

Mangostan – die exotische Gesundheitsfrucht



Wir lieben Mangos, Kiwis, Papayas und die Ananas, aber was ist nun Mangostan? Auf alle Fälle keine Kreuzung zwischen Mango und Kastanie, sondern eine uralte tropische Frucht mit **hohem Nährgehalt**

Schon vor etwa 200 Jahren sorgte Mangostan für eine erste Nachfrage in Europa. In der Kolonialisierungs- und Commonwealthzeit lernte Königin Victoria von England diese Frucht kennen und schätzen. Eine Geschichte erzählt, dass sie demjenigen die Ritterwürde versprach, der ihr Mangostanfrüchte bringen würde. War es der exotische Geschmack, der die Königin begeisterte, oder hat sie die außergewöhnliche Gesundheitskraft dieser Frucht gespürt? Zunächst zum Geschmack: Das weiße Fruchtfleisch schmeckt angenehm säuerlich und bewegt sich zwischen Trauben, Ananas, Grapefruit und Pfirsich. Die weißen Fruchtstücke enthalten lange, flache Samen, die mitgegessen werden können und dem Ganzen einen Geschmack von Obstkuchen verleihen.

Ein Juwel unter den Früchten

Das Wort Mangostan stammt aus dem Malaiischen. Und so ist die Mangostanfrucht auch in Malaysia, Thailand, Mit-

telamerika, Brasilien, Sri Lanka, Kambodscha und Indonesien zu Hause. Der Mangostinbaum wird 7 bis 25 Meter hoch und es dauert 7 bis 9 Jahre, bis er reife Früchte trägt, die besten kann man 10 bis 20 Jahre nach der Pflanzung ernten. Ein ausgewachsener Baum hat etwa 500 Früchte, besonders ertrag-

Mangostan wird zu den köstlichsten Früchten der Erde gezählt.

reiche Exemplare sogar bis zu fünftausend. Er ist einer der wenigen Bäume, die keine Schädlingsbekämpfung benötigen und bis zu hundert Jahren Früchte tragen, die ganzjährig von Hand geerntet werden.

Mangostan oder Mangosteene, mit wissenschaftlichem Namen *Garcinia Mangostana*, wird zu den köstlichsten Früchten der Erde gezählt. In Sri Lanka handelt man sie zu höheren Preisen als die Durian, eine Frucht, deren karamellartiger Geschmack in Südostasien als Deli-

katesse gilt. Die Mangostanfrucht hat die Größe einer Kiwi und eine 6 bis 9 mm dicke harte, violettfarbene Schale. Sie ist nicht nur als wohlschmeckendes Obst begehrt, auch ihre Schale wird in der Volksmedizin zu Tee verarbeitet, weil sie neben dem violetten Pigment, das als Farbstoff verwendet wird, zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe besitzt. Das Innere der Frucht sieht wie eine weiße Mandarine aus und ist mit seinen Vital- und Ballaststoffen gesundheitsfördernd. Die Kerne werden von Einheimischen geröstet oder gekocht. Die Menschen in Asien nennen die Mangostan liebevoll die „Königin der Früchte“.

Alle Versuche den Mangostanbaum nördlich des 20. Breitengrades anzupflanzen, schlugen fehl, da er sehr klimapflichtig ist und keine Temperaturen unter 4 Grad oder über 38 Grad toleriert.

Noch unbekannte Helfer für Gesundheit und Schönheit

Die Vorteile von Vitamin C und E als Antioxidanz sind hinreichend erforscht, jedoch kennen die wenigsten die unglaubliche Stärke der Xanthone als Antioxidans. Uns sind heute 210 Xanthone bekannt, davon wurden über 40 in der Mangostanfrucht entdeckt. Sie sind natürliche Substanzen, das heißt, sie können gut vom menschlichen Körper

aufgenommen werden (haben eine gute Bioverfügbarkeit) und werden von Wissenschaftlern zur Erhaltung der Gesundheit empfohlen. In der Forschung studiert man Xanthone bereits auf ihre medizinischen Möglichkeiten, da sie eine Vielzahl von pharmazeutischen Wirkstoffen ersetzen können, besonders zur Unterstützung des mikrobiologischen Gleichgewichtes, des Immunsystems, der Beweglichkeit der Gelenke und für positive mentale Reaktionen. Xanthone unterstützen also die Lebensfreude und erhöhen das allgemeine Wohlbefinden. Das Besondere an Mangostan ist nicht nur das Fruchtfleisch, sondern die gesamte Frucht, da sich die meisten Wirkstoffe in der Schale befinden. Das Fruchtfleisch und die Schale, die als Püree zubereitet werden, entfalten eine optimale gesundheitliche Wirkung, da die geladenen Komponenten der Xanthone sich nun verbinden und wirksam werden können. Bisher konnte teilweise die Wirkung von 6 dieser 40 Xanthone erforscht werden. Laut einer Studie schränken sie bösartiges Zellwachstum ein.

Ein weiterer Helfer für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist der in der Mangostan befindliche Stoff Lycopin (Lycopen). Er gehört zu der Klasse der Carotinoide, ist ebenfalls ein Antioxidans und in unseren Breiten bekannter, da er auch in Tomaten und Hagebutten vorkommt. Als Radikalfänger verhindert auch er das Entstehen von Krebs, beugt rheumatischen Beschwerden vor und verbessert den UV-Schutz der Haut. Mangostan ist somit eine der reichhaltigsten Quellen von bioaktiven Polyphenolen (sekundäre Pflanzenstoffe) und daher ein hochqualifiziertes Nahrungsergänzungsmittel, kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung schützt und stärkt es unsere Gesundheit. Genießen Sie Mangostan wie Königin Victoria und bleiben Sie fit wie ein Turnschuh.

Angelika Speer



PR-Anzeige

Ein köstlicher Gesundheitsdrink

Mangostan-Gold ist ein hochwertiges, flüssiges Nährstoffprodukt, das den Organismus des menschlichen Körpers mit einem hohen Anteil an Antioxidantien versorgt. Als weltweit erstes Produkt enthält es die Kraft des Mangostan Fruchtfleisches, die wertvollen Vitalstoffe des Granatapfels und die Power der Feigenkaktusfrüchte Opuntia (Nopal). Dieses flüssige Nährstoffprodukt schützt und unterstützt den Zellstoffwechsel des menschlichen Körper mit einem hohen Anteil an (Xanthonen) Antioxidantien, mit bioverfügbaren Meeresmineralien, Spurenelemente und Lycopin. Mangostan-Gold ist ein 100% Mehrfruchtsaft – ohne synthetische Zusatz- und Konservierungsstoffe, ohne Aromen, ohne externen Zucker oder Süßungsmittel.

