



MANGOSTAN

KLEINE FRUCHT
GANZ GROß!

Die Mangostan-Frucht ist in Deutschland noch weitgehend unbekannt.
Wenn Sie also noch nie eine Mangostan gesehen und probiert haben, sind Sie damit nicht allein.
Wegen ihrer Gesundheitskraft und ihres köstlichen Geschmacks nennt man sie
in Südostasien die „Königin der Früchte“ und in der Karibik
„Nahrung der Götter“.



ERNÄHRUNG

Die Mangostan, auf lateinisch *Garcinia mangostana*, wird als „Kraftwerk an Nährstoffen“ bezeichnet und ist in den USA bereits ein Hit unter den natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Diese asiatische Frucht weist nicht nur heilkräftige Inhaltsstoffe auf, sondern sieht darüber hinaus bezaubernd aus und schmeckt köstlich, noch leckerer als Litschi.

Der Mangostan-Baum, der bis zu 25 Meter hoch wächst, wird in den Tropen kultiviert. Die bedeutendsten Anbauländer sind Indonesien, Thailand, Vietnam, die Philippinen, Malaysia, Mittelamerika und Brasilien. Die immergrünen Blätter sind kurz, dick und ledrig. Die 2 bis 5 Zentimeter langen Blüten sitzen in Gruppen zu dritt bis neun an den Astspitzen.

Durchschnittlich werden 500 Früchte im Jahr pro Baum geerntet, es können aber auch bis zu 5000 Früchte bei ertragreichen Bäumen sein. Einige Bäume tragen bis zu 100 Jahre lang Früchte. Der Mangostan-Baum wird nicht von Schädlingen heimgesucht und braucht daher auch keine Schädlingsbekämpfungsmittel, weder chemische noch biologische. Leider ist der Mangostan-Baum sehr kälteempfindlich. Er toleriert nur Temperaturen zwischen 4 und 38 °C. Alle Versuche, diese Pflanze nördlich des 20. Breitengrades anzusiedeln, sind bislang fehlgeschlagen.

Die tomatengroßen Früchte – sie werden bis zu 8 cm lang – sehen aus wie Holzapfeln. Oben tragen sie ein festes, kelchähnliches Blatt. Die Schale ist dick und lederartig und die Farbe ist rotbraun bis violett.

Die Mangostan-Frucht ist saftig und einfach delikatsch. Das Fruchtfleisch, das schneeweiß und in Segmente aufgeteilt ist, löst sich schon im Mund auf, fast ohne Kauen. Die Mangostan-Frucht gehört zu den wohl-schmeckendsten Früchten, denn der angenehm süßsäuerliche Geschmack bewegt

sich zwischen Pfirsich, Trauben und Ananas und ist doch einzigartig. Sie erinnert geschmacklich auch an die köstliche Litschi. Man kann die Frucht mit und ohne Schale verzehren. In der Schale finden sich reichlich bioaktive Polyphenole und besonders viel Xanthone, sekundäre Pflanzenstoffe, die starke antioxidative Eigenschaften aufweisen. In einigen Früchten kommen Kerne vor, die überwiegend als ungenießbar gelten, allerdings von manchen Menschen gekocht, geröstet und dann gegessen werden.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Mangostan-Früchte enthalten die Vitamine C, B1, B2, B6 sowie Enzyme und weitere wertvolle Pflanzenbegleitstoffe, vor allem Anti-Oxidantien. Bekannt sind Vitamin C und E und insbesondere Xanthone. Xanthone gelten als hocheffiziente Radikalfänger, effektiver als alle anderen in der Natur vorkommenden Anti-Oxidantien. In der Mangostan finden wir z. B. Alpha-Mangostin, Beta-Mangostin, Gamma-Mangostin und Garcinone E und B, alle mit entzündungshemmenden, antiviralen und tumorhemmenden Eigenschaften. Die Mangostan-Früchte sind nicht nur reich an Xanthonen – insgesamt wurden mehr als 40 in der Frucht entdeckt –, sondern auch an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Calcium, Eisen, Phosphor.

Weitere heilkräftige Pflanzenbegleitstoffe sind Polyphenole, Proanthocyanidine, Katechine, Tannine und das wichtige Bioflavonoid Epicatechin sowie Polysaccharide.

- *Proanthocyanidine* finden sich auch in Traubenkernen. Sie beugen einer Reihe von Krankheiten vor und sorgen für die Wiederherstellung der Selbstregulation, wenn eine Krankheit auftritt. Sie wirken antioxidativ, antibiotisch und schützen die Nerven.
- *Katechine* kennt man vom grünen Tee. Katechine haben eine krebshemmende Wirkung, sie wirken Entzündungen entgegen und schützen Gehirn und Nerven.
- *Epicatechin* verbessert den Blutfluss durch die Blutgefäße, fördert den Kreislauf und verdünnt das Blut. Daher unterstützt es ein gesundes Herz.

Der süßsäuerliche Geschmack der Mangostan ist erfrischend und einzigartig

- In der Medizin werden *Tannine* geschätzt, weil sie Blutungen stoppen, gegen Durchfall wirken und der Entstehung von Hämorrhoiden vorbeugen.
- *Polysaccharide* finden sich konzentriert in der Mangostan. Auch sie haben positive gesundheitliche Wirkungen. Diese langkettigen Zucker binden Toxine und Krankheitserreger und wirken im Darm Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Sie regen die Aktivität der Makrophagen (Großfresser) an und steigern die Produktion von Interleukin. Auch B-Lymphozyten werden zu mehr Aktivität angeregt. Polysaccharide regen also unser Immunsystem an.

Die Heilkraft der Mangostan

Die Fruchtschale wurde mit Erfolg bei chronischem **Durchfall** verabreicht. Verantwortlich dafür sind die Xanthone, welche auch die Leber schützen, Entzündungen und Geschwüren vorbeugen sowie das Herz stärken. Xanthone in der Mangostan sind in der Lage, Freie Radikale aus dem Verkehr zu ziehen und das Verkleben von Blutplättchen zu verhindern. Damit beugen sie **Arteriosklerose** und auch der Bildung von **Thrombosen** vor. Mangostan ist in der Lage, die Oxidation vom LDL-Cholesterin im Blut zu verhindern, wie australische Forscher herausfanden. Folge: Der Cholesterinspiegel und die Zusammensetzung der Blutfette normalisieren sich.

Traditionell wird die Mangostan in Indien, Thailand und China als natürliches Antibiotikum eingesetzt und bei Parasitenbefall, bei Malaria, Tuberkulose sowie jeder

Art von **Infektionen** eingesetzt. Das Alpha- und Beta-Mangostin und Garcinone B, Bioflavonoide, hemmen z. B. die Vermehrung von Tuberkelbazillen. Gamma-Mangostin konnte die Aktivität von Cyclooxygenase-Enzymen blockieren, die an Entzündungsprozessen maßgeblich beteiligt sind. Diese Enzyme spielen auch eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von **Tumoren**. Auch bei **Hautproblemen** hilft die Mangostan sowie bei diversen **entzündlichen Prozessen**, die z. B. auch an Herzkrankheiten beteiligt sein können. Chronische Entzündungen können zu Autoimmunerkrankungen wie **Rheumatoider Arthritis** führen, sie können aber auch die Neuronen von Nervenzellen schädigen und zur **Alzheimer-Krankheit** beitragen. Die Inhaltsstoffe der Mangostan-Fruchthülle, so haben Thailändische Forscher herausgefunden, können die Neuronen wirksam vor Degeneration schützen.

Brasilianer verabreichen einen Tee aus den Fruchtschalen als **Verdauungshilfe**. Auf den Philippinen senkt man mit einem Fruchtextrakt das **Fieber**. Die Chinesen und Thailänder schätzen die Mangostan als Heilmittel bei **Blasenentzündungen, Tripper** und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Studien in Indien ergaben, dass die Fruchthülle der Mangostan besonders gegen drei **Pilzarten** wirksam ist: *Fusarium oxysporum vasinfectum*, *Alternaria tenuis* und *Dreschlera oryzae*.

Forscher in Japan fanden heraus, dass das Alpha-Mangostin besonders effektiv wirkt gegen bestimmte Bakterienstämme, die bereits resistent gegen Antibiotika geworden sind, nämlich gramm-positive

Die Früchte sind sehr wirksam zur Stärkung des Immunsystems

Vita Biosa ... Probiotisches Kräuterfermentgetränk!

Für den täglichen Bedarf an Lactobazillen und Bifidusbakterien...

- ✓ zur Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte
- ✓ für mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität
- ✓ für eine spürbar verbesserte Verdauung

Weitere Informationen:
 Biosa Danmark
 Vertriebsbüro Deutschland
 Tel.: 0931-467 906 90
 www.biosa.de



Lactosefrei • Zuckerfrei • Alkoholfrei!

ILP
Integrierte Lösungsorientierte Psychotherapie®

Neue Berufschancen mit

- Kurzzeittherapie
- Coaching
- Autonomietraining
- Familientherapie
- Partnertherapie

durch Anwendung des innovativen ILP®-Verfahrens. Praxisbezogene nebenberufliche Ausbildung (12 Monate) in 14 Schulen zum ILP®-Therapeuten / ILP®-Coach.

www.psychotherapie-beim-heilpraktiker.de

