

## ■ Nahrungsergänzungsmittel - eine Produktübersicht von A-Z

### Mangostane

Mangostane (*Garcinia mangostana*), auch Mangostin oder Mangosteen genannt, wird in Südostasien, auf den Philippinen, in Mittelamerika und Brasilien angebaut. Die wichtigsten Produzenten sind heute Thailand, Malaysia und Indonesien. Die tomatengroßen Früchte weisen auf der oberen Seite ein festes, kelchartiges Blatt auf. Unter der lederartigen, rot-braun- bis violettfarbigen Schale sitzt das fast weiße Fruchtfleisch, welches in einzelne Segmente aufgeteilt ist und sich leicht heraustrennen lässt. In den Fruchtstücken sind lange, flache Samen enthalten, die mitgegessen werden können. Bei Mangostane handelt es sich, wie auch bei Litchis, um Samenobst mit einem essbaren Samenmantel. Die Mangostane mit ihrem fein-mildsauerlich-exotischem Geschmack gilt als besonders köstliche "Königin der Früchte". Der Saft verursacht sehr hartnäckige Flecken. Für puren Mangostane-Saft werden bis zu 42 Euro je Liter verlangt; Mischungen mit anderen Beerensäften und Granatapfelsaft kosten sogar bis zu 68 Euro je Liter. Das macht pro täglicher Dosis (30 Milliliter) zwischen 1,26 Euro und 2,04 Euro.

### Die Werbung

Dem Saft der Mangostane werden derzeit Wundereigenschaften zugeschrieben. Diese reichen von "konzentrierter Ansturm von Xanthonen" bis "besonders zukunftsfrüchtige, wirksame Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen". Der Saft soll starke [antioxidative Eigenschaften](#)<sup>1</sup> haben, die die Verdauung unterstützen, das Immunsystem fördern, freie Radikale neutralisieren, Knorpel und Bindegewebe kräftigen, bei Heuschnupfen helfen, die Cholesterinwerte in Balance halten oder das Sehvermögen stärken.

### Die Wirklichkeit

Die in der Werbung oft hervorgehobenen Xanthone (eine chemische Verbindung) sind in der Schale der Früchte enthalten. Sie wurden früher vor allem als Färbemittel verwendet. Erst seit kurzer Zeit werden Xanthone als sekundäre Pflanzenstoffe auf ihre biochemischen Eigenschaften hin untersucht. Bisher gibt es keine wissenschaftlichen Studien am Menschen, die einen besonderen gesundheitsförderlichen oder gar heilenden Effekt des Mangostane-Saftes belegen würden. Es existieren lediglich einige Untersuchungen an Zellkulturen hinsichtlich Leukämie und antibakterieller Wirkung mit isolierten Mangostane-Xanthonen. Untersuchungen zur Wirkung der angebotenen Produkte gibt es unseres Wissens nicht. Beim Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe heißt es: "Mangostane ist keine Wunderpflanze, sondern vergleichbar mit Tomaten, Karotten, etc."

### Unsere Empfehlung

Die hohen Preise für reinen Mangostane-Saft sowie für Mischungen mit anderen Fruchtsäften werden allenfalls durch den weiten Transport gerechtfertigt. Wichtig: Qualitätssiegel beziehen sich nur auf die Produktionsbedingungen und eine gleich bleibende Produktqualität; sie sichern aber keine Wirkung zu. Unbedingt abzuraten ist derzeit von Xanthone-Isolaten; dazu liegen weder Erfahrungen noch Humanstudien vor.

Weiter geht es auf der nächsten Seite...

---

Weiter:

- Omega-3-Produkte
- Mineralstoffpräparate
- Lycopin
- Knoblauch-Präparate
- Algen
- Ayurveda
- Apfelessig
- Noni-Produkte
- Vitaminpräparate
- Aloe vera
- Vitamin D
- Himalaya-Salz
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Folsäure
- Isoflavone
- Açai
- Goji
- Nopal

<sup>1</sup> <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc35458181A.html>

Stand: 09.12.2009