

Noni – Wundermittel oder nur eine Frucht unter anderen?

Glaubt man den unzähligen Anbietern, ist der Saft der indischen Maulbeere ein wahres Wundermittel und scheint so gut wie jedes Leiden heilen zu können. Was ist wirklich daran?

Noni-Saft ist der gepresste Saft der indischen Maulbeere "Morinda Citrifolia". Die Frucht wächst an immergrünen, bis zu zehn Meter hohen Bäumen mit grossen Blättern. Noni ist essbar, schmeckt und riecht aber nicht wirklich angenehm. „Cheesefruit“ – Käsefrucht – wird sie daher in Australien genannt. Bei den Polynesiern sagt man sogar, dass böse Geister vom Geruch der Noni vertrieben würden. Der unangenehme Geruch ist auf den beträchtlichen Gehalt an freien Fettsäuren zurückzuführen. In den Herkunftsgebieten wird Noni hauptsächlich als Tierfutter verwendet. Auf Raratonga, Samoa, Fiji, in Indochina und von den australischen Aboriginals wird die Frucht roh mit Salz oder gekocht als Curry gegessen. Morinda citrifolia wird z.B. in Japan, China, Malaysia und Hawaii in der traditionellen Medizin eingesetzt. Noni wird in der Schweiz und in Deutschland seit ein paar Jahren mit zahlreichen Anpreisungen und fragwürdigen Verkaufsmethoden – nach dem berühmt-berüchtigten Schneeballsystem – zu überteuerten Preisen vertrieben. Glaubt man den Anbietern, ist Noni geeignet, so gut wie jedes Leiden zu heilen. Behauptet wird beispielsweise, dass der Saft gegen Krebs wirksam sei. Im Internet finden sich Hinweise über angeblich auf wundersame Weise geheilte Patienten, die sich allerdings in Luft auflösen, wenn man nach konkreteren Informationen sucht.

Die Europäische Union schreibt in Ihrer Stellungnahme zur Zulassung von Noni-Saft: „... ist der Ausschuss zu der Auffassung gelangt, dass Tahitan-Noni®-Saft in den beobachteten Verzehrsmengen akzeptabel ist. Ferner hat der Ausschuss darauf hingewiesen, dass die vorgelegten Angaben und verfügbaren Informationen keinerlei Beweis für besondere gesundheitsfördernde Wirkungen von Noni-Saft liefern, die über die von anderen Fruchtsäften hinausgehen.“

Fazit: Mit täglich fünf Portionen Früchten und Gemüse lebt man preiswerter, genussvoller und nicht weniger gesund.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>