am Menschen vertreten. Erfasst werden unerwünschte Ereignisse und Verträglichkeit über die jeweilige Studiendauer. Diese Zeiträume sind begrenzt; Aussagen über eine langfristige Einnahme lassen sich daraus nicht ableiten.

Quellen

- 1 Effects of Moringa oleifera Lam. Supplementation on Cardiometabolic Outcomes: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials with GRADE Assessment
Crisan D, Gavrilas L, Paltinean R, Frumuzachi O, Mocan A, Crisan G · 2025
- 2 Anticancer effect of Moringa oleifera in oral squamous cell carcinoma: a systematic review
Rajkumar C, Ramsridhar S, Veeraraghavan VP, Francis AP, Purushotham M, Mageshwari U · 2024
- 3 The Effect of Moringa oleifera on Body Weight and Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Samarin MM, Sheikhhossein F, Khalikhaneh AH, Ghaemi S, Abbasi A, Bazayr H et al. · 2026
- 4 Effect of Supplementation with Moringa oleifera on Antioxidant and Oxidative Stress Biomarkers of Infertile Women: A Pilot Open-Label Randomized Clinical Trial
Onyeaghala A, Agwu MC, Ogungbemile BD · 2024
- 5 Point-of-use interventions to decrease contamination of drinking water: a randomized, controlled pilot study on efficacy, effectiveness, and acceptability of closed containers, Moringa oleifera, and in-home chlorination in rural South India
Firth J, Balraj V, Muliylil J, Roy S, Rani LM, Chandrasekhar R et al. · 2010
- 6 Impact of Moringa oleifera lam. Leaf powder supplementation versus nutritional counseling on the body mass index and immune response of HIV patients on antiretroviral therapy: a single-blind randomized control trial
Tshingani K, Donnen P, Mukumbi H, Duez P, Dramaix-Wilmet M · 2017
- 7 Moringa oleifera Leaf Supplementation as a Glycemic Control Strategy in Subjects with Prediabetes
Gómez-Martínez S, Díaz-Prieto LE, Vicente Castro I, Jurado C, Iturmendi N, Martín-Ridaura MC et al. · 2021
- 8 A double-blind, randomized controlled trial to examine the effect of Moringa oleifera leaf powder supplementation on the immune status and anthropometric parameters of adult HIV patients on antiretroviral therapy in a resource-limited setting
Gambo A, Moodley I, Babashani M, Babalola TK, Gqaleni N · 2021
- 9 A new original nutraceutical formulation ameliorates the effect of Tadalafil on clinical score and cGMP accumulation
Mironi V, Napolitano L, D'Emmanuele di Villa Bianca R, Mitidieri E, Sorrentino R, Vanelli A et al. · 2021
- 10 Consumption of Moringa oleifera Lam Leaves Lowers Postprandial Blood Pressure
Chan Sun M, Ruhomally ZB, Boojhawon R, Neergheen-Bhujun VS · 2020
- 11 Effects of Moringa oleifera Lam. Supplementation on Inflammatory and Cardiometabolic Markers in Subjects with Prediabetes
Diaz-Prieto LE, Gómez-Martínez S, Vicente-Castro I, Heredia C, González-Romero EA, Martín-Ridaura MDC et al. · 2022
- 12 The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial
Fungtamasan S, Phupong V · 2021
- 13 Moringa supplementation improves immunological indices and hematological abnormalities in seropositive patients receiving HAARTs
Aprioku JS, Robinson O, Obianime AW, Tamuno I · 2022
- 14 Impact of Moringa Oleifera leaves supplementation on quality of life of people living with HIV: A double-blind randomized controlled trial
Gambo A, Moodley I, Babashani M, Babalola TK · 2021
- 15 Effects of Moringa oleifera leaves on the blood glucose, blood pressure, and lipid profile of type 2 diabetic subjects: A parallel group randomized clinical trial of efficacy
C Afiaenyi I, K Ngwu E, M Okafor A, Ayogu RN · 2025
- 16 Moringa oleifera Lam. as a potential plant for alleviation of the metabolic syndrome-A narrative review based on in vivo and clinical studies
Adarthalaya S, Sehgal A · 2024
- 17 Evaluation of the effects of Artemisia Annuua L. and Moringa Oleifera Lam. on CD4 count and viral load among PLWH on ART at Mbarara Regional Referral Hospital: a double-blind randomized controlled clinical trial
Twinomujuni SS, Atukunda EC, Mukonzo JK, Nicholas M, Roelofsen F, Ogwang PE · 2024
- 18 Does Moringa oleifera Lam. leaves supplementation have an impact on the weight and bone mass index of people living with HIV that are on antiretroviral therapy? A double-blind randomized control trial
Gambo A, Gqaleni N · 2022
- 19 Dietary diversity and impact of Moringa oleifera Lam. leaves supplemented - Diet on the nutritional status and CD4 cell counts of patients receiving antiretroviral therapy in Nigeria: A double - Blind randomized trial
Gambo A, Gqaleni N, Babalola TK · 2022
- 20 The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial
Fungtamasan S, Phupong V · 2022
- 21 Moringa oleifera and Blood Pressure: Evidence and Potential Mechanisms
Menichetti F, Berteotti C, Schirinzi V, Poli C, Arrighi R, Leone A · 2025
- 22 Clinical Assessment of Moringa oleifera as a Natural Crosslinker for Enhanced Dentin Bond Durability: A Randomized Controlled Trial
Anumula L, Ramesh S, Chinni SK, Punamalli P, Kolaparthy VSK · 2023
- 23 Challenges and pathways to herbal ethical approval: an institutional case study of a randomized controlled trial on Moringa oleifera Lam
Gambo A, Gqaleni N, Lebina L · 2026
- 24 Hyperglycemia and increased levels of free radicals are the major inhibiting factors of wound healing in diabetic patien...
· 2023
- 25 The pathophysiological mechanisms behind diabetic hepatopathy are complex, some of them include fatty acid accumulation,...
· 2023
- 26 The UV-visible spectroscopy analysis with a surface plasmon peak in the 300-490 nm range and the value of the zeta poten...
· 2022
- 27 The zeta potential of MITC NPs and HACE/MITC NPs is -24.46 mV and -24.93 mV, respectively....
· 2022
- 28 MOLP had an IC50 value of 8.02 mg/mL for α-glucosidase and scavenging activity against free radicals such as ABTS, DPPH,...
· 2022
- 29 In simulated in vitro digestion and H2O2-induced oxidative stress experiments on HepG2 cells, MOLP...
· 2025
- 30 The results show that at 5-20 mg/mL, the anti-oxidation effects of 4-RBMG on DPPH and ABTS free radicals are superior to...
· 2025
- 31 Conclusion A combination of A.annua and M.oleifera leaf powders taken once a day together with the routine standard of ...
· 2022
- 32 Synergistic effects of Moringa oleifera with metformin in improving glycemic control in type 2 diabetics through a rando...
· 2025
- 33 This study evaluates the synergistic effects of M. oleifera leaf methanolic extracts in combination with Metformin on gl...
· 2025
- 34 Synergistic effect of Moringa oleifera and Allium sativum on BMI and lipid profile: A randomized controlled trial....
· 2023
- 35 We investigate the synergistic effect of Moringa oleifera and Allium sativum on hyperlipidemic patients....
· 2023
- 36 Each formula comprised Moringa leaf flour (5, 6 and 7 grams each) combined with 30 grams of oatmeal powder, 40 grams of ...
· 2021
- 37 MG interacted with PHB, DRP1, and SLP2 and inhibited the growth of MCF-7 and MDAMB-231 cells....
· 2024
- 38 This 60-day, 30-subject pilot study examined a novel combination of ingredients in a unique sustained release (Carbopol ...
· 2016
- 39 Thus, this study examined the effects of MO leaf capsules on blood glucose management in type 2 diabetic mellitus (T2DM)...
· 2023
- 40 It demonstrated a significant reduction in lesion size compared to Retino-A cream (0.1%) after 3 months of therapy, with...
· 2023
- 41 This narrative review evaluates published human studies and case reports from 2015 to 2025 to assess the efficacy and sa...
· 2026
- 42 The absence of significant changes in BMI, LFTs, RFTs, and lipid profiles indicates its safety for human use....
· 2025

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/moringa-oleifera/ · Stand 2026-10-16