



Maulbeerbaum (*Morus alba*), Blätter und Früchte



Alter Maulbeerbaum

Maulbeere *Morus* gehört zur Familie der Moraceae-Pflanzen und umfasst mehrere Arten, wie die schwarze Maulbeere *M. nigra*, rote Maulbeere *M. rubra* und weiße Maulbeere *M. alba*

Dieser in China beheimatete Baum wird heute in vielen Regionen kultiviert, darunter in den USA, Europa, Asien und Afrika.

Maulbeerblätter können in einer Vielzahl von kulinarisch, medizinisch und industriell angewendet werden.

Bei der weiteren Betrachtung interessiert uns besonders der weiße Maulbeerbaum (*Morus alba*).

Seine Blätter wurden jahrelang an Seidenspinnerräupen verfüttert, doch heute weiß man, dass die Blätter einen ganz besonderen Inhaltsstoff haben, einer der sonst in keiner Pflanze vorkommt.



Maulbeerbäume gehören zu den ältesten bekannten Bäumen. In der chinesischen Volksmedizin sind sie seit über 5000 Jahren bekannt, und sie kommen auch in der Bibel vor. Zachäus kletterte auf einen Maulbeerbaum, um Jesus zu sehen, und König David erhielt von Gott Anweisungen „in den Wipfeln von Maulbeerbäumen“.

Maulbeerbäume haben einen tief verankerten Platz in den altorientalischen Mythen und Geschichten. Die Beere versprach Wohlstand, Reichtum genauso wie er als Götternahrung bekannt ist. Die Römer meinten der Baum ist der Sitz der Weisheit. Darum verbreiteten sie die Bäume bis nach Europa. Die Chinesen nehmen die weiße Maulbeere seit 4.500 Jahren als Futter für die Seidenraupe. Die von ihr stammende Seide wurde sogar für Fallschirme verwendet. In vielen Gartenanlagen, Schulen, Pfarreien sogar in Friedhöfen und Alleen findet man Maulbeerbäume.



Die Römer nannten sie die weise Maulbeere, da sie erst nach dem Frost das Blühen begonnen hat. Wir haben in Südamerika die Schwarze Maulbeere *Morus nigra*. Sie wächst schnell und bei gutem Standort wird sie gerne 7-15 Meter hoch. Die Maulbeere gehört botanisch zu Moracea gleichwohl Feigen und Gummibaum.

Maulbeerbäume produzieren aromatische Beeren, die auf der ganzen Welt genossen werden und aufgrund ihrer Konzentration an Vitaminen, Mineralien und starken Pflanzenstoffen oft als Superfood gelten. Sie sind essbar, ihr Aussehen erinnert von der Form her ein bisschen an

längliche Brombeeren.

Die Frucht ist jedoch nicht der einzige Teil des Maulbeerbaums, der gesundheitliche Vorteile bietet. Seit Jahrhunderten werden seine Blätter in der traditionellen Medizin als natürliche Behandlung für eine Vielzahl von Erkrankungen verwendet.

Tatsächlich sind die Blätter sehr nahrhaft. Sie sind mit starken Pflanzenstoffen wie Polyphenol-Antioxidantien sowie Vitamin C, Zink, Kalzium, Eisen, Kalium, Phosphor und Magnesium beladen.

Youtube Information zu Maulbeerblätter: <https://youtu.be/iC0quzZ9QH8> und <https://youtu.be/GJZWmmL6Ub8>



Heil- und Wirkstoffe:

Einige Inhaltsstoffe der Maulbeer-Blätter im Überblick: (die Angaben gelten pro 100 g und variieren abhängig davon, ob es sich um frische oder getrocknete Blätter handelt).

Neben zahlreichen Vitaminen enthalten Maulbeerblätter auch jede Menge Eiweiß. Von besonderem Interesse ist der hohe Gehalt an Aminosäuren, Sacchariden und sekundären Pflanzenstoffen.

In den Blättern vom Maulbeerbaum sind 17 Aminosäuren enthalten (Aminosäuren sind die Grundbausteine der Proteine). Kein Wunder also, dass Seidenraupen beim Essen der Blätter prächtig wachsen.

Das gibt's nur in Maulbeerblättern: 1-Deoxynojirimycin (DNJ)!

Das absolut Spektakuläre an Maulbeerblättern ist ein Alkaloid namens 1-Deoxynojirimycin (DNJ). Dieses hat eine nachgewiesene Wirkung bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und ist ein Stoff, der in keiner anderen Pflanze der Welt vorkommt.

Wirkungsmechanismus gegen hohen Blutzucker DNJ als sekundärer Pflanzenstoff hat eine dreifache Wirkung gegen Diabetes mellitus Typ 2, früher auch Altersdiabetes genannt: Im oberen Dünndarm kommt ein Enzym vor namens «Alpha-Glucosidase», welches Mehrfachzucker (Disaccharide und Polysaccharide) aufspaltet, damit sie durch den Darm ins Blut gelangen können. DNJ blockiert dieses Enzym, die Zucker werden nicht aufgespalten und damit viel weniger resorbiert, was zu einem tieferen Blutzuckerspiegel kurz nach dem Essen führt (postprandiale Hyperglykämie ist geringer).

DNJ verhindert die Bindung von Glucosemolekülen an das Hämoglobin. Es wird darum weniger Glucose im Blut transportiert, was in vielen Fällen die Spätkomplikationen von Diabetes reduziert.

DNJ hat die Fähigkeit, die insulinbildenden Langerhans'schen Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse zu reparieren. Es wird danach wieder vermehrt natürliches Insulin gebildet, was die Blutzuckerwertung im Körper steigert.

Nebst DNJ enthalten Maulbeerblätter auch viel Glutaminsäure, welche im Körper in Gamma-Aminobuttersäure (GABA) verwandelt wird. Diabetiker haben einen erhöhten Spiegel an Glucagon, das die Aufgabe hat, den Blutzucker zu erhöhen und folglich als Gegenspieler zum Insulin zu funktionieren. GABA hemmt das Glucagon, und als Folge davon auch den Blutzucker.

Anwendung

Maulbeerblätter können helfen, den Blutzucker-, Cholesterin- und Entzündungsspiegel zu senken. Diese Eigenschaften können bei der Bekämpfung von Herzkrankheiten und Diabetes unterstützen.

Blutzucker und Insulin senken

Maulbeerblätter bieten verschiedene Verbindungen, die helfen können, [Kampf gegen Diabetes](#).

Dazu gehört 1-Desoxynojirimycin DNJ, das die Aufnahme von Kohlenhydraten in Ihren Darm verhindert. Insbesondere können diese Blätter einen hohen Blutzucker- und Insulinspiegel senken, ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert.

In einer Studie nahmen 37 Erwachsene Maltodextrin ein, ein stärkehaltiges Pulver, das den Blutzuckerspiegel schnell erhöht. Anschließend erhielten sie Maulbeerblattextrakt mit 5% DNJ.

Diejenigen, die entweder 250 oder 500 mg des Extrakts einnahmen, zeigten einen signifikant geringeren Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels als die Placebogruppe.

Die Herzgesundheit fördern

Einige Untersuchungen legen nahe, dass Maulbeerblattextrakt, [Herzgesundheit](#) durch Senkung des Cholesterin- und Blutdrucks, Verringerung der Entzündung und Vorbeugung von Arteriosklerose - eine

Inhaltsstoff:	Mengenangabe:
Protein:	15 – 25 %
Vitamin C:	32 mg
Vitamin A:	4200 IU
Vitamin B1:	0,6 mg
Vitamin B2:	1,4 mg
Vitamin B3:	4,0 mg
Karotin:	7,4 mg
Eisen:	44 mg
Kalzium:	2.700 mg
Kalium:	3.100 mg
Natrium:	3,4 mg



Plaquetbildung in Ihren Arterien, die zu Herzerkrankungen führen, verbessern kann. Eine Studie ergab 23 Personen mit hohem Cholesterinspiegel 280 mg Maulbeerblattpräparate dreimal täglich. Nach 12 Wochen sank ihr LDL schlechtes Cholesterin um 5,6%, während ihr HDL gutes Cholesterin um 19,7% anstieg.

Kann Entzündungen reduzieren

Das Maulbeerblatt enthält zahlreiche entzündungshemmende Verbindungen, darunter [Flavonoid-Antioxidantien](#).

Einige Untersuchungen legen nahe, dass Maulbeerblätter Entzündungen und oxidativen Stress bekämpfen können, die beide mit chronischen Krankheiten zusammenhängen.

Eine Reagenzglasstudie an menschlichen weißen Blutkörperchen ergab ebenfalls, dass Extrakte aus Maulbeerblatt und seinem Tee nicht nur entzündliche Proteine reduzierten, sondern auch den durch oxidativen Stress verursachten DNA-Schaden signifikant verringerten.

Andere potenzielle gesundheitliche Vorteile

Obwohl die Forschung begrenzt ist, können Maulbeerblätter mehrere andere gesundheitliche Vorteile bieten. Dazu gehören:

- **Antikrebseffekte.** Einige Reagenzglasuntersuchungen verknüpfen dieses Blatt mit [Antikrebsaktivität](#) gegen menschliche Gebärmutterhals- und Leberkrebszellen.
- **Lebergesundheit.** Reagenzglas- und Tierversuche haben ergeben, dass Maulbeerblattextrakt Leberzellen vor Schäden schützen und Leberentzündungen reduzieren kann.
- **Gewichtsverlust.** Nagetierstudien stellen fest, dass diese Blätter die Fettverbrennung erhöhen und fördern können [Gewichtsverlust](#).
- **Gleichmäßiger Hautton.** Einige Reagenzglasuntersuchungen legen nahe, dass Maulbeerblattextrakt eine Hyperpigmentierung - oder dunkle Hautflecken - verhindern und den Hautton auf natürliche Weise aufhellen kann

Maulbeerbaum und Diabetes

Maulbeerblätter können also wegen DNJ und GABA als natürliches Mittel gegen Diabetes eingesetzt werden. In einer Vergleichsstudie mit dem Diabetes-Medikament Glibenclamid (z.B. Daonil, Glibenorm) haben 3 Gramm Maulbeerblätter pro Tag den Blutzucker stärker gesenkt als das Medikament.

Neben dieser Hauptwirkung zur Behandlung von hohem Blutzucker sind noch weitere Wirkungen beschrieben. Maulbeerblätter senken den Cholesterinspiegel, indem sie die Resorption von Cholesterin aus dem Darm behindern. LDL-Cholesterin und Triglyceride werden gesenkt, das «gute» HDL-Cholesterin dagegen erhöht.

Maulbeerbaum und Blutdruck

Weitere Wirkungen sind Senkung des Blutdrucks (ca. 10 %) und eine entwässernde (diuretische) Wirkung. Dabei wird nicht nur vermehrt Wasser über die Nieren ausgeschieden, sondern auch überschüssiges Wasser aus den Zellen entfernt.

Schliesslich sind auch noch die «historischen» Wirkungen zu erwähnen, die schon den alten Chinesen bekannt waren, nämlich als Hustenmittel, gegen Fieber und bei Husten mit Auswurf. Nur vermutet, aber nicht nachgewiesen, sind noch positive Wirkungen auf Magen, Darm und Leber.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



Literaturhinweis:

https://www.vitalstoffmedizin.ch/ressources/Wirkstoffe_web_D.pdf?#morus

<https://gesundlinie.com/nutrition/mulberry-leaf>

<https://www.teesorte.com/warum-maulbeer-blaetter/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Maulbeeren>