

# Die Mangostan Frucht – ein Kraftwerk an Nährstoffen

Die asiatische Mangostan Frucht enthält Wirkstoffe, die unsere Zellen besonders gut schützen. Die so genannten Xanthone wirken **antioxidativ, antiviral, entzündungs-, schmerz- und tumorhemmend**



In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat ein behandelnder Arzt seit jeher vor allem die Gesunderhaltung des Patienten im Blick. Deshalb wird er schon vor dem Entstehen einer Krankheit auf eine maßvolle Lebensführung drängen. Um die bestmögliche körperliche Verfassung herbeizuführen, strebt er meist auch eine Ernährungsumstellung an. Die Gesundheitsvorsorge - die präventive Medizin - hat in den vergangenen Jahren auch hierzulande einen höheren Stellenwert erhalten.

Vielen ist mittlerweile klar, dass es allemal Sinn macht, dem Entstehen von Krankheiten beizeiten vorzubeugen. Unsere Gesundheit wird nicht nur von unseren Genen und dem Grad unserer körperlichen Aktivität beeinflusst, sondern auch im hohen Maße von unserer Ernährung. Denn nur sie kann tagtäglich gewährleisten, dass unsere circa 70 -120 Billionen Körperzellen mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden und somit vor Mutationen, Giften, freien Radikalen, Viren, Bakterien und Pilzen ausrei-

chend geschützt werden. Dies ist in unserer modernen Gesellschaft, die randvoll von diesen schädlichen Dingen ist, gar keine leichte Aufgabe. Immer häufiger greift der Verbraucher deshalb zu Nahrungsergänzungsmitteln. Doch ein aus isolierten Vitaminen und Substanzen zusammengesetztes Mittel (oftmals noch synthetisch) kann im menschlichen Organismus niemals so wirksam wie eine nährstoffreiche naturgewachsene Frucht sein. Denn diese wirkt aufgrund ihrer natürlichen Komplexität an

Pflanzenstoffen synergistisch und daher viel grundsätzlicher, nachhaltiger und intensiver. Seit Mitte der 90er Jahre ist die Mangostan-Frucht aufgrund ihrer hoch bioaktiven und zellschützenden Komplexnährstoffe ins Visier der Wissenschaft geraten. In der traditionellen Volksheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin Asiens ist die Frucht des Mangostanbaumes schon seit langem wegen ihrer gesundheitsfördernden Merkmale bekannt. Neben zahlreichen Vitaminen, Enzymen, Mineralstoffen enthält die Frucht des Mangostanbaums außergewöhnliche sekundäre Pflanzenstoffe, nämlich die so genannten Xanthone. Diese verleihen der Frucht ihre tiefrote Farbe und geben ihr den typischen leicht säuerlichen Geschmack und aromatischen Duft. Doch das ist nicht alles. Auf zellulärer Ebene wirken Xanthone im Körper antioxidativ. Somit gelten sie als hocheffiziente Radikalfänger.

### Was sind freie Radikale?

Manchmal geht es unserem Körper schlecht, weil er von freien Radikalen angegriffen wird. Ein freies Radikal ist ein instabiles Atom mit Elektronenknappheit. Kommt ein instabiles Atom in Kontakt mit anderen, stabilen Atomen, nimmt es sich die Elektronen, die es braucht. Das hinterlässt das einst stabile Atom beschädigt und krankheitsanfällig. Antioxidanten wirken den freien Radikalen entgegen. Antioxidanten sind Moleküle mit Extra-Elektronen, die sie überaus gerne an das freie Radikal übertragen. Jetzt ist das freie Radikal neutralisiert und verliert seine Aggressivität. In der Mangostan-Frucht hat man bis heute mehr als 40 verschiedene Xanthone nachweisen können. Die Mangostan gilt hinsichtlich der antioxidativen Breitbandwirkung, sogar wirksamer als Vitamin E und zusätzlich vitaminverstärkend, als eine der stärksten zell-

schützenden Naturstoffe. Denn neben Xanthonen steckt die Mangostan-Frucht voller weiterer Antioxidantien, Polysaccharide, Stilbene, Tannin, Katechine und andere Polyphenole.

### Was bewirken diese Xanthone?

In vielen amerikanischen und asiatischen Studien wurde die Wirkung von Xanthonen untersucht und bewiesen. Moderne Laboruntersuchungen weisen darauf hin, dass die natürlichen Xanthone in der Mangostanpflanze zu einer Reihe von überraschenden medizinischen Wirkungen führen können. In diesen Laborstudien hat sich herausgestellt, dass Xanthoneverbindungen folgende nutzbringende Eigenschaften an den Tag legen: Sie sind entzündungshemmend, wirken antimikrobiell, antiviral, Anti-SCLC (Lungenkrebs), besitzen eine tumorhemmende Wirkung, sind geschwüremmend und können sogar vor Leberschäden schützen.

Außerdem sind sie in der Wissenschaft bekannt als die wichtigsten in der Natur vorkommenden Antioxidanten. Die entzündungshemmenden Eigenschaft der in der Mangostanpflanze natürlich vorkommenden Xanthone sind zudem bedeutend. So bestätigte eine jüngst veröffentlichte Studie, dass Gamma-Mangostin, ein Xanthonderivat, ein starker COX-Hemmer ist. Die Zellproduktion von Cyclooxygenase, oder COX, zu unterdrücken, ist wichtig in der Bekämpfung von Entzündungen, Schmerzen und Fieber.

In den 1980ern besagten wissenschaftliche Studien, dass die Xanthone der Mangostan eine natürliche Fähigkeit besitzen, das Wachstum gefährlicher Mikroorganismen zu verlangsamen oder sogar zu stoppen. Diese Forschungsrichtung wurde bis in die 1990er und 2000er

fortgeführt. Es hat sich dabei gezeigt, dass die Xanthone der Mangostan sowohl Bakterien (darunter Kolonien der Staphylokokken-Bakterien, die resistent gegen Antibiotika waren) als auch Viren (wie HIV-1) blockierten. In zwei separaten Studien bewiesen Forscher, dass die Xanthone der Mangostan das Wachstum von nicht weniger als sechs verschiedenen gefährlichen Pilzen verhinderten.

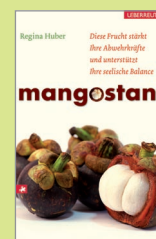
### Zusammenfassung

Im Hinblick auf die bedeutenden Möglichkeiten von medizinischem Nutzen durch die natürlichen Xanthone bemerkten die Herausgeber eines anerkannten photochemischen Wörterbuchs: „Xanthone weisen eine bedeutende biologische Aktivität auf. Daher ist es überraschend, dass keins von ihnen bisher in der Schulmedizin bzw. in der Pharmaindustrie fest genutzt wird.“ Eine neu erforschte Nahrungsquelle natürlicher Xanthone könnte einen beachtlichen gesundheitlichen Nutzen bringen. Die Frucht des Mangostanbaumes ist die reichste derzeit bekannte natürliche Quelle dieser erstaunlichen Verbindungen.

Eva van Wingerden



### BUCHTIPP



Dr. med. Regina Huber  
**Mangostan**  
Überreuther, € 17,95

Erhältlich im Buchhandel oder  
frachtkostenfrei über:  
[www.Mangostan-Institut.com](http://www.Mangostan-Institut.com)