



Botanik: *Garcinia mangostana*, Clusiaceae
Verwendete Pflanzenteile: Frucht und Schale

Die Mangostanfrucht ist eine rundliche, tropische Frucht von 4 bis 7 cm Durchmesser. Seine purpurrote Fruchtschale ist bitter und umschließt das weisse, saftige angenehm schmeckende Fruchtfleisch welches in 5 bis 6 Segmente aufgeteilt ist. In Asien und Afrika sind Mangostanfrüchte wegen ihrer Heilwirkung sehr beliebt.

Der Mangostanbaum stammt aus dem tropischen Asien, speziell Malaysia und kann bis 25 m hoch werden. Er ist immergrün, und blüht von September bis Oktober mit gelb-roten Blüten.

In Asien wird die Frucht zu medizinischen Zwecken verwendet. Jedoch ist der Mangostanbaum wegen dem Nährwert seiner Früchte bereits im 7. Jahrhundert erwähnt. In Thailand wird der Mangostanbaum seit dem 19. Jahrhundert kultiviert.

Die Mangostanfrucht enthält Antioxidantien in hoher Konzentration und hilft so dem Organismus gegen freie Radikale zu kämpfen. aus der Reihe der Xanthone kann man Gentisin erwähnen, ein triphenolisches Derivat des Xanthon. Auch Gentisin ($C_{14}H_{10}O_5$), welches man im gelben Enzian findet, gehört in diese Familie.

Die Mangostanfrucht ist nach heutigem Kenntnisstand die reichste natürliche Quelle für Xanthone, eine bedeutsame gesundheitsunterstützende Wirkstoffgruppe, die zu den Flavonoiden zählt. Xanthone sind Breitband-Antioxidantien bzw. sogenannte Superantioxidantien; sie können als kraftvolle Anti-Aging-Substanzen und effektive Entzündungshemmer in allen Körperbereichen agieren. Hauptträger der gesundheitlichen Wirkungen ist das Alpha-Mangostin, das vorrangig im Fruchtfleisch der Mangostanfrucht konzentriert ist.

Moderne Laboruntersuchungen weisen darauf hin, dass die natürlichen Xanthone in der Mangostanfrucht zu einer Reihe von medizinischen Wirkungen führen können. Diese Untersuchungen scheinen die traditionellen Anwendungen der Frucht zu bestätigen. In diesen Laborstudien hat sich herausgestellt, dass Xanthonverbindungen folgende nutzbringende Eigenschaften an den Tag legen: entzündungshemmend, antimikrobiell, antifungal, antiviral, anti-SCLC (Lungenkrebs), Tumor hemmend, Geschwür hemmend, vor Leberschäden schützend, anti-rhinoviral, Allergie hemmend.

Nebst den über 40 in der Mangostanrinde gefundenen Xanthonen finden sich auch Polysaccharide die zu den Wirkungen dieser Frucht beitragen.