

Mangostan – eine Tropenfrucht erobert Europa

**Vitalstoffpaket in violetter Schale: Wie die „Königin der Früchte“
das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit stärkt.**

Die Heilkundigen in den tropischen Heimatländern des Mangostanbaumes wussten es seit jeher: Diese Pflanze ist etwas ganz Besonderes. Die westliche Wissenschaft dagegen stieß erst vor kur-

zem auf den Exoten, der ursprünglich auf der Malaiischen Halbinsel beheimatet war. Dafür hat sie die Mangostan (oder auch Mangostin bzw. Mangosteen genannt) inzwischen ausgiebig untersucht. Das

Ergebnis: Die Frucht des Baumes verfügt aufgrund ihrer einzigartigen Mischung von Inhaltsstoffen über weitreichende gesundheitsfördernde Merkmale. Neben diversen Vitaminen und Mineralstoffen enthält Mangostan insbesondere Xanthone (aktive Anti-Aging-Phenole), Polysaccharide, Cathchine, Enzyme, Quinone, Stilbene, leistungsfähige Antioxidantien, Phytonutrients sowie ernährungsphysiologisch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

Und das können diese Nährstoffe: Sie aktivieren die Drüsen und Organe des Körpers, wirken verdauungsanregend, stärken das Immunsystem, schützen vor freien Radikalen und fördern gesunde Stoffwechselprozesse. Der Alterungsprozess wird verlangsamt, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigt. Das Risiko, an altersabhängigen Krankheiten zu erkranken, sinkt. Mangostan und dessen Wirkung wurde in



zahlreichen Studien (Quelle: www.pubmed.gov - National Library of Medicine & National Institutes of Health, USA) wissenschaftlich untersucht und analysiert.

Grund genug, sich die Pflanze etwas genauer anzusehen: 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 (Ein Keimling benötigt zwei Jahre, um eine Höhe von 30 cm zu erreichen!), dafür aber weit über 100 Jahre alt werden kann. Erst nach etwa 20 Jahren sind erste größere Ernten möglich. Dann aber kann ein Mangostanbaum viele hundert Früchte tragen. Die mit einem Durchmesser von 2,5 bis 7,5 cm etwa tomatengroßen Früchte sind meist zwischen November und Dezember reif. Unter der lederartigen, purpurroten, manchmal mit gelblich braunen Flecken versehenen Schale sitzt das fast weiße, saftige Fruchtfleisch. Es ist in einzelne Segmente aufgeteilt und lässt sich leicht heraustrennen.

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 Hautkrankhei-

ten verwendet wird. Überliefert ist die traditionelle Verwendung der Mangostan bei Entzündungen der Mundschleimhaut, bei Katarrhen, 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.

Einer der ersten westeuropäischen Fans der Mangostan soll übrigens keine Geringere als Queen Victoria von England gewesen sein. Es heißt, dass sie demjenigen die Ritterwürde versprach, der ihr einige der edlen Früchte zu bringen vermochte. Die Lieblingsfrucht der Queen erhielt so den Zweitnamen „Königin der Früchte“.

Bemerkenswert ist, dass der Mangostanbaum und seine Früchte lebenslang 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.

Frische Mangostanfrüchte müssen von Hand geerntet werden und sind trotz ihrer festen, robusten Schale nicht lange haltbar. Schon winzige Haarrisse lassen das empfindliche innere weiße Fruchtfleisch schnell verderben.



Kein Wunder also, dass gute Ware in unseren Breiten recht teuer ist.

Wer sich für die Wirkung der Tropenfrucht interessiert, greift deshalb am besten auf hochwertige Natursäfte mit Mangostan zurück. Energetisch wertvoll ist jede synergistische Kombination aus der Mangostanfrucht mit Pflanzen- und Naturstoffen, die antioxidantien- und vitalstoffreich sind und starke Bioaktivstoffe enthalten. Wichtig ist, dass Säfte frei von Zuckerzusätzen sind und dass sie keine künstlichen Konservierungs- und Farbstoffe enthalten. Als erstes deutsches Unternehmen hat sich die Mangostan Gold AG auf die wertvolle Mangostanfrucht spezialisiert und mit „Mangostan-Gold“ ein All-in-One-Zellschutzprodukt in flüssiger Form geschaffen. Es enthält neben der Kraft der Mangostanfrucht (Garcinia Mangostana) auch starke Radikalfänger (inkl. Lycopin), den hochwirksamen Vitalstofflieferanten des Feigenkaktus' Opuntia, die Vitamin C-haltige Acerola-Kirsche, Granatapfel mit Gamma-Linolensäure, Longan (asiatische Drachenaugenfrucht), Traubenkernextrakte mit den sekundären Pflanzenstoffen Polyphenole sowie natürliche Meeresmineralien.

Corinna Heilingbrunner