

Ihr
WellnessMagazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

Sonderdruck

Die Mangostanfrucht und ihre Tradition

Das Jahrhunderte
alte Wissen der Inselbewohner





Die Mangostanfrucht und ihre Tradition

Das Jahrhunderte alte Wissen der Inselbewohner

Inmitten der wunderbaren Vielfalt geheimnisvoller Heilpflanzen, Früchte und Naturstoffe hat die südostasiatische Mangostan vor einiger Zeit die Aufmerksamkeit sowohl der Wissenschaft als auch vieler gesundheitsbewusster Menschen in Europa geweckt.

von Katrin Nehls

Die Mangostan ist etwa so groß wie eine Mandarine und hat eine hell purpurfarbene bis dunkel violette Schale. Das innere weiße Fruchtfleisch ist sehr saftig, mild und überaus erfrischend. Der edle Geschmack erinnert ein bisschen an Pfirsich, Lychee und Birne.

Exotischer Ursprung der geheimnisvollen Mangostan-Frucht

In ihren traditionellen Ursprungsgebieten wird die Pflanze auf Grund ihrer außergewöhnlichen körperstärkenden und lebensverlängernden Kräfte von den Inselbewohnern seit Generationen geschätzt und verehrt. So werden der Baum und seine Früchte in der überlieferten Volksheilkunde bis heute bei Entzündungen, Körperschwäche, Schmerzen und verschiedenen Infektionskrankheiten, aber auch für die Schönheit innerlich und äußerlich angewendet.

Der Ursprung des Mangostanbaumes wird von Botanikern mit den Molukken in Verbindung gebracht. Aber auch die Sunda-Inseln östlich des indonesischen Java werden diskutiert.

Fest steht, dass die klimaempfindlichen Mangostanbäume Temperaturabweichungen unter 4°C und über 38°C nicht vertragen und grundsätzlich nur südlich des 20. Breitengrades nördlicher Breite großflächig gedeihen. Ideales Klima finden die Pflanzen deshalb in Thailand

und Malaysia, dem die malaiische Volksgruppe der Molukken entstammt, aber auch in Indonesien, zu dem u.a. die Sunda-Inseln gehören.

Verbreitung fand die Mangostanpflanze wahrscheinlich von der malaiischen Küstenstadt Malacca (malaiisch: Melaka) aus, die 1403 von einem indonesischen Hindufürsten unter chinesischer Förderung gegründet wurde. Auf Grund der günstigen und natürlich geschützten Lage an der Meerenge zwischen den Inselstaaten Sumatra und Malaysia entwickelte sich Malacca zum florierenden Sammel- und Umschlagplatz für Gewürze und vor allem für Pflanzen aus dem Anbau der Molukken. Von hier aus war es möglich, die Mangostanpflanze durch handelstreibende Seefahrer in Asien und später von englischen Kolonialisten auf die Kontinente Afrikas, Australiens und Amerikas zu verbreiten.

Wahrscheinlich sind die begrenzten, sehr fern gelegenen klimaabhängigen Anbauregionen von Mangostanbäumen, verbunden mit der kurzen Haltbarkeit der Früchte, wesentliche Gründe, warum sie in unseren Breiten so lange unbekannt geblieben sind.



Überlieferte Heilkräfte der Mangostan-Frucht

Was die Einheimischen der Inseln seit vielen Jahrhunderten an unschätzbaren Erfahrungswerten über die erstaunlichen Heilkräfte der Mangostan gesammelt und an ihre nächsten Generationen weitergegeben haben, wird heute von Naturwissenschaftlern, Ärzten, Heilkundlern und Ernährungsexperten mit Laboruntersuchungen und Studien erklärt und als unvergleichlich und phänomenal bezeichnet.

In der traditionellen Volksheilkunde Thailands, Malaysias, der Philippinen, Vietnams, Indiens und Chinas wird die Mangostan seit

Generationen zur antibiotischen und antiparasitischen Behandlung bei Wunden, Tuberkulose, Malaria und anderen Infektionen eingesetzt. Ebenso ist in Asien seit langem bekannt, dass die Mangostan bei Ausschlägen, Ekzemen und verschiedenen Hautkrankheiten verwendet wird. Überliefert ist die traditionelle Verwendung der Mangostan bei Mundfäule, bei Nasen-, Hals- und Racheninfektionen, bei Blasenentzündungen, Darmproblemen und bei Durchfall.

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.

Im karibischen Raum wird ein Tee aus Mangostan als Stärkungsmittel gegen Ermüdung und Unwohlsein genutzt. Brasilianer benutzen einen ähnlichen Tee als Verdauungshilfe.

Wissenschaftliche Erklärung der Wunderfrucht Mangostan

Man weiß heute, dass die außergewöhnlichen Gesundheitskräfte der Mangostan einer einzigartigen Naturmischung überaus leistungsfähiger Bioaktiv- und Vitalstoffe zuzuschreiben ist, deren Hauptträger, sogenannte phenolische Superantioxidantien, für die bemerkenswerten Wirkungen der Mangostan maßgeblich sind.

Diese Xanthone, wie sie die Wissenschaftler nennen, schützen die Zellen kraftvoll vor Krankheitserregern und überschneller Alterung, greifen optimierend und regulierend in Stoffwechselprozesse ein und sind dadurch ein Geheimtipp aus der Natur gegen Entzündungen und Abwehrschwäche.

Es gibt einige Pflanzen, die xanthonehaltig sind, wie das Johanniskraut, der Dill, der Beifuß, das Tausendgüldenkraut, der Enzian, der Wilde Veilchenbaum und einige exotische Früchte. Jedoch wurde herausgefunden, dass in keiner anderen Frucht so hohe Konzentrationen zahlreicher Xanthone-Verbindungen stecken, wie in der Mangostan!

Wer schon einmal eine „weit gereiste“ Mangostanfrucht geöffnet hat, wird vielleicht eine mühevoll erlebte Prozedur erlebt haben. Der Mangostan-Kenner Jürgen Ewald aus dem bayerischen Vilsbiburg findet, dass wir Europäer auch bereits harte Mangostanfrüchte umständlich mit dem Messer aufschneiden, während beispielsweise Thailänder nur frische Früchte mit weicher Schale auswählen, sie einfach rund herum mit den Fingernägeln einkerben und dann geschickt und kurz entschlossen aufbrechen.

Verfügbarkeit der Mangostan in Deutschland

Die Chance, in unseren Breiten Qualitätsfrüchte wie diese zu erstehen, sind auf Grund



des langen Transportweges leider nur gering. Einmal geerntete Früchte reifen nicht mehr nach, werden schnell hart und sind nur wenige Tage haltbar. Auch kleinste Haarrisse in der Schale durch leichte Schädigungen bei Lagerung und Transport lassen das empfindliche weiße Fruchttinnere schnell verderben.

Aus diesem Grunde ist die Mangostanfrucht mittlerweile auch als Saft erhältlich. Verschiedene Früchte, die ebenfalls antioxidativen Wirkungen aufweisen, wie Granatapfel, Trauben, Traubenkernextrakte (OPC), Birnen, Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren bilden eine optimale Ergänzung zur Mangostanfrucht und werden deshalb oftmals als Mix angeboten.

Nachdem die südostasiatische Mangostan bereits Königin Victoria von England begeistert hat - vielleicht wegen des vorzüglichen Geschmacks, möglicherweise aber auch auf Grund der außerordentlichen Gesundheitskraft der Frucht - brauchte es über 160 Jahre, bis die Mangostan erneut und unwiderruflich den Weg nach Europa fand.

Autor

Katrin Nehls, Diplom-Volkswirtin; Unabhängige, freie Magazin- und Gesundheitsredakteurin; Im Auftrag des „Instituts für Mangostan & natürliche Antioxidantien“

www.Mangostan-Institut.com

Quellen:

- Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008
- Nehls, K.: „Mit der Kraft der Mangostan. Flüssiges Multitalent bekämpft Entzündungen und stärkt das Immunsystem“, Natur-Heilkunde Journal. Medizin Praxis Wissenschaft, Sonderdruck. 04/2008
- Reiseerzählungen. Interview mit Rolf Hausmann am 22.01.2008
- Kurzinterview mit Jürgen Ewald, 2007
- Löprich, K.: „Naturheilmittel Mangosteene: Königin der Früchte!“



Impressum • Ihr-Wellness-Magazin

Tannenweg 7 · 66996 Schönau · Tel. +49 (0) 6393 - 23 33 29 · Fax: - 17 66

E-Mail: info@ihr-wellness-magazin.de · Web: www.ihr-wellness-magazin.de

Chef-Redaktion · Peter Dexheimer · E-Mail: peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de

Autoren · Peter Dexheimer (PD) · Heike Dexheimer (HD) · Gabriela Vonwald (GV) · Freie Autoren

Online-Vermarktung · Heike Dexheimer · E-Mail: werbung@ihr-wellness-magazin.de

Eingesandte Artikel von freien Autoren · Artikel freier Autoren und/oder Medien sind erwünscht, falls diese inhaltlich dem Magazin entsprechen. doch besteht seitens der Redaktion keine Verpflichtung zur Veröffentlichung und keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Illustrationen etc.

Veröffentlichte Artikel · Alle von uns veröffentlichten Artikel gehen inklusive Bildmaterial in das Eigentum von Ihr-Wellness-Magazin über. Autoren, die sich ein Eigentumsrecht vorbehalten möchten, erklären dies bitte schriftlich und vor der Veröffentlichung Ihrer Artikel. Es gilt als vereinbart, dass die Autoren über sämtliche Rechte an Text und Bildmaterial verfügen, die wir zur Veröffentlichung erhalten.

Alle Rechte vorbehalten. Die pdf-Ausgabe des Wellness-Magazin darf als Ganzes für private Zwecke kopiert und weitergegeben werden. · Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise - ohne schriftlichen Zustimmung - weder reproduziert noch für gewerbliche Zwecke verwendet werden.

Ihr Wellness Magazin

und Ratgeber für mehr Lebensqualität



Ihr Wellness Magazin – Umfangreiche Beiträge rund ums Thema Wellness

Das neue Online-Magazin bietet tiefgründige Artikel sowie hilfreiche Ideen und Tipps zu den Themen Gesundheit, Beauty, Abnehmen, Fitness, Anti-Aging, Reisen, Länder, Hotels und Lifestyle – sprich alles, was zum Wohlfühlen beiträgt.

Für neue Leser hält das Online-Magazin zur Begrüßung zwei einfach umsetzbare E-Bücher: „Die Top 10+ der natürlichen Schlankmacher“ und „Das Geheimnis natürlicher Schönheit“ bereit. Diese stehen nach Eintrag in den kostenlosen Newsletter sofort zu Ihrem Download zur Verfügung.

Alle Magazine und Sonderdrucke sind gratis erhältlich.

Mehr unter: www.ihr-wellness-magazin.de

