

# Weisser maulbeerbaum

Morus alba

Moraceae · Morus

## ÜBER DIE PFLANZE

Fast wachsend, laubabwerfender Baum von 10–20 Metern Höhe.

## WIRKUNG

Blutzuckerregulation, Cholesterolverhalten, Antioxidantenschutz, Gelenkgesundheit,  
Gewichtsmanagement

## ANWENDUNG

Blatt: Handgepflückt, bevor sie sich voll entfalten; Trocknung im Schatten

Frueteil: Vom Baum geschüttelt

## VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Behandlung von Blasen- und Harnwegsentzündungen

## ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

• Blutzucker: Reduziert postprandiale Glukoseanstiege · Cholesterol: Verbessert Gesamt-Cholesterol und HDL/LDL-Verhaeltnisse · Antioxidant: Quencht reaktive Sauerstoffarten

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Freitext: Bark, Blätter und Früchte zur Behandlung verschiedener Erkrankungen.

## ÜBERLIEFERTES WISSEN

Seit über 4700 Jahren in China zur Seidenproduktion angebaut; eingeführt nach Europa und Lateinamerika.

## ERKENNUNGSMERKMALE

Blaetter auf jungen Schossen bis zu 30 cm lang, tief gelobt; reife Blaetter 5–13 cm lang, ungelobt, am Basis herzförmig und an der Spitze gerundet bis spitz zulaufend, gezahnte Ränder.

## WUCHS

Baum

## BLÜTEZEIT

• Mai

## HERKUNFT

China

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt
- Holz
- Rinde

## ZUBEREITUNG

- Teetee
- Supplemente

## ERNTEZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Die Früchte reifen im Laufe mehrerer Wochen in unterschiedlichem Tempo und können daher nicht gleichzeitig geerntet werden. · Bedingungen: Laufende Ernte während der Reifezeit, Früchte gleich verzehren oder verarbeiten
- Teil: Blatt · Monate: [6] · Hinweis: Blätter können als Tee oder Nahrungsergänzung verwendet

werden. · Bedingungen: Ernten der Blätter vor voller Blattentwicklung im Frühling, um den Inhalt an 1-Deoxynojirimycin zu maximieren.

#### **SAMMELN**

- Monate: [6, 7] · Hinweis: Man legt Tücher oder Folien unter die Bäume; beim Schütteln fallen dann immer nur die reifen Maulbeeren ab. · Mondphase: abnehmend · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: vor Reife|reif|überreif|nach Frost
- Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif
- Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Stamm|Rinde · Reifezustand: vor Reife|reif

#### **TROCKNUNG**

Im Schatten getrocknet, um heatempfindliche Bioaktive zu erhalten

#### **INHALTSSTOFFE**

- 4-,5-Hydroxypipicolinsäure
- Moracine
- Morin
- Mulberrofurane

#### **IN DER KÜCHE**

Fruen: 1,5% Protein, 0,5% Fett, 8% Kohlenhydrate, 0,7% Malzsäure

---

### **SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN**

#### **GIFTIGKEIT**

schwach

#### **VERGIFTUNGSZEICHEN**

Milchsaft: Reizung des Verdauungstrakts, Halluzinationen

Unreife fruene: Nauseen, Krämpfe, Halluzinationen

#### **NEBENWIRKUNGEN**

Gastrointestinal: Reizung

Hypoglykämie: Hypoglykämie

Allergische reaktionen: Allergische Reaktionen

#### **GEGENANZEIGEN**

Bei Kombination mit antidiabetischen Medikamenten Blutzucker kontrollieren, um Hypoglykämie zu vermeiden

#### **WECHSELWIRKUNGEN**

- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Weiße Maulbeere und Blutdrucksenkende Medikamente, Weiße Maulbeere und Insulin. Diese Kombinationen können zu negativen Gesundheitsfolgen führen. · Pflanze latein: Morus alba · Pflanze deutsch: Weißer Maulbeerbaum
- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Weiße Maulbeere sollte NIEMALS mit antidiabetischen Medikamenten kombiniert werden, da dies zu Hypoglykämie führen kann. · Pflanze latein: Morus alba · Pflanze deutsch: Weißer Maulbeerbaum
- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Weiße Maulbeere und andere Pflanzen, deren Latex milchig ist, sollten vermieden werden, da sie mild giftig sind. · Pflanze latein: Morus alba · Pflanze deutsch: Weißer Maulbeerbaum
- Typ: hemmt · Hinweis: DNJ in Morus alba kann die Wirksamkeit von  $\alpha$ -glucosidase-Inhibitoren reduzieren, indem es ihre Aktivität hemmt. · Pflanze latein: Morus alba · Pflanze deutsch: Weißer Maulbeerbaum

- Typ: synergistisch · Hinweis: Morus alba kombiniert gut mit Zitronengras, Turmeric und Ginge für Gelenksupport. · Pflanze latein: Morus alba · Pflanze deutsch: Weißer Maulbeerbaum
- Typ: traditionelle\_kombination · Hinweis: In der traditionellen chinesischen Medizin werden Rinde, Blätter und Früchte kombiniert zur Behandlung von Fieber, Blutdrucksenkung, Leberbeschwerden, Sehstörungen und zur Förderung des Urinierens. · Pflanze latein: Morus alba · Pflanze deutsch: Weißer Maulbeerbaum

## QUELLEN

- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Morus\\_alba](https://en.wikipedia.org/wiki/Morus_alba) · Titel: Morus alba
- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Morus\\_alba](https://en.wikipedia.org/wiki/Morus_alba) · Titel: Morus alba
- Typ: pfaf · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Morus+alba> · Titel: PFAF — Morus alba
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8629867/> · Titel: Morus alba L. and Morus nigra L. Leaves as a Promising Food Source...
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Maulbeeren> · Titel: Maulbeeren- Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Morus\\_\(plant\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Morus_(plant)) · Titel: Morus (plant) -Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Morus\\_rubra](https://en.wikipedia.org/wiki/Morus_rubra) · Titel: Morus rubra-Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Morus\\_\(plant\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Morus_(plant)) · Titel: Morus (plant) -Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Morus\\_rubra](https://en.wikipedia.org/wiki/Morus_rubra) · Titel: Morus rubra-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Maulbeeren> · Titel: Maulbeeren- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5111-morus-alba> · Titel: Morus alba (White Mulberry) – Ayurvedic Uses, Benefits & Plant Facts
- Typ: web · Url: <https://perfectherbs.ca/wp-content/uploads/2025/08/Morus-alba-Monograph.pdf> · Titel: Herb Monograph Latin Name: Morus alba Common Name: Mulberry Leaf, Sang Ye
- Typ: web · Url: [https://www.researchgate.net/publication/281833237\\_Preparation\\_and\\_Evaluation\\_of\\_Herbal\\_Tea\\_and\\_Toothpaste\\_of\\_Mulberry\\_Leaves\\_Morus\\_alba\\_L](https://www.researchgate.net/publication/281833237_Preparation_and_Evaluation_of_Herbal_Tea_and_Toothpaste_of_Mulberry_Leaves_Morus_alba_L) · Titel: (PDF) Preparation and Evaluation of Herbal Tea and Toothpaste of Mulberry Leaves (Morus alba L.).
- Typ: web · Url: <https://www.roberts-teehaus.de/blogs/tee-blog/tee-mit-maulbeeren-rezepte> · Titel: Tee mit Maulbeeren Rezepten – Roberts Teehaus
- Typ: web · Url: <https://www.natur-kraeuter.de/Maulbeerblaetter-getrocknet-geschnitten/0445-100> · Titel: Maulbeerbaum Blätter getrocknet + geschnitten Tee im Kräuter im online Shop kaufen
- Typ: web · Url: <https://motherfigure.com/safe-skincare/morus-alba-white-mulberry-root-extract/> · Titel: Morus Alba (White Mulberry) Root Extract and Pregnancy | Motherfigure
- Typ: web · Url: <https://morus.com/> · Titel: Morus Official Store
- Typ: web · Url: <https://morus.com/> · Titel: Morus Official Store
- Typ: web · Url: <https://www.bessermorgen.com/weiser-maulbeerbaum-vorteile-nebenwirkungen-und-vorbereitungen/> · Titel: Weißer Maulbeerbaum: Vorteile, Nebenwirkungen und Vorbereitungen
- Typ: web · Url: [https://www.picturethisai.com/de/benefits/Morus\\_alba\\_Pendula\\_.html](https://www.picturethisai.com/de/benefits/Morus_alba_Pendula_.html) · Titel: Die verborgenen Vorteile des anmutigen Weißer Maulbeerbaum...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Morus%20alba> · Titel: LOTUS — Morus alba
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Maulbeeren> · Titel: Maulbeeren- Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://www.agropack.in/agropack\\_plantinnerdetails.php?item=Morus+Alba+For+Sale&catid=91-145&itemid=264](https://www.agropack.in/agropack_plantinnerdetails.php?item=Morus+Alba+For+Sale&catid=91-145&itemid=264) · Titel: Morus alba Plant For Sale In India | Online plant nursery
- Typ: web · Url: <https://www.ayushvedah.com/botanical.php?id=Morus+alba+Linn.> · Titel: Morus alba Linn. in Ayurveda
- Typ: web · Url: <https://fryd.app/lexikon/pflanzen/27234-maulbeeremaulbeerbaummorus> · Titel: Maulbeere /Maulbeerbaum: Anbauen, ernten & gute Nachbarn
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/maulbeerbaum> · Titel:

#### Maulbeerbaumpflanzen und pflegen - Mein schöner Garten

- Typ: web · Url: <https://www.allthingshealth.com/en-my/glossary/morus-alba-sang-bai-pi/> · Titel: MorusAlba(Sang Bai Pi) Archives - All Things Health
- Typ: web · Url: <https://www.attiliodalberto.com/chinese-herbal-medicine/herbs/sang-zhi.php> · Titel: Sang Zhi (Mulberry Twig): Uses & Benefits | Dr (TCM) Attilio D'Alberto
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Morus alba](https://www.gbif.org/species/search?q=Morus+alba) · Titel: GBIF — Morus alba
- Typ: web · Url: <https://www.obl.de/magazin/garten/pflanzen/baeume/obstbaeume/maulbeeren> · Titel: Maulbeeren pflanzen und ernten: Tipps und Tricks | OBI