



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 delikats. 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

Enterococci, welche u. a. Blasenentzündungen hervorrufen, aber auch Meningitis, und *Staphylococcus aureus*, gramm-positive Bakterien, die u. a. Lungenentzündungen, Meningitis, Sepsis und Endokarditis verursachen können. Thailändische Forscher wiesen zudem nach, dass auch die Tannine in der Mangostan Bakterienwachstum eindämmen.

Mangostan ist also auch sehr wirksam zur Herstellung eines mikrobiologischen Gleichgewichts und zur Stärkung des **Immunsystems**. Im Frühjahr 2006 veröffentlichten Forscher von der *Ohio State University* eine Studie, wonach Mangostan krebshemmende Eigenschaften aufweist, allen voran Alpha-Mangostin. Im selben Jahr fanden thailändische Forscher heraus, dass die von ihnen in der Mangostan entdeckten Xanthone Mangostenone C, D und E gegen Brustkrebs, Lungenkrebs und Krebs auf der Mundschleimhaut wirken. Alpha-Mangostin wies eine größere Wirkung auf Brustkrebszellen auf als das Antikrebsmittel Ellipticin.

Xanthone reduzieren die Synthese von bestimmten Prostaglandinen, hormonähnlichen Substanzen, welche an Entzündungsprozessen beteiligt sind. Xanthone fangen freie Radikale und unterbinden die HIV-1-Protease, d. h., sie behindern die Vermehrung und Verbreitung von **Viren**.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die wertvollen Inhaltsstoffe der Mangostan Alterungsprozesse wie die Alterung von Haut und Zellen verlangsamen und bei starker Schuppenbildung aufgrund einer Überproduktion durch die Talgdrüsen helfen. Mangostan-Früchte fördern die Bildung von roten Blutkörperchen und damit die **Blutbildung**. Sie helfen bei **Psoriasis**, beugen **Osteoporose** und **Arthritis** vor, vermindern die Häufigkeit und Schwere von **Migräneanfällen**, helfen bei **Haut- und Fußpilzen** und reduzieren die Häufigkeit von Virusinfektionen. Mangostan-Früchte wirken auch vorbeugend bei **Morbus Parkinson**.

In der Karibik gilt die Mangostan als Stärkungsmittel bei Müdigkeit und **Erschöpfung**. Mangostan-Früchte wirken als **Antidepressivum** stimmungsaufhellend und vermindern auch **Angstzustände**. Die Xanthone in der Mangostan erhöhen das allgemeine seelische Wohlbefinden, fördern Lebensfreude und eine positive Einstellung auch in **Stress-Situationen**.

Wer die Mangostan-Frucht also in seinen Speiseplan aufnimmt, kann damit eine Menge für seine Gesundheit tun, ganz zu schweigen von dem damit verbundenen köstlichen Genuss!

Barbara Simonsohn

Fotos: S.42 (bluamagente; WILD LIFE)

Mangostan enthält Enzyme und vor allem Anti-Oxidantien



Schwitzen mit Infrarot - Wärme, die unter die Haut geht!
Die moderne Alternative zur Sauna, mit überzeugenden Vorzügen

Natürliche, wohlige Strahlungswärme • Angenehme Temperatur (38° - 55° C) • Hohe Schweißleistung • Kreislauf schonend ideal für jedermann • Tief wirksam • Das Nonplusultra für „Schwitzkuren“ • Kein Vorwärmen • Einfachster Aufbau • Diverse Extras • Größe ab 0,81 qm • 230 V-Steckdose • Pro Sitzung ca. € 0,15 www.vitatherm.de - Fon 06039-43014

Erich Falb GmbH, Robert-Bosch-Str. 66, 61184 Karben, Fax 06039-44723

BETRIFFT: UMZUG / BANKEINZUG

Die Post sendet leider Zeitschriften (auch bei Nachsendeantrag!) nicht nach. NATUR & HEILEN wandert dann in den Reißwolf und es kommt zu Telefonaten und Briefen „Wo bleibt NATUR & HEILEN?“

Unsere Bitte: Melden Sie uns Ihren Umzug rechtzeitig – auch eventuell geänderte Bankverbindungen, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben – am Besten unter Angabe der Abo-Nummer.

NATUR & HEILEN, Leserservice, Nikolaistr. 5, D-80802 München, Telefon 089/ 380159-0
 E-Mail: info@naturundheilen.de



DHN
 Naturprodukte
 für Hunde

Bioprodukte • Öle
 Kräuter • Algen
 B.A.R.F. • Vitamine
 Bücher • Zubehör

www.barfshop.de

Münchweiler 8
 66687 Wadern
 Tel: 06874-182530
 Fax: 06874-182077