

HEILPFLANZENSERIE (7) – Mangostanfrucht



Auch wenn der Name ähnlich klingt, sie hat nichts mit der Mango zu tun. Und sie sieht auch ganz anders aus. Den vielzähligen Sagen, Mythen und Überlieferungen ihrer Heilkräfte nach zu urteilen, muss es sich bei der Mangostan um etwas ganz Besonderes handeln! Diese bemerkenswerte südostasiatische Frucht von der Größe einer Kiwi hat bereits Königin Victoria von England in Entzücken versetzt! Es heißt, dass sie jedem die Ritterwürde versprach, der ihr einige der edlen violett farbenen Mangostanfrüchte zu bringen vermochte. Die Lieblingsfrucht der Königin erhielt so den Zweitnamen „Königin der Früchte“. Möglich, dass es der wunderbare Geschmack war, der die Herrscherin so begeisterte, vielleicht hat sie aber auch die außerordentliche Gesundheitskraft der Mangostan überzeugt!

Tropische Ursprünge

Ursprünglich in Asien beheimatet, ist die Mangostan in den letzten 150 Jahren auch nach Afrika, in die Karibik, nach Australien und nach Südamerika verbreitet worden. Die Frucht gedeiht an einem immergrünen imposanten

Laubbaum, der nur sehr langsam wächst und weit über 100 Jahre alt werden kann. Großflächigen Anbau findet man grundsätzlich nur südlich des 20. Breitenrades. Der Baum ist extrem klimaempfindlich und toleriert keine Temperaturen unter 4°C und über 38°C. Nach etwa 20 Jahren sind erste größere Ernten möglich.

Gesundheitlich wertvoll

In der traditionellen Volksheilkunde Thailands, Malaysias, der Philippinen, Vietnams, Indiens und Chinas werden die Heilwirkungen der Mangostanfrucht seit Generationen für die Gesundheit genutzt. So wird die Mangostan zur antibiotischen und antiparasitischen Behandlung bei Wunden, Tuberkulose, Malaria und anderen Infektionen eingesetzt. Ebenso ist in Asien seit langem bekannt, dass die Mangostan hoch wirksame entzündungs- und schmerzhemmende Eigenschaften besitzt und bei Hautausschlägen, Ekzemen und verschiedenen Hautkrankheiten verwendet wird. Überliefert ist die traditionelle Verwendung der Mangostan bei Mundfäule (Entzündung der Mundschleimhaut),

bei Katarrhen (Entzündungen von Nase, Hals und Rachen), Blasenentzündungen, Darmproblemen und Durchfall.

Im karibischen Raum wird ein Tee aus Mangostan als Stärkungsmittel gegen Ermüdung und Unwohlsein genutzt. Brasilianer benutzen einen ähnlichen Tee als Verdauungshilfe. Auf den Philippinen wird ein Fruchtextrakt eingesetzt, um Fieber zu senken. Ebenso werden dort aufgeschnittene Mangostanfrüchte traditionell gegen Bauchschmerzen verwendet, indem man sie auf der schmerzenden Stelle verreibt.

Eine Frucht, die sich wehren kann

Bemerkenswert ist, dass der Baum und seine Früchte ein Leben lang ohne jegliche Schädlingsbekämpfungsmittel auskommen. Dies zeigt eindrucksvoll, dass die Pflanze über außerordentlich wirksame Abwehrmechanismen und starke bioaktive Substanzen verfügen muss, mit denen sie sich zuverlässig und erfolgreich vor Krankheitserregern und Fraßfeinden schützen kann! Ist es deshalb verwunderlich, wenn immer mehr gesundheitlich positive



Auswirkungen nach dem Verzehr von Mangostanfrüchten auch für uns Menschen festgestellt werden?

Kampf gegen Freie Radikale

Die Frucht liefert ein unglaubliches Feuerwerk an Nährstoffen! Highlight unter den wertvollen Pflanzenwirkstoffen sind Xanthone, eine bedeutsame gesundheitsunterstützende Wirkstoff-

gruppe, die zu den Flavonoiden zählt. Die Mangostanfrucht ist die reichste natürliche Xanthone-Quelle weltweit. Hauptträger der gesundheitlichen Wirkungen ist das Alpha-Mangostin, das vorrangig im Fruchtfleisch konzentriert ist. Xanthone sind kraftvolle Anti-Aging-Substanzen und effektive Entzündungshemmer – das haben Wissenschaftler nachgewiesen. Sie zählen zu den so genannten Superantioxidantien.

Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind die wichtigsten Gegenspieler zellschädigender freier Radikale. Das sind Millionen aggressiver Verbindungen, die unsere Gesundheit maßgeblich bedrohen, weil sie uns rasant altern lassen und Radikalkrankheiten wie Herz-, Kreislauf-, Krebserkrankungen, Alzheimer, Parkinson und Grauen Star verursachen können. Xanthone sind Breitband-Antioxi-

dantien und können in allen Körperbereichen agieren.

Sie sind speziell für Synergien prädestiniert: Vor allem im Verbund mit weiteren Pflanzenwirkstoffen laufen sie zur Hochform auf und entfalten grandiose Schutzwirkungen. So ist es nicht verwunderlich, dass die Mangostanfrucht – vor allem im Mix mit sekundären Pflanzenstoffen wie z. B. Tomaten-Lycopin, Traubenkern-OPC und natürlicher Ascorbinsäure (Vitamin C) einen großen Variantenreichtum gesundheitsunterstützender Effekte auslösen kann, von denen sämtliche Körpersysteme partizipieren.

Bleibt festzuhalten

Ob jung, ob alt, die Kraft der Natur kann dem Zahn der Zeit definitiv die Stirn bieten. Man muss sie nur rechtzeitig für sich nutzen und konsequent dabei bleiben.

Das Gesundheitsmagazin **praxis**

Januar 2008

**Wenn die „Dritten“ kommen -
Das wiedergeschenkte Lächeln**

**Eine Wohltat im Winter -
Heißer Tee**

**Heilpflanzenreihe -
Die Mangostanfrucht**

