

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil I: „Diese Frucht hat mich wirklich erstaunt!“

Persönliche Entdeckungen eines Pflanzenfreundes über die Mangostan



ungewöhnlich leistungsstarker Pflanzenstoffe verborgen. Sie heißen Xanthone, sind kraftvolle Zellschutzsubstanzen und verleihen der tropischen Pflanze einen

so nach Afrika, Australien, in die Karibik sowie nach Mittel- und Südamerika.

Naturvölker verwenden die Mangostan als Medizinfrucht

„In ihren natürlichen Wachstumsgebieten sieht man die Mangostanfrüchte fast in jedem Haushalt“, so der 52-jährige Geschäftsmann und Pflanzenfreund Rolf Hausmann. Auf seinen Reisen durch die Welt hat er viele Pflanzen und Früchte gesehen, kann die meisten davon selbst bestimmen und kennt auch viele ihrer Zubereitungen. „Die Mangostan aber kannte ich nicht. Als ich sie dann im Norden Nigerias bei Freunden das erste Mal entdeckte, hat sie mich sofort stark interessiert. Und ich muss sagen, diese Frucht hat mich wirklich erstaunt! Die Menschen essen die Mangostan zur Körperstärkung und zur Krankheitsabwehr. Bei Schmerzen wird die Frucht für Hauteinreibungen genutzt. Bei Wunden und Entzündungen wird Mangostan als Brei oder Paste aufgetragen. Dies lässt man oft so lange einwirken, bis es eingetrocknet ist und von selbst abfällt.“

Mangostan für die Schönheit und Pflege

„In Afrika und Thailand habe ich erfahren, dass die Mangostan eine große Rolle bei der täglichen Hautpflege spielt. Die Frucht wird aufgeschnitten und auf der Haut verrieben. Oder sie wird ausgepresst, zerstampft und wie eine Creme für eine glatte Gesichtshaut benutzt. Überrascht war ich darüber, wie eitel die Frauen in Afrika sind. Sie sind unglaublich bedacht auf Schönheit und Pflege. Auffällig ist, wie stark sich die Frauen mit dieser Naturmedizin identifizieren.“

Vielzählige asiatische Sagen und Mythen sind es, die sich um die seltene und wertvolle Mangostan ranken. Ein Lebenselixier für Körper, Geist und Seele nennt man sie, und dies nicht mehr nur in Asien. Wundersame Heilkräfte seien in ihr verborgen.

Erstaunlich ist die Jahrhunderte alte Vielfalt ihrer traditionellen Verwendungen. Und man weiß, sie macht den Körper des Menschen stark, weshalb die Mangostan von Einheimischen auch heute noch als Kostbarkeit der Natur geschätzt und sogar gefeiert wird.

Im Innern des immergrünen, imposanten Mangostanbaumes ist eine Schatzkiste

Immunschutz, der den Baum und seine Früchte zeitlebens unangreifbar für Krankheitserreger und Fraßfeinde macht.

Die ältesten Aufzeichnungen über die Nutzung der Mangostan stammen aus dem Asien des 6. Jahrhunderts n. Chr. Um 1700 erhielt die Pflanze von dem französischen Priester und Botaniker Jacques Garcin ihren wissenschaftlichen Namen *Garcinia mangostana*.

Der Mangostanbaum soll ursprünglich von der malaiischen Hafenstadt Malacca aus durch handelstreibende Seefahrer z.B. nach China, Indien und Ceylon (Sri Lanka) verbreitet worden sein. Englische Kolonialisten brachten die Pflanze eben-

Der Mangostanbaum wird jedes Jahr gefeiert

„Man weiß um seine enormen Abwehrkräfte. Der Baum hat keine Krankheiten und er wird auch nie von Schädlingen wie Raupen befallen. Seine Rinde ist unangreifbar, sie ist unversehrt und frei von Schädigungen. Kurz bevor der Baum zu blühen beginnt, um Früchte zu entwickeln, begehen in Afrika einzelne Stämme, z. B. die Yooba, Feste und verehren so den Baum: Vorab werden Mangostanfrüchte gegessen, man bindet Schleifen um den Baum, man küsst ihn, man betet und tanzt um den Baum herum. So erhofft man sich, dass die innere Kraft des Mangostanbaumes auf den Menschen übergehen und dass sie ihn stark machen möge“, so der Weltreisende und Pflanzenkenner Rolf Hausmann.

Mangostan-Expertin und Heilpraktikerin Karin Löprich: „Das geheime Wissen unzähliger Generationen von Inselbewohnern aus dem asiatischen und karibischen Raum über die phänomenale Wirkung der Mangostan auf Gesundheit und Langlebigkeit ist erst durch den weltweiten Tourismus bis zu uns vorge-dungen. Kaum eine Frucht ist bei uns in der westlichen Welt so unbekannt wie die *Garcinia mangostana* – dabei forscht man seit vielen Jahren über sie.“

„In Laborstudien hat sich herausgestellt“, schreibt Dr. med. Regina Huber, „dass Xanthoneverbindungen über nutzbringende Eigenschaften verfügen: Sie wirken entzündungshemmend, antimikrobiell, antifungal, antiviral, anti-SCLC (Lungenkrebs), hemmen Tumoren und Geschwüre, schützen vor Leberschäden, wirken anti-rhinoviral und hemmen Allergien. Außerdem sind sie der Wissenschaft bekannt als die wichtigsten in der Natur vorkommen-den Antioxidantien.“

Die Mangostan ist die reichste derzeit bekannte Quelle natürlicher Xanthone

Die hohe Bioaktivität und das antioxidative,

zellschützende Potenzial gelten als Schlüssel für die vielfältigen Gesundheitswirkungen der Mangostan-Xanthone.

„Die traditionellen Anwendungen und die medizinischen Eigenschaften der Mangostan sind wirklich einzigartig und verblüffend“, bemerkt der Geschäftsführer eines deutschen Unternehmens, Norman Thier. „Die Wunder der Mangostan haben allerdings die Grenzen ihres natürlichen Lebens-raumes kaum überschritten. Sie ist in Europa bisher nahezu unbekannt geblieben. Und genau dies zu ändern, ist für uns eine große Aufgabe und Herausforderung.“

Gemeinsam mit seinem Mitstreiter Ulrich Jannert blickt Norman Thier heute zurück auf eine jeweils einjährige Reise durch die Kontinente auf der Suche nach den stärksten überlieferten Heilkräften traditioneller Naturmedizin.

„Egal was wir fanden und recherchierten: die Eigenschaften, die zahlreichen überlieferten Heilkräfte und Einsatzgebiete in Asien, aber auch die Sagen und Mythen über die Naturkräfte der Mangostan konnten von keiner anderen Frucht auf der Welt übertroffen werden“, so Ulrich Jannert, „und die Forscher stehen erst am Anfang, die unglaublichen Eigenschaften hinter den Xanthonen zu entdecken. Durch immer neue Forschungsergebnisse werden unsere gesammelten Erfahrungen der traditionellen naturmedizinischen Anwen-

dungen von der klassischen Medizin sukzessive verstanden und erklärt.“

Verfasst von:
Katrin Nehls
Diplom-Volkswirtin
Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin

Die „Gesundheitsserie: Mangostan erobert Europa“ geht weiter und hat 12 Teile.

In der nächsten Ausgabe Teil 2: „Die Mangostanfrucht und ihre Tradition. Das Jahrhunderte alte Wissen der Inselbewohner“

Quellen

Reiseerzählungen. Interview mit Rolf Hausmann am 22.01.2008

Reiseberichte. Ulrich Jannert und Norman Thier, 2007

Löprich, K.: „Naturheilmittel Mangosteen: Königin der Früchte!“
http://www.chelat.biz/DATEN/neu/ETDA-Beitrag_MH_2006.pdf

Dr. med. Huber,R.: „Die Mangostanfrucht auf dem Weg zum natürlichen Super-Antioxidant?“ Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2007

Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ I. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008



„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil II: „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.

Die Mangostan ist etwa so groß wie eine Mandarine und hat eine hell pupurfarbene 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 Hindu fürsten 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 handelsstrebende 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, so genannte phenolische Superantioxidantien die bemerkenswerten Gesundheitswirkungen der Mangostan maßgeblich bestimmen.

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 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. Man hat aber herausgefunden, dass in keiner anderen Frucht so hohe Konzentrationen zahlreicher Xanthone-Verbindungen stecken wie in der Mangostan!

Wer bereits einmal eine „weit gereiste“ Mangostanfrucht geöffnet hat, wird dabei wahrscheinlich eine etwas mühevollere Prozedur erlebt haben. „Wir Europäer

mühen uns ab und schneiden Mangostanfrüchte – auch bereits harte – umständlich mit dem Messer auf. Thailänder z. B. sind darin sichtlich geübter: Sie wählen nur frische Früchte mit weicher Schale aus, kerben sie einfach rund herum mit den Fingernägeln ein und brechen sie geschickt und kurz entschlossen auf“, so der Mangostan-Kenner Jürgen Ewald aus dem bayerischen Vilsbiburg.

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. Mangostan-Gold hat sich als erstes deutsches Unternehmen auf die wertvolle Mangostanfrucht spezialisiert. Mit Blickpunkt auf ein Gesundheitsprodukt von höchstmöglichem antioxidativen, zellschützenden Wirkungsgrad haben die beiden Firmengründer Ulrich Jannert und Norman Thier ein schmackhaftes All-In-One-Zellschutzprodukt in flüssiger Form geschaffen, das aus einem synergistischen Verbund der xanthonereichen Mangostanfrucht mit stärksten antioxidativen- und bioaktivstoffreichen Pflanzen

und Früchten aus 6 Kontinenten besteht.

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. Endlich: Die Zeit ist reif für Xanthone.

Text

Katrin Nehls
 Diplom-Volkswirtin
 Unabhängige, freie Medizin- und
 Gesundheitsredakteurin

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, 04/2008, S.

Neuendorff, C.: „Mangostan. Die Nahrung soll eure Medizin sein“, 3. Aufl., Netcoo Publishing International Limited, Niederlassung Deutschland, Warendorf, 2007
 Reiseerzählungen. Interview mit Rolf Hausmann am 22.01.2008

Kurzinterview mit Jürgen Ewald, 2007

Löprich, K.: „Naturheilmittel Mangosteen: Königin der Früchte!“
http://www.chelat.biz/DATEN/neu/ETDA-Beitrag_MH_2006.pdf



„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil III: „Natürliche Superoxidantien aus der Mangostanfrucht“

Viele verschiedene Krankheiten haben viele unterschiedliche Ursachen. Doch welche Ursachen auch immer, sie alle führen zwangsläufig zur verstärkten Bildung freier Radikale und diese wiederum zu chronischen Entzündungen.

Wussten Sie schon, dass Wissenschaftler daher behaupten: Freie Radikale und chronische Entzündungen sind die Gesundheitsgefahr Nr. 1?

Wussten Sie, dass die aus den asiatischen Tropen stammende Mangostan-Frucht seit vielen Jahrhunderten bereits in der Volks- und Naturmedizin eingesetzt wird? Und zwar insbesondere bei zwei Problembereichen: Gegen - durch freie Radikale ausgelöste - Immunschwäche sowie gegen Entzündungen aller Art?

Hintergrundwissen

Bei der Entstehung gesundheitlicher Störungen haben unkontrollierbare zell-, gewebs- und funktionsschädigende freie Radikale sowie Reaktive Sauerstoffspezies (ROS) einen so maßgeblichen Einfluss, dass sie in wissenschaftlichen Kreisen sogar schon als Gesundheitsbedrohung No. 1 gelten. Denn welche der zahlreichen bekannten Krankheitsursachen auch immer, nahezu alle stehen sie im kausalen Zusammenhang mit einer gefährlichen Veränderung im Organismus: dem Phänomen der Überoxidation des Körpers, genannt „Oxidativer Stress“.^[1]

Oxidativer Stress ist gekennzeichnet durch eine anhaltende, kettenreaktionartige Massenproduktion von Oxidantien (freie Radikale, ROS) bei gleichzeitigem Mangel an Antioxidantien, den Gegenspielern der freien Radikale. Die Reaktion, die durch das unkontrollierte Zerstörungswerk der hoch aggressiven,

reaktionswütigen freien Radikale im Körper ausgelöst wird, ist mit dem uns bekannten Vorgang des „Rostens“ vergleichbar.

Im „Praxisbuch Vitalstoffe“ erklären Prof. Hademar Bankhofer und Uwe Gröber: „Freie Radikale können mit allen biologischen Molekülstrukturen reagieren und diese zerstören, was auch die große Bandbreite von Krankheiten erklärt, bei denen freie Radikale eine Rolle spielen. Fette, Proteine, Hormone, Nervenbotenzstoffe, Kohlenhydrate und DNA [Erbsubstanz] werden durch sie teilweise irreparabel geschädigt.“^[2]



Wie sehr eine gute Gesundheit zeitlebens von einer umfassenden, ausreichenden und kontinuierlichen Versorgung mit naturgewachsenen, energiereichen Antioxidantien und Vitalstoffen abhängt, ist vielen Menschen in ganzer Tragweite noch nicht bewusst.

Antioxidantien gelten als „biologische Rostschutzmittel“, weil sie freie Radikale und ROS bzw. Oxidantien neutralisieren können. Auf diese Weise fungieren Antioxidantien als Schutzschild der Zellen und können unsere Körpersubstanz vor beschleunigter Alterung und Erkrankung

bewahren. Da es unüberschaubar viele und verschiedene Arten freier Radikale, ROS bzw. Oxidantien gibt, benötigt der Körper ständig eine entsprechend breite Vielfalt von Antioxidantien. Nur mit einem gut ausgestatteten antioxidativen Netzwerk ist der Organismus in der Lage, auf die unterschiedlichen Schadstofftypen passgerecht zu reagieren und sie zu entschärfen.

Der Nährstoffexperte Uwe Gröber sagt, dass alle antioxidativen Schutzsysteme im Körper wie Räder eines Uhrwerkes ineinander greifen, und dass keines der Bestandteile dabei entbehrlich ist.^[3] Von unseren Körperbeständen an Antioxidantien und Vitalstoffen hängt es ab, wie leistungsfähig die körpereigenen Radikal-Abwehrsysteme sind.

Die effektivsten natürlichen Antioxidantien finden wir im Reich der sekundären Pflanzenstoffe. Sie umfassen polyphenolische Bio-Flavonoide, schwefelhaltige Verbindungen, Carotinoide, Phytoöstrogene, Saponine, verschiedene Ballaststoffe und andere bioaktive Wirkstoffe. Im Zusammenspiel können sie über die Stärkung des antioxidativen Schutzschildes die Immunkraft des Körpers deutlich steigern. Hierbei gelten polyphenolische Pflanzenwirkstoffe als die leistungsstärksten Radikalfänger (Antioxidantien), die man kennt. In ihren ausgeprägten antioxidativen, zellschützenden Eigenschaften sind Polyphenole den Vitaminen weit überlegen.^[3] Sie besitzen ein breit gefächertes Wirkspektrum und sind bekannt als Vitamin- und Antioxidantienverstärker. Forschungen konnten nachweisen, dass die antioxidative (radikalfangende) Aktivität von Polyphenolen gesundheitliche Nutzeffekte nach sich ziehen kann, wie die Reduzierung von Entzündungen und Blutfetten einschließlich LDL-Cholesterin, die bessere Fließfähigkeit des Blutes, Herz- und

Gefäßschutz, die Senkung der Thrombose-, Arteriosklerose- und Schlaganfallgefahr sowie die Vorbeugung von Krebs und Alzheimer.^[4]

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt zählt polyphenolreiche Pflanzen und Früchte zu den besten Radikalfänger-Quellen.^[5] Hohe Konzentrationen stecken beispielsweise im Granatapfel, in den Schalen und Kernen roter Trauben, in Kirschen, roten Beeren, Hagebutten und in einigen tropischen Früchten.

Die Königin unter den polyphenolreichen Pflanzen aber ist zweifelsfrei die seltene südostasiatische Mangostanfrucht! Denn sie enthält Xanthone-Verbindungen, und dies in so auffallend hoher Vielfalt und Konzentration, dass ihr darin keine andere Frucht bzw. Pflanze auch nur annähernd gleich käme. Man weiß heute, dass die Xanthone die Hauptakteure innerhalb eines einzigartigen Komplexes zahlreicher Zellschutzsubstanzen und Vitalstoffe sind, die den Mangostanbaum lebenslang vor Krankheiten und Schädlingbefall schützen.

Xanthone sind stark bioaktive, polyphenolische Hochleistungs-Antioxidantien mit außergewöhnlichem Leistungsprofil. Wissenschaftler stufen sie in die Fachkategorie der Superantioxidantien ein. Xanthone werden derzeit als die wichtigsten natürlichen Antioxidantien bezeichnet. Ihre Struktur ist überaus komplex, flexibel und dennoch stabil.

Ein besonderes Merkmal ist ihr hoher Elektronen- und Wasserstoffreichtum. Das macht sie – in Verbindung mit ihrer extremen Schnelligkeit - zu mächtigen antioxidativen Kraftpaketen mit der Fähigkeit, die kettenreaktionsartigen Oxidationsvorgänge im Körpergewebe zu unterbrechen und zellschädigenden oxidativen Stress zu stoppen. Xanthone besitzen durch dieses Merkmal einen zusätzlichen Vorteil: Sie sind in der Lage, auch andere, verbrauchte Antioxidantien bzw. oxidierte Vitamine viele hundert Male zu regenerieren. Diese können deshalb immer wieder erneut auf die Jagd nach radikalischen Zellfeinden gehen. Dabei ist es egal, ob es sich um wasser-

oder fettlösliche Antioxidantien bzw. Vitamine handelt. Denn Xanthone können als typische Polyphenole überall, d. h. sowohl in wässrigen als auch in fetthaltigen Körperbereichen aktiv werden. Aber Xanthone können es noch weit besser: Sie besitzen die seltene Fähigkeit, sich in einem Zeitrahmen immer wieder selbst zu recyceln und somit ihre eigene Lebensdauer und Bioverfügbarkeit zu erhöhen! Das ist ein entscheidendes Charakteristikum von Superantioxidantien.



Als Vertreter der Polyphenole sind Xanthone speziell für Synergien prädestiniert. Will man oxidativen Stress nicht nur mit „Mittelmaß“, sondern mit höchst möglicher Effizienz bekämpfen, bietet es sich an, die Möglichkeiten des gesundheitsfördernden Potenzials der Mangostanfrucht voll auszuschöpfen. Die Berücksichtigung der ausgeprägten synergistischen Eigenschaften der Xanthone ist daher überaus vorteilhaft und ein unbedingtes Muss. Das Berliner Unternehmen Mangostan-Gold hat sich dieses Wissen zunutze gemacht und den gleichnamigen komplexen Flüssigradikalfänger, ein Spezialprodukt für den effektiven Schutz der Zellen und Gewebe vor Radikalschädigungen, entwickelt. Hierfür wurde die Mangostan gezielt mit einem sinnvollen Spektrum antioxidantienreicher Naturstoffe und -substanzen kombiniert, da aus deren Wechselwirkungen und Zusammenspiel mit

den Superantioxidantien bedeutende Verstärkungs- und Ergänzungswirkungen für einen beachtlichen Gesundheitsnutzen hervor gehen können.

Bei Mangostan-Gold handelt es sich auf Grund der hohen Konzentrationen an antioxidativ und bioaktiv starken Wirkstoffen in Form von synergistischen Pflanzen- und Fruchtexttrakten, Naturstoffen, Natursaft- und Naturstoffkonzentraten und auf Grund der damit verbundenen Wirkstoff- und Antioxidantien-Aufkonzentrierung um ein funktionelles Lebensmittel mit dem Status eines Nahrungsergänzungsmittels. Nach schonender Pflanzen- sowie Früchteverarbeitung und Herstellung hat dieses hundertprozentige Naturprodukt, das frei sowohl von Zuckerzusätzen als auch von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen ist, eine hohe ernährungsphysiologische und gesundheitsunterstützende Bedeutung.

Text
Katrin Nehls
Diplom-Volkswirtin
Unabhängige, freie Medizin- und
Gesundheitsredakteurin

Quellen

- [1] Prof. Ohlenschläger, G.: „Freie Radikale, Oxidativer Stress und Antioxidantien“ 2. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000
- [2] Prof. Bankhofer, H., Gröber, U.: „Praxisbuch Vitalstoffe“ Südwest Verlag, München 2006
- [3] Gröber, U.: „Orthomolekulare Medizin“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2000
- [4] Zeitschrift für Phytotherapie 5/2007, 28: 220, Hippokrates Verlag
- [5] Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.: „So schützen Sie Ihre Gesundheit“ Deutscher Taschenbuchverlag, München 2005

Prof. Hoffmann, M., et al.: „Vom Lebendigen in Lebensmitteln“ Stiftung Ökologie & Landbau (SÖL), Deukalion Verlag, Holm 1997

Dr. Watzl, B., Prof. Leitzmann, C.: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“ 3., unveränderte Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005

Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil IV: Besonderheiten von Xanthonen

*Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen
das enorme Leistungsvermögen dieser herausragenden Pflanzenphenole*



Tropenfrüchte gehören zur wohl ursprünglichsten Nahrung von uns Menschen. In ihrem Buch „Heilkraft aus den Tropen“ führt Barbara Simonsohn hierzu aus, dass unsere Vorfahren aus den Tropen stammen und sich deshalb häufig von Tropenfrüchten ernährten. „Die ältesten Funde von Frühmenschen fand man in Ost- und Südafrika. Erst vor etwa 60 000 bis 30 000 Jahren verteilten sich unsere Vorfahren von dort über die ganze Erde. 60 000 Jahre sind menschheitsgeschichtlich gesehen nicht länger als ein Wimpernschlag. Daher sind wir an Tropenfrüchte genetisch besser angepasst als an unser sogenanntes „heimisches“ Obst [...], das erst vor etwa 8.000 Jahren aus Kleinasien kam.“^[1] Wir sind auf Tropenfrüchte erbbiologisch geprägt. Das ist anscheinend ein wichtiger Grund dafür, dass sie uns so schnell und sicher gesund machen können.^[2]

Tropenfrüchte sind wahre Vitalstoffbomben und randgefüllt mit hochkonzentrierten Pflanzenwirkstoffen. Kein Wunder, denn sie gedeihen im feuchtheißen Extremklima und haben sich vor inten-

siver Sonneneinstrahlung und vor Hitze zu schützen. Vor allem aber müssen sie sich diversen Krankheitserregern und Schadinsekten hartnäckigster Kategorie zur Wehr setzen, denn diese trotzen den anspruchsvollen tropischen Bedingungen ihrerseits mit eigenen ausgeklügelten und erfolgreichen Überlebensstrategien. Die südostasiatische Mangostanfrucht ist geradezu ein Paradebeispiel für einen überaus wehrhaften und exzellent angepassten Pflanzenorganismus. Dessen Schutzstoffe und Abwehrmechanismen sind so kraftvoll und effektiv, dass auch die größte Mangostan-Plantage weder chemische noch biologische Schädlingsbekämpfungsmittel benötigt!

Das Geheimnis der Mangostan: Kraftvolle Xanthone

Xanthone sind spezielle Wirkstoffe, die der Manostanbaum in seinem sekundären Pflanzenstoffwechsel herstellt. Sekundäre Pflanzenstoffe fungieren z. B. als Aroma-, Duft-, Farb- und Gerbstoffe und haben die Aufgabe, die Pflanze vor Krankheiten und Fraßfeinden sowie vor Hitze und mechanischen Verletzungen zu schützen, aber auch die Fortpflanzung der Art zu sichern. Für uns Menschen besitzen sie maßgebliche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie können vor Infektionen mit Bakterien, Viren und Pilzen schützen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und das Krebsrisiko senken. Sie binden Schwermetalle, verstärken deren Ausscheidung, beugen Entzündungen und Allergien vor, senken Bluthochdruck, Blutzucker und Cholesterin. Gemeinsam bilden die sekundären Pflanzenstoffe eine gesundheitsstabilisierende Größe, die keine Pille ersetzen kann.^[3]
^{[4], [5]} Die reichste natürliche Quelle für Xanthone ist die Mangostanfrucht.

Xanthone sind kraftvolle Jäger freier Radikale

Xanthone zählen zur Stoffklasse der Polyphenole. Diese gehören zu den bestens erforschten sekundären Pflanzenstoffen. Typisch für Polyphenole ist ihre ringförmig aufgebaute und somit äußerst stabile Struktur (Benzolringe), die mit so genannten Hydroxylgruppen - das sind funktionelle Gruppen - verbunden sind und sich durch ihren Elektronen- und Wasserstoffreichtum als Gegenspieler zellschädigender freier Radikale bestens eignen. Die dauerhafte Überfrachtung des Körpers mit zerstörungswütigen freien Radikalen geht zweifelsfrei auf das Konto negativer Ernährungs- bzw. Lebensstilfaktoren und kann bei unzureichender Versorgung mit passgerechten Radikalfängern (Antioxidantien) bereits in jungen Jahren zu oxidativem Stress und zu stark beschleunigter Zellerterung führen.

Oxidativer Stress durch freie Radikale - maßgebliche Gesundheitsbedrohung unserer Zeit

Der große Biophysiker und Mediziner Prof. Gerhard Ohlenschläger hat bedeutende Grundlagenforschungen über freie Radikale betrieben und führt aus, dass alle degenerativen Leiden, alle Krankheiten und deren gesundheitliche Folgeschäden durch freie Radikale bzw. oxidativen Stress hervorgerufen, erzeugt und genährt werden. Die Vermeidung von oxidativem Stress gilt als eine der sinnvollsten und effektivsten präventiven Maßnahmen, um sich vor beschleunigter und daher vorzeitiger Zellerterung zu schützen und die Entstehung verheerender organischer Störungen und Krankheiten zu verhindern.^{[6], [7]}

Der Wasserstoff- und Elektronenreichtum macht Xanthone zu mächtigen Antioxidantien

Xanthone sind hoch komplexe Polyphenole und deshalb reich an Hydroxylgruppen, welche die antioxidative Stärke auf Grund ihres Wasserstoffpotenzials maßgeblich bestimmen. Xanthone sind überaus bindungsfreudig, denn sie besitzen eine Vielzahl von flexiblen Andockstellen für weitere Reagenzien und funktionelle Gruppen. Xanthone „wachsen“ dadurch blitzschnell zu großen Molekülgebilden heran. Auf Grund ihrer Komplexität und Größe weisen Xanthone einen enormen Reichtum an frei verfügbaren Elektronen auf, die sich als dichte Elektronenwolken um die Xanthone bewegen und freie Radikale regelrecht elektrisch anziehen. Freie Radikale haben einen Elektronenmangel, den sie mit hoher Aggressivität gegenüber den Zellen auszugleichen versuchen. Indem Xanthone von sich „bereitwillig“ Elektronen an die freien Radikale – egal in welchen Körperbereichen - übertragen, werden diese elektrisch neutralisiert bzw. entschärft und verlieren damit die Basis für ihr zellschädigendes Wesen.

Xanthone sind viele hundert Male einsetzbar, ohne selbst verbraucht zu werden. Als Jäger freier Radikale sind Xanthone überaus effektiv: Sie sind z. B. über 100 mal leistungsfähiger als Vitamin C und E und verstärken im gemeinsamen Verbund deren Zellschutzkräfte. Xanthone besitzen die Fähigkeit, verbrauchte Zellschutzvitamine viele Male zu regenerieren und damit deren Zellschutzfähigkeit auch zeitlich zu verlängern. Fachkreise nennen das „Vitamin-Einspareffekte“.

Xanthone weisen starke Bioaktivitäten auf

Xanthone können in verschiedenste Stoffwechselprozesse aktiv und unmittelbar eingreifen. Entscheidend hierfür ist ihre hohe Flexibilität, um an die jeweilige Stoffwechselsituation rasch angepasst zu sein. Hierbei erweisen sich Xanthone als ausgesprochene Verwandlungskünstler: Während sie sich im Körper fortwäh-

rend mit weiteren Reagenzien und funktionellen Gruppen unterschiedlichster Eigenschaften und Gesundheitswirkungen verbinden, sind sie zusätzlich in der Lage, einzelne Bausteine ihres Bauplans entsprechend der Stoffwechselerfordernisse zu verändern, auszutauschen oder verschiedenartig zu kombinieren. Man könnte dies vergleichen mit einem LEGO-Baukasten, aus dem ständig neue Gebilde und Figuren zusammengesetzt werden. Im Ergebnis entsteht eine Vielfalt von Xanthonestructuren, die sich in ihren Merkmalen voneinander unterscheiden und deshalb jeweils veränderte biologische Aktivitäten (Wirkungen) aufzeigen. Die hohe Bioaktivität ist neben der antioxidativen Kraft eine zweite entscheidende Voraussetzung für die vielfältigen Gesundheitswirkungen der Xanthone.

Xanthone sind Multitalente für die Gesundheit

Über die Gesundheitswirkungen der Xanthone gibt es international mehr als 60 wissenschaftliche Studien. So wurde beispielsweise nachgewiesen, dass Xanthone unser Immunsystem stärken, Alterungsprozesse bremsen und Entzündungen hemmen. Xanthone durchdringen die Zellwand und töten Bakterien innerhalb der Zelle, bevor sie die Chance haben, die Zell-DNS zu attackieren. Sie beugen außerdem Krebs vor, hemmen die Bildung von Tumoren, wirken gegen Pilze und gegen Viren. Außerdem hemmen sie Allergien wie Heuschnupfen oder Neurodermitis und schützen die Leber. Xanthone können Schmerzen und Fieber bekämpfen.^[1]

Xanthone im Antioxidantien-Verbund erzeugen Synergien

In klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass Polyphenole tatsächlich in die Blutbahn aufgenommen werden und dass sich der antioxidative Status des Blutes durch die Aufnahme von polyphenolreichen Nahrungsmitteln erhöhen lässt. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass natürliche Gemische von Polyphenolen, wie sie in Früchten, Säften oder Extrakten vorkommen, wesentlich wirk-

samer waren als einzelne Substanzen. Hieraus erklärt sich, warum Xanthone erst im Verbund mit weiteren energiereichen Naturstoffen zu ihrer eigentlichen Hochform gelangen. Denn gerade im Zusammenwirken mit antioxidativ und bioaktiv starken Substanzen können Xanthone bedeutende Ergänzungs- und Verstärkungswirkungen im Körper hervorbringen.

Aus diesem Grund hat das Berliner Unternehmen Mangostan-Gold die xanthonereiche Mangostanfrucht mit starken Partnern aus der Natur, wie etwa mit Tomatenlycopin, Acerolakirsche, Granatapfel, Traubenkern-OPC, Kaktusfeigen sowie roten und blauen Beerenfrüchten kombiniert und einen hoch effizienten, hundertprozentig natürlichen Flüssigradikalfänger neuer Generation entwickelt.

Obwohl die südostasiatische Mangostanfrucht bei uns lange unbekannt geblieben ist, stößt sie auf Grund ihrer phänomenalen Gesundheitswirkungen seit einiger Zeit auf stetig wachsendes Interesse und hat sogar Einzug in die Medien gehalten, unter anderem in die Sendung „Fliege-TV“, die im Übrigen auch im Internet unter www.Mangostan-Fliege.de zu sehen ist. Lassen Sie sich entführen...

Katrin Nehls, Diplom-Volkswirtin
 Unabhängige, freie
 Medizin- und Gesundheitsredakteurin

Quellen

- [1] Simonsohn, B.: „Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte“ 1. Aufl., Integral Verlag, München 2008
- [2] Konz, F.: „Der große Gesundheits-Konz“ 8. Aufl., Universitas, Heinsberg 2006
- [3] Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.: „So schützen Sie Ihre Gesundheit“ Deutscher Taschenbuchverlag, München 2005
- [4] Prof. Hoffmann, M. et al.: „Vom Lebendigen in Lebensmitteln“ Stiftung Ökologie & Landbau (SÖL), Deukalion Verlag, Holm 1997
- [5] Dr. Watzel, B., Prof. Leitzmann, C.: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“ 3. unveränd. Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005
- [6] <http://www.Vital-Express.de>
- [7] Prof. Ohlenschläger, G.: „Freie Radikale, Oxidativer Stress und Antioxidantien“ 2. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000
 Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil V: Freie Radikale unter Kontrolle?

„Gesundheit ist eine Frage von Balance“^[1]

Freie Radikale sind hartnäckigste Altmacher und Immunfeinde. Man nennt sie auch Oxidantien, Sauerstoffradikale oder Reaktive Sauerstoffspezies (ROS). Sie verursachen kettenreaktionsartige Schädigungen bioorganischer Zellmoleküle und sind deshalb an der Entstehung nahezu aller Krankheiten maßgeblich beteiligt. Dass freie Radikale zu den gravierenden Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit gehören, ist endlich allgemein wissenschaftlich anerkannt.

Dr. Bodo Kuklinski und Dr. Ina van Lunteren stellen fest: „Die meisten Krankheiten stellen das letzte Glied einer langen Reihe von krankmachenden Faktoren dar; die Jahre und Jahrzehnte wirksam waren. Erkrankungen sind sozusagen die „rote Karte“, weil die „gelbe“ ignoriert wurde. Ein heute sichtbares Krankheitsbild begann gestern mit einem Ungleichgewicht im Stoffwechselgeschehen. Und immer waren freie Radikale im Spiel.“^[2]

Hauptentstehungsquelle freier Radikale ist der Stoffwechsel

Offensichtlich sind freie Radikale hoch giftig für unseren Körper. Und doch hat uns die Natur mit einer unvorstellbar großen Menge und Vielfalt dieser gefährlichen Zellaggressoren ausgestattet. Unser Körper produziert sie überwiegend selbst! Der bekannte Wissenschaftler Prof. Gerhard Ohlenschläger hat herausgefunden, dass ein Mensch im Laufe von 70 Jahren ca. eine Tonne freie Radikale bzw. Oxidantien herstellt – nur um Energie zu produzieren und Stoffwechsel betreiben zu können. Sie lesen richtig! Fakt ist, dass wir ohne freie Radikale überhaupt nicht existieren könnten.

Wir brauchen freie Radikale und gleichzeitig stellen sie unseren gesundheitlichen Ruin dar

Die Entstehung freier Radikale im Körper ist ein naturgewollter, Stoffwechsel begleitender Prozess. Auf Grund ihrer chemischen Struktur sind freie Radikale

extrem energiegeladen und reaktionsbesessen. Gerade das befähigt sie zu lebenswichtigen Funktionen im Körper. „Allerdings stellen diese Verbindungen auch eine Gefahr für unsere körpereigenen Strukturen dar“, stellt das Forscher-Duo Prof. Claus Leitzmann und Dr. Bernhard Watzl fest.^[4]

Das aggressive Wesen freier Radikale resultiert aus einem Mangel an Elektronen. Dies macht sie instabil, weshalb sie auf die zwanghafte Jagd nach Elektronen gehen. Um ihren Elektronenmangel auszugleichen, brauchen freie Radikale elektronenspendende Nährstoffe, so genannte Antioxidanten (Radikalfänger). Sind wir aber nur unzureichend mit passgerechten Antioxidantien versorgt, so rauben sich die freien Radikale ihre Elektronen aus unseren Zellbausteinen (Molekülen) mit der Konsequenz von Zelldefekten und Funktionsstörungen. Damit wird die Grundlage für beschleunigte Zellalterung, Immunschwächung, chronische Entzündungen, für eine fortschreitende Einschränkung der Selbstregulierungsfähigkeit sowie für erhöhte Infektanfälligkeit und die Entstehung verheerender Zivilisationskrankheiten geschaffen.

Die ständige und ausreichende Bildung freier Radikale ist einerseits notwendig, um zahlreiche Stoffwechselleistungen zu gewährleisten, dies bleibt jedoch nicht ohne Schaden für den Organismus.^[5] Zellerstörungen durch ein lebensnotwendiges Maß freier Radikale sind der Preis dafür, dass wir leben – mit und durch Sauerstoff.

Freie Radikale sind lebenswichtige „Zündfunken“ des Stoffwechsels

Leben heißt Stoffwechsel. Stoffwechselprozesse benötigen Energie. Die Energiegewinnung erfolgt durch den Abbau von Nährstoffen. Dieser Vorgang heißt „Biologische Oxidation“ und ist sauerstoffab-

hängig. Unser Atmungssauerstoff muss hierfür mit Hilfe von Enzymen stufenweise umgeformt werden. Dieser enzymatisch „aktivierte“ Sauerstoff liegt in Gestalt freier Radikale bzw. Oxidantien vor. Diese treiben nun ähnlich den Zündfunken eines Verbrennungsmotors den Nährstoffabbau und die damit verbundene Energieerzeugung an.^[5]

Für alle auf Sauerstoff angewiesenen Lebewesen ist die körpereigene Bildung von Radikalen unvermeidlich.^[4] So leuchtet es ein, dass wir zur Inaktivierung freier Radikale und reaktiver Sauerstoffspezies von der Natur mit einem breiten antioxidativ wirksamen Netzwerk ausgestattet wurden. Allerdings unterliegen diese körpereigenen radikalfangenden Abwehrsysteme auf Grund der Lebensstil bedingten Überfrachtung des Körpers mit freien Radikalen einem starken permanenten Verbrauch. Deshalb kann das radikalfangende Netzwerk unsere Gesundheit auch nur dann wirksam beeinflussen, wenn es neben den notwendigen Vitalstoffen regelmäßig und konsequent mit einer Vielfalt antioxidativer Nähr- und Pflanzenstoffe „bestückt“ wird.

Energiereiche Flüssig-Antioxidantien hoher Komplexität und Nährstoffdichte sind eine wohlschmeckende und zeitgemäße Lösung, wenn man sich vergegenwärtigt, dass ein noch so ausgiebiger Verzehr einer Vielzahl tropischer und/oder einheimischer Früchte und Pflanzen auf Dauer nicht annähernd die Effizienz eines aufkonzentrierten, synergistischen Antioxidantienverbundes aufbringen kann.

Freie Radikale zertrümmern schadhafte Zellen und Krankheitserreger

Auch bei der „Selbstentrümpelung“ alter, defekter oder kranker Zellen spielen freie Radikale eine wichtige Rolle. Hierbei fungieren sie als „mobile Müllhäcksler“ für defektes Zellmaterial und erkrankte Gewebezellen. Unter Anwesenheit von Enzymen

werden die zu entsorgenden Zellen von freien Radikalen in Einzelteile zerlegt und vollständig entsorgt. So wird Platz für neue Zellen geschaffen.^[9]

Freie Radikale sind darüber hinaus ein unverzichtbarer Bestandteil des Immunsystems. In Fachkreisen als „Respiratory burst“ bezeichnet, nutzt der Körper einen Abwehrmechanismus, bei dem durch aktivierte Fresszellen sekundenschnell die Produktion von Millionen von Sauerstoffradikalen erfolgt, um - unter Mithilfe von Enzymen - gefangen genommene Krankheitserreger zu beschließen und abzutöten.

Das erklärt aber auch, warum bei bestehenden Gesundheitsproblemen wie Infektionen, Entzündungen, Fieber, Autoimmunreaktionen, Verletzungen, Wunden, Schwellungen oder Schmerzen die Produktion freier Radikale bzw. Oxidantien massenhaft ansteigt und ein gefährliches Ausmaß annehmen kann.^[6]

Wenn radikalische Abwehrreaktionen im Gewebe dauerhaft und in gesteigerter Form anhalten, so werden dadurch Organfunktionen nachhaltig gestört.^[7] Bei bestehenden Krankheiten wie Rheuma, entzündlichen Darm- und Atemwegserkrankungen, Asthma, Diabetes und vielen anderen Gesundheitsstörungen können die Sauerstoffradikale durch ihre vermehrte Bildung das Fortschreiten dieser Krankheiten fördern.^[8] Das verdeutlicht die Dringlichkeit einer täglichen Zusatzversorgung mit einem breit gefächerten Spektrum hochleistungsfähiger Antioxidantien zur Gesunderhaltung und speziell in Krankheitsphasen zur wirkungsvollen Entlastung des Immunsystems!

Die Balance zwischen freien Radikalen und Antioxidantien – einer der wohl wichtigsten Gesundheitsfaktoren

Die Natur strebt sinnvoller Weise immer danach, voneinander abhängige aber gegensätzliche Systeme und Prozesse auszubalancieren und miteinander ins Gleichgewicht zu bringen – solange sie die Möglichkeit dazu hat. Ist auf Grund unseres Lebensstils das Gleichgewicht zwischen der Bildung und Inaktivierung aggressiver Sauerstoffradikale tendenziell gestört, weil nicht genügend Antioxidantien und

„Baustoffe“ zur körpereigenen Radikalabwehr vorhanden sind, so kommt es zur radikalischen Schädigung unserer Körpersubstanz und zur Störung und Zerstörung biologischer Regelkreisfunktionen.

Entscheidend für unsere Gesundheit ist, ob das Ausmaß der radikalischen Zellzerstörungen im Organismus durch zellschützende Antioxidantien kontrolliert werden kann oder ob sich die freien Radikale und Oxidantien ungehindert ausbreiten können, sodass ihnen die Zellen schutzlos ausgeliefert sind.^[6] „Die Erhaltung eines diffizilen Gleichgewichts zwischen beabsichtigter und unbeabsichtigter Zerstörung durch freie Radikale entscheidet darüber, ob Krankheits- bzw. Alterungsprozesse unter Kontrolle gehalten werden können oder nicht“, so die Wissenschaftler Dr. Bodo Kuklinski und Dr. Ina van Lunteren.^[2]



Die Mangostanfrucht enthält hoch effiziente Superantioxidantien

Polyphenolreiche Pflanzen und Früchte sind die leistungsfähigsten antioxidativen Naturstoffe, die man kennt, und hierbei hat die südostasiatische Mangostanfrucht die Nase ganz weit vorn! Der Grund: Sie enthält Hochleistungs-Polyphenole, so genannte Xanthone. Auf Grund außergewöhnlicher Eigenschaften werden sie zu den Superantioxidantien gerechnet und gelten in Fachkreisen derzeit als wichtigste Naturradikalfänger.

Ein Tipp: Die Kombination der Mangostanfrucht mit weiteren antioxidativ starken Früchten und Substanzen wie Acerolakirsche, Granatapfel, Traubenkernextrakt, Tomaten-Lycopin, blaue und rote Beerenfrüchte, Goji-Beeren u. a. kann die radikalfangende, entzündungshemmende und immunsteigernde Kraft der einzelnen

Pflanzenwirkstoffe sogar zigfach verstärken. Man hat beispielsweise festgestellt, dass Vitamin C in Wechselwirkung mit Xanthonen etwa 100 mal kraftvoller ist!^[10]

Die ausreichende Zufuhr einer sinnvollen Antioxidantien-Vielfalt auf Mangostanfruchtbasis ist ein zeitgemäßer Weg, um die Kraft der Natur auf kluge Weise für die Erhaltung und Wiedererlangung der gesundheitlichen Balance zu nutzen. Die Zeit ist reif für Xanthone.

In der nächsten Ausgabe erfahren Sie mehr über das Thema Diabetes:

„Mangostan - Die Gesundheitsfrucht für Diabetiker“.

Aus dem Inhalt: Wie kann ein insulinpflichtiger Diabetiker mit Hilfe von Mangostan-Saft seinen Blutzuckerspiegel optimieren....

Verfasst & Copyright:

Katrin Nehls

Diplom-Volkswirtin

Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin

Verfasst im Auftrag des „Deutschen Instituts für „Mangostan & natürliche Antioxidantien““

www.Mangostan-Institut.com

Quellen:

[1] Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.: „So schützen Sie Ihre Gesundheit“ Deutscher Taschenbuchverlag, München 2005

[2] Dr. Kuklinski, B., Dr. v. Lunteren, I.: „Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten“ 4. Aufl., Lebensbaum Verlag, Bielefeld 2000

[3] Prof. Ohlenschläger, G.: „Freie Radikale, Oxidativer Stress und Antioxidantien“, 2. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000

[4] Dr. Watzl, B., Prof. Leitzmann, C.: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“, 3., unveränderte Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005

[5] Fuchs, N.: „Mit Nährstoffen heilen“ 2. überarb. u. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000

[6] Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“, 1. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008

[7] Bercht, M.: „Generierung und Prozessierung oxidativer DNA-Schäden“, Dissertation zur Erlangung des Grades „Doktor der Naturwissenschaften“, Mainz 2006

[8] Dr. Döll, M.: „Antianging mit Antioxidantien“ Herbig Verlag, München 2006

[9] Reuter, K.: „einblick“ Magazin des Deutschen Krebsforschungszentrums, Ausg. 3/2006, S. 21-23

[10] Dr. Huber, R., Dr. Ranft, R. G.: „Mangostan“ Verlag Carl Ueberreuter, Wien 2008

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

Simonsohn, B.: „Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte“, 1. Aufl., Integral Verlag, München 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

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil VI: Die Gesundheitsfrucht für Diabetiker

Wie bei vielen chronischen Erkrankungen wird auch Diabetes von einer anhaltenden Massenproduktion freier Radikaler begleitet. Wenn passgerechte Antioxidantien fehlen, kann das Immunsystem nur mangelhaft auf die Schädigungen durch freie Radikale reagieren. Als Folge des Fehlens von Antioxidantien kann sich die Krankheit schneller und stärker manifestieren, desto aggressiver kann auch der Krankheitsverlauf sein.

Freie Radikale, Millionen winzig kleiner aggressiver Verbindungen, entstehen zwangsläufig im Stoffwechsel und zusätzlich durch unzählige äußere und körperinnere Verursacher, wie falsche Ernährung, Schadstoffe, Strahlungen, UV-Licht, Krankheitserreger, Fieber, Entzündungen, Krankheiten, emotionale Belastungen, Stress, Schlafdefizite, Gewichtsreduktion, falsch dosierter Sport u. v. a.

Oxidativer Stress schwächt das Immunsystem

Die Überfrachtung des Körpers mit freien Radikalen, genannt Oxidativer Stress, gehört zu den gefährlichsten Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit. Denn unkontrolliert agierende freie Radikale schädigen unsere Zellen, Gewebe und Organe, lassen sie rasant altern oder entarten und können Diabetes mellitus sowie Herz-, Kreislauf-, Krebserkrankungen, Rheuma, Alzheimer, Parkinson, Grauen Star und viele weitere verheerende Erkrankungen und Folgeschäden hervorrufen bzw. beschleunigen. Oxidativer Stress ist einerseits an der Entstehung von Diabetes und anderen Radikalkrankheiten beteiligt. Andererseits löst die Krankheit selbst wiederum eine Dauerflut von freien Radikalen aus, die ihrerseits das Krankheitsgeschehen verstärken und die Selbstheilung des Körpers behindern können, da sie große Kapazitäten des Immunsystems binden und somit blockieren.

Xanthone zählen zu den wichtigsten Antioxidantien

Antioxidantien sind Radikalfänger und damit die Gegenspieler zellschädigender und krankheitsfördernder freier Radikaler.

Sie können das Immunsystem enorm unterstützen. Deshalb sind Antioxidantien so essenziell wichtig für unsere Gesundheit. Zu den potentesten Antioxidantien zählen Xanthone, man findet sie am reichsten in der südostasiatischen Mangostanfrucht konzentriert. Xanthone gehören zu den Polyphenolen und sind stark bioaktive Hochleistungs-Radikalfänger und kraftvolle Vitamin- und Antioxidantienverstärker. Wissenschaftler stufen Xanthone in die Fachkategorie der Superantioxidantien ein.

Regulation des Insulin- und Blutzuckerhaushaltes

Man weiß heute, dass bei einer diabetischen Stoffwechsellage jeder Blutzuckeranstieg zu einem drastischen Anstieg von freien Radikalen in den Zellen führt. Dies hat z. B. zur Folge, dass die Zerstörung der insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse – einem zentralen Faktor der Diabeteserkrankung – beschleunigt wird. [1] Die tägliche Zufuhr ausreichender und geeigneter Antioxidantien ist die einzige Möglichkeit, dem durch radikalische Zellschäden bedingten Fortschreiten der Diabeteserkrankung entgegen zu wirken.

Hochleistungsfähige Antioxidantien wie Xanthone können die insulinproduzierenden Zellen vor Zerstörung schützen. Darüber hinaus können geeignete Antioxidantien das Insulin vor Oxidation durch freie Radikale bewahren und so die Stabilität des lebenswichtigen Hormons gewährleisten. Das bedeutet, dass die Wirkung des Insulins durch kraftvolle Antioxidantien verstärkt werden kann. [1] Eine verbesserte Insulinwirkung hat zur Folge, dass der Blutzuckerspiegel sinken kann bei gleichzeitiger Drosselung der Neuzuckerproduktion in der Leber. Xanthone stärken zudem jegliche Drüsenfunktionen, so auch die der Bauchspeicheldrüse und der Leber, das wurde wissenschaftlich nachgewiesen. [2], [3] Das gesunde Wechselspiel zwischen Bauchspeicheldrüse und Leber ist für uns lebenswichtig!

Bei der Blutzuckersenkung und der Verminderung von Blutzuckerschwankungen scheint auch das Pektin der Mangostan-

frucht eine Rolle zu spielen. Entsprechende Wirkmechanismen beschreibt Prof. Hademar Bankhofer am Beispiel des Nopal Feigenkaktus, der pektinhaltigsten aller Pflanzen weltweit. Pektin ist ein löslicher Ballaststoff, der die Fähigkeit hat, einen Teil der aus der Nahrung stammenden Glucose (Zucker) zu binden, diese vorzeitig zur Ausscheidung zu bringen und sie so am Verdauungsgeschehen, also auch am Eintritt in die Blutgefäße vorbei zu schleusen. [4]

Der Blutzucker kann außerdem durch die Blockierung von Stärke abbauenden Verdauungsenzymen im Darm gesenkt werden. Dadurch wird Stärke viel langsamer zu Glucose (Zucker) umgewandelt. Daraus resultiert eine zeitverzögerte Abgabe der Glucose an das Blut. So kommt es zu einem langsameren und reduzierten Anstieg des Zuckerspiegels im Blut. [5]

Eine Verbesserung des Blutzuckerhaushaltes kann sich in gesunkenen Blutzucker-Nüchternwerten oder im niedrigeren Blutzucker-Langzeitwert (HbA1-c) niederschlagen.

Entzündungen reduzieren

Eine Folge des Diabetes ist ein mehr oder weniger ausgeprägtes Entzündungsgeschehen. Daraus folgt wiederum zwangsläufig ein chronisches Übermaß an zellschädigenden freien Radikalen. Diese „nähren“ die Entzündungsprozesse, wenn Antioxidantien fehlen. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass phenolische Xanthone nicht nur außergewöhnliche antioxidative Fähigkeiten haben, sondern auch hervorragende entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Besonders bei Diabetes kann deshalb ein hochleistungsfähiger synergistischer Antioxidantienverbund auf Xanthonebasis das hoffnungslos überforderte Immunsystem spürbar, sichtbar und messbar entlasten: Beispielsweise kann sich die Verbesserung des Antioxidantien-Spiegels im Körper in beschleunigter Wundheilung, Schmerzreduzierung und Schwellungsrückgang, aber auch in geringerer Infektanfälligkeit bzw. in verbessertem Allgemeinbefinden auswirken. Zu messen ist der entzündungshemmende Einfluss von

Antioxidantien beispielsweise am reduzierten Blutsenkungswert.

Polyphenole bzw. Xanthone sind in der Lage, die fetthaltigen und deshalb besonders empfindlichen Nervenzellstrukturen vor Radikalschädigungen und Entzündungen zu bewahren. Davon kann letztlich das gesamte Nervensystem einschließlich Gehirn profitieren.

Praxis-Erfahrungen

Fall 1: Ivana Subrt, Tschechin, 54J.

Leidet seit 3 Jahren an Entzündungsschüben durch eine Borreliose-Erkrankung sowie an einem gestörten Insulinhaushalt. Sie hatte schlechte Blutsenkungs- und schlechte Blutzuckerwerte und darüber hinaus Hautprobleme. Seit 6 Wochen nimmt sie täglich 2 mal 30ml antioxidativen Mangostan-Saft mit zusätzlich angereicherten Naturstoffen für den Zellschutz. Antibiotika und orale Antidiabetika wurden weggelassen. Der Blutsenkungswert (Entzündungswert) hat sich von 75 mm auf 15 mm und liegt damit im Normalbereich! Auch der Blutzucker hat sich normalisiert von vorher 160 mg/dl (Blutzucker-Nüchternwert) auf jetzt 90 mg/dl. Dadurch kann die orale Diabetesmedikation entfallen. Auch das Hautbild hat sich verbessert. Vorhandene Flecken sind inzwischen überwiegend verschwunden. [6]

Fall 2: Rita Beck, Deutsche, 55 J.

Hat seit 18 Jahren Diabetes mellitus Typ II und musste bei jeder Mahlzeit spritzen. Trotzdem waren die Blutzuckerwerte meist über 300. Vier Wochen nach der ersten Einnahme des Mangostan-Flüssigradikalfängers waren die Blutzuckerwerte so gut, dass die Spritze entfallen konnte. Bei einer täglichen Trinkmenge von 4 x 30ml Mangostan liegen ihre Werte heute zwischen 120 und 140 mg/dl. [7]

Fall 3: Rainer Röll, Deutscher, 60 J.

Hat seit seinem 4. Lebensjahr Diabetes mellitus Typ I. Inzwischen ist durch die tägliche Einnahme des antioxidativen Mangostan-Saftes sein Blutzucker-Langzeitwert HbA1c von ehemals über 7% auf 5,3% gesunken! [8]

Fazit:

Es ist bekannt, dass von günstigen Blutzuckerwerten, insbesondere von verbesserten Langzeitwerten die Gesundheit maßge-

berlich profitiert, wie etwa mit einer deutlichen Reduzierung des Herzinfarktrisikos, einer Senkung mikrovaskulärer Schäden (Kapillarschäden), einer Verbesserung des Blutdrucks sowie des Stoffwechsels.

Durchblutung fördern

Polyphenole, zu denen die Xanthone zählen, sind bekannt für ihre Blutgefäß schützenden und Blutdruck regulierenden Eigenschaften. Insbesondere die mikrokapillare Blutzirkulation – und damit auch die gefährdeten Augen- und Nierenfunktionen – profitieren von den durchblutungsfördernden Merkmalen der Polyphenole.

Polyphenole bzw. Xanthone wirken Arteriosklerose und Thrombose entgegen, das wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Polyphenole können die Zusammensetzung der Blutfette verbessern und den Cholesterin-Haushalt regulieren: Sie sind in der Lage, die Oxidation von LDL-Cholesterin im Blut zu verhindern. Das haben australische Forscher herausgefunden. Die Beweglichkeit der roten Blutkörperchen wird durch den Einfluss von Polyphenolen erhöht, das Blut wird fließfähiger, die Gefäße erhalten eine höhere Elastizität, die Durchblutungsrate und die damit verbundene Sauerstoffversorgung steigen. [3], [9] Dies ist von entscheidender Bedeutung z. B. für die stark gefährdeten peripheren Nerven (Nerven der Gliedmaßen) von Diabetikern.

Mangostan-Früchteverbund in flüssiger Form

Wahrscheinlich sind die begrenzten, sehr fern gelegenen und stark klimaabhängigen Anbauregionen von Mangostanbäumen, verbunden mit der kurzen Haltbarkeit der Früchte, wesentliche Gründe, warum sie in unseren Breiten so lange unbekannt geblieben sind. Mit Blickpunkt auf einen höchstmöglichen antioxidativen, anti-entzündlichen und durchblutungsfördernden Wirkungsgrad ist für den Typ I- und Typ II-Diabetiker eine Kombination aus der xanthonreichen Mangostanfrucht und weiteren sinnvollen antioxidativen- und bioaktivstoffreichen Pflanzen und Früchten unter Einbeziehung von Wirkstoffaufkonzentrierungen als flüssige Darreichungsform anzuraten. Die Begründung ist einfach: Die Mangostanfrucht besitzt ausgeprägte synergistische Eigenschaften, deren – auch und gerade bei Diabetes – gesundheitsunterstützende Maximaleffekte dadurch voll ausgeschöpft werden können. Starke Partner

für die Mangostanfrucht sind z. B. der Granatapfel, das aus roten Tomaten gewonnene Lycopin, Extrakte aus roten Traubenkernen, rote und blaue Beerenfrüchte, Acerolakirschen, Gojibeeren und Kaktusfeigen.

Geachtet werden muss dabei allerdings auf den Verzicht sowohl von Zucker- und Süßstoffzusätzen als auch von synthetischen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen.

In der nächsten Ausgabe können Sie mehr über das folgende Thema der Mangostan-Serie erfahren: "Mangostan - Ein Geheimtipp bei Schuppenflechte?"

Verfasst & Copyright:

Katrin Nehls

Diplom-Volkswirtin

Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin

Verfasst im Auftrag des „Deutschen Instituts für Mangostan & natürliche Antioxidantien“ | www.Mangostan-Institut.com

Quellen:

- [1] Dr. Schelosky, S. „Diabetes mellitus und Neurodegeneration: Freie Radikale eine Ursache“, Pressemitteilung, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, 15.08.2003
- [2] Dr. Huber, R.: „Die Mangostanfrucht auf dem Weg zum natürlichen Super-Antioxidant?“ Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2007
- [3] Simonsohn, B.: „Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte“ Integral-Verlag, 2008
- [4] Prof. Bankhofer, H. et al.: „Die heilenden Kräfte des Nopal“ Kneipp Verlag, 2. Aufl., Leoben 2004
- [5] Dr. Watzl, B., Prof. Leitzmann, C.: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“ 3. unveränd. Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005
- [6] Subrt, I.: Erfahrungsbericht, Mangostan-Gold Ltd. & Co KG, Berlin 2008
- [7] Beck, R.: Erfahrungsbericht, Mangostan-Gold Ltd. & Co KG, Berlin 2008
- [8] Röll, R.: Erfahrungsbericht, Mangostan-Gold Ltd. & Co KG, Berlin 2008
- [9] Zeitschrift für Phytotherapie 5/2007, 28: 220, Hippokrates Verlag

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

- Prof. Ohlenschläger, G.: „Freie Radikale, Oxidativer Stress und Antioxidantien“ 2. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000
- Dr. Huber, R., Dr. Ranft, R.: „Mangostan“ Verlag Carl Ueberreuter, Wien 2008
- 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

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil VII: Mangostan - Ein Geheimtipp bei Schuppenflechte!

Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, ist eine chronische, in Schüben verlaufende Entzündungskrankheit der Haut. Die Krankheit kommt - in Verbindung mit einem Verlust der Immuntoleranz - durch Faktoren zum Ausbruch, auf die ein entsprechend erblich veranlagter Mensch stärker reagiert als andere Personen. Dazu gehören vor allem Infektionen, dauerhafte Ernährungsfehler, Stress, seelische Probleme, Übergewicht, Medikamenteneinnahme (Betablocker, ACE-Hemmer, bestimmte Antibiotika u. a.), Verletzungen, Operationen, Alkoholmissbrauch, Sonnenbrände und andere Stressoren. Eine einmal manifestierte Psoriasis kann durch Faktoren wie diese auch weiter verschlimmert werden.

Über 90 Prozent der Psoriatiker leiden an der „Gewöhnlichen“ Schuppenflechte, der Psoriasis vulgaris. Die Symptome treten vor allem als flächige Entzündungen der Haut zutage. Häufig betroffen sind Ellenbogen, Knie, Kreuzbeingegend, Nabelareal, Fingerknöchel, die Partien hinter den Ohrläppchen und die Kopfhaut. Sonderformen treten vor allem an den Handinnen- und Fußflächen oder als kleine Flecke am ganzen Körper auf.

Die befallenen Hautareale sind meist leicht erhaben und weisen geschichtete Schuppen von talkartiger, silbriger Konsistenz auf. Bei deren Entfernung werden ein starkes Erythem (Entzündung) und punktförmige Blutungen sichtbar. In manchen Fällen beherrschen anstelle der Schuppen feine Bläschen bzw. Pusteln das Krankheitsbild. Betroffene berichten dann von nässenden, eitrigem und schlecht heilenden Wundstellen, aber auch von Juckreiz, Schwellungen und Schmerzen.

Im Prozess der lebenswichtigen Hauterneuerung ist die Entstehung von Hautschuppen völlig normal. Bei Gesunden sind diese allerdings von winzig kleiner Größe. Zunächst wandern sie als

Zellen der äußeren Haut (Epidermis) an die Oberfläche. Dort sterben sie ab und verhornen. Die entstandene Hornschicht der gesunden Haut bildet einen Schutz gegen Krankheitserreger, Flüssigkeits- und Temperaturschwankungen. Etwa alle vier Wochen werden diese Verhornungszellen in Gestalt kleinster Schuppen nahezu unsichtbar abgestoßen. Dieser Hauterneuerungsprozess ist beim Psoriatiker enorm verkürzt: Die Hautzellen der Epidermis werden bereits innerhalb von drei bis sieben Tagen nach oben gebracht und abgestoßen. Der Grund ist eine Entzündungsreaktion der Haut, die ein überschießendes Wachstum von hautbildenden Zellen bewirkt.



Zur näheren Erklärung:

Beim Psoriatiker verwechselt das Immunsystem bestimmte Eiweißstrukturen von Bakterien mit denen der Zelloberfläche der Verhornungszellen. Die Verhornungszellen werden – ebenso wie die Bakterien – vom Immunsystem wie Feinde behandelt und durch die aktive Herbeiführung einer Entzündungsreaktion bekämpft. Der Körper registriert das und sorgt umgehend für Zellnachschub, der vom Immunsystem wiederum im Feuer der Entzündung bekämpft wird. Psoriasis gilt als nicht heilbar. Die Eindämmung der Krankheitssymptome in Verbindung mit einer Verbesserung der

Lebensqualität des Kranken ist daher ein zentraler Faktor bei der Gesundheitspflege. Therapiebegleitend kann hierbei ein antioxidativer Naturstoffkomplex auf der Basis der xanthonereichen Mangostanfrucht außerordentlich gute Dienste leisten.

Psoriasis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der sich Entzündung und Verhornung gegenseitig „nähren“. Dieser Teufelskreis wird automatisch durch eine anhaltende lokale Überfrachtung mit zellschädigenden freien Radikalen angeheizt und maßgeblich verstärkt: Gerade für die Psoriasis ist typisch, dass spezielle Immunzellen in die äußere Haut einwandern und Millionen von hoch energiegeladenen freien Radikalen ausstoßen. Denn diese sollen Krankheitskeime unter der Schuppenschicht zertrümmern. Gefahr besteht bei einer Unterversorgung mit passgerechten Radikalfängen, genannt Antioxidantien. Denn werden freie Radikale mangels Antioxidantien nicht in Schach gehalten, greifen sie ungebremst ihre Zellumgebung an. Als Folge führen Substanzschädigungen und Funktionsstörungen zu vorzeitiger Zell- und Organalterung. Das ist oxidativer Stress. Radikalische Zellschädigungen binden viel Immunkraft! Die Psoriasis selbst wird sich durch eine radikalbedingte Immunsystemschwächung viel schneller manifestieren können bzw. eventuell sogar weiter verschlechtern. Wenn freie Radikale durch geeignete Antioxidantien kontrolliert werden können, steht automatisch mehr Immunkapazität für Heilungszwecke zur Verfügung.

Die tägliche Zufuhr von Naturstoffen mit hoher Antioxidantien-Dichte zur effektiven Bekämpfung von oxidativem Stress ist daher jedem Psoriatiker dringend anzuraten. Xanthone gelten als die derzeit stärksten natürlichen Radikalfänger und werden auf Grund ihrer herausragenden Eigenschaften von Wissen-



schaftlern in die Fachkategorie der Superantioxidantien eingestuft. Die reichste natürliche Xanthonequelle ist die seltene Mangostanfrucht.

Über die Gesundheitswirkungen der Xanthone gibt es international mehr als 60 wissenschaftliche Studien. So wurde beispielsweise nachgewiesen, dass Xanthone unser Immunsystem stärken, Alterungsprozesse bremsen und Entzündungen hemmen. Xanthone durchdringen die Zellwand und töten Bakterien innerhalb der Zelle, bevor sie die Chance haben, die Zell-DNS zu attackieren. [1] Xanthone zählen zur großen Stoffklasse der Polyphenole. In klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass sich der antioxidative Status des Blutes durch die Aufnahme von polyphenolreichen Nahrungsmitteln erhöhen lässt. Interessant ist hierbei, dass natürliche Gemische von Polyphenolen, wie sie in Früchten, Säften oder Extrakten vorkommen, wesentlich wirksamer waren als einzelne Substanzen. [2] Hieraus erklärt sich, warum Xanthone erst im Verbund mit weiteren antioxidativen Naturstoffen zu ihrer eigentlichen Hochform gelangen. Starke Synergiepartner für die Mangostanfrucht sind die Acerola-Kirsche, Goji-Beere, Tomaten-Lycopin, Traubenkernextrakte, Granatapfel sowie blaue und rote Beerenfrüchte.

Psoriatiker können aus der kontinuierlichen Zuführung eines xanthonereichen Naturstoffkomplexes einen bedeutenden Gesundheitsnutzen ziehen. Das entzündungshemmende und zellschützende Potenzial kann sich in einer deutlich verbesserten Wundheilung der betroffenen Hautareale und in einer Eingrenzung der Schuppenflechtenherde niederschla-

gen. Die antibakterielle Wirkung der Xanthone kann zudem der Pustelbildung bei psoriatischen Sonderformen entgegenwirken. Wird das Immunsystem gekräftigt, ist der Psoriatiker widerstandsfähiger gegen Infekte.

Integraler Bestandteil jeder Psoriasis-Therapie ist die Hautpflege. Für die „Hautpflege von innen“ sind Polyphenole wie Xanthone aus der Mangostanfrucht, aber auch OPC (Oligomere Procyanidine) aus roten Trauben und aus dem Granatapfel geradezu prädestiniert. Die hautnährenden und hautregenerierenden Fähigkeiten von OPC sind hinreichend wissenschaftlich belegt. Im Verbund mit Xanthonen erhalten sie sogar zigfache Verstärkung! Die Mangostanfrucht enthält zudem phenolische Katechine, die wissenschaftlich belegte immunregulatorische Aktivitäten zeigen; möglicher Weise kann das gestörte Immunsystem des Psoriatikers einen Nutzen aus einer Langzeitanwendung ziehen.

Psoriatische Entzündungen können auch die Innenhaut der Gelenke erreichen. Befallene Gelenke, auch Sehnen, schwellen schmerzhaft an, können Deformierungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit aufweisen. Xanthone sind der Wissenschaft bekannt für ihre schmerzbekämpfenden und auch schwellungsreduzierenden Eigenschaften. Psoriatische Gelenkentzündungen gehen gleichzeitig oft mit Entzündungen der Augen und des Darms einher. Hier kann sich die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung der Xanthone und OPC – speziell in Kombination mit einem Carotinoidspektrum aus Tomaten, Goji-Beeren, Longanfrucht und Granatapfel sowie mit bindegewebs- und schleimhautnährenden Wirkstoffen des Nopalaktus - als hilfreich erweisen und sich in einer spürbaren Reduzierung der Befindlichkeitsstörungen äußern. [3]

Schwere psoriatische Krankheitsfälle bedürfen medikamentöser Behandlungen, von denen einige durchaus zu guten Ergebnissen führen, jedoch auf Grund zu starker negativer Nebenwirkungen häufig wieder abgesetzt werden müssen. Die

Mangostanfrucht im Verbund mit weiteren antioxidativen und stark bioaktiven Naturstoffen und Substanzen kann beispielsweise einer massiven Verschlechterung der Blutwerte - insbesondere der Leber- und Nierenwerte - infolge einer dauerhaften Medikamenteneinnahme entgegenwirken. Heilpraktiker berichten von verbesserten Werten bei Patienten während der Anwendung eines Komplex-Antioxidans auf Mangostanfruchtbasis. [3]

In der nächsten Ausgabe können Sie mehr über das folgende Thema der Mangostan-Serie erfahren:

„Beschleunigtes Altern spätestens ab 30 – Mangostanreiche Nahrung rückt dem Zellrost professionell zu Leibe“

*Verfasst & Copyright:
Katrin Nehls
Diplom-Volkswirtin
Unabhängige, freie Medizin- und
Gesundheitsredakteurin*

Verfasst im Auftrag des „Deutschen Instituts für Mangostan & natürliche Antioxidantien“; Oktober 2008
www.Mangostan-Institut.com

Quellen

- [1] Simonsohn, B.: „Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte“ 1. Aufl., Integral Verlag, München 2008
- [2] http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/10_ernaehrung/Sek_Pflanzenstoffe_Polyphenole.html
- [3] Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien: Empirische Studie über Mangostan-Gold, 2008

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:
Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.: „So schützen Sie Ihre Gesundheit“ Deutscher Taschenbuchverlag, München 2005

Dr. Watzl, B., Prof. Leitzmann, C.: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“ 3. unveränderte Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005

Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil VIII: Beschleunigtes Altern spätestens ab 30

Geheimtipp einer Gesundheitsfrucht rückt dem Zellrost professionell zu Leibe

Wer möchte das nicht? Fit, schön und schmerzfrei sein und auf diese Weise sehr lange leben. Das ist Pro-Age, der neue positive Verhaltenstrend, zur Unvermeidbarkeit des Älterwerdens zu stehen und diesen Prozess durch gezielte und vor allem bewusste Prävention zu steuern, um ihn gesund zu erleben. Länger bekannt hingegen ist der Begriff Anti-Aging, auch Altershemmung genannt. Hierunter sind all jene Bedingungen und Maßnahmen zusammen gefasst, die eine Verlangsamung der vorzeitigen Zellalterung unseres Körpers bewirken und unsere Lebensqualität durch gesundheitliches Wohlbefinden sichern können. Konsequentes Anti-Aging und Pro-Age, also gesundheitsbewusster Lebensstil und präventives Handeln können sogar unser Leben verlängern!

„Biologisches Alter“ heißt das Zauberwort

Stellen Sie sich vor, mit 40 Jahren auszusehen wie maximal 35. Oder mit Ihren 55 tippt man auf höchstens 47. Und wenn Sie 75 Jahre alt sind und kein Mensch sieht Ihnen das an? Wäre das nicht wunderbar? Das muss keinesfalls nur ein Traum bleiben. „Das chronologische Alter und das biologische Alter können um mehr als 20 Jahre voneinander abweichen“, führen Prof. Hademar Bankhofer und Uwe Gröber im „Praxisbuch Vitalstoffe“ aus.^[1] Tatsache ist, unser biologisches Alter haben wir weitestgehend selbst in der Hand. Ein durch Anti-Aging und Pro-Age geprägter Lebensstil kann unser biologisches Alter niedrig halten, verheerenden Alterskrankheiten vorbeugen und uns bei guter Gesundheit optimal altern lassen.

Alterskrankheiten sind kein grundsätzlich unabwendbares Schicksal

In ihrem Buch „Antiaging mit Antioxidantien“ schreibt Dr. Michaela Döll über

die erstaunliche Bedeutung von Lebensstilfaktoren für unsere Lebensdauer. Neuere Untersuchungen weisen sogar schon darauf hin, dass der Einfluss der Lebensführung so groß ist, dass „gute“ Erbanlagen durch einen schlechten Lebensstil zunichte gemacht werden können und andererseits „schlechte“ Erbanlagen durch gesunden Lebensstil überlistet werden können. „Glauben Sie nicht, dass tödliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs ein unabwendbares Schicksal darstellen: Wir entscheiden durch die Auswahl unserer Nahrungsmittel selbst in ganz entscheidendem Maß mit, ob uns diese „Schick-



salsschläge“ treffen oder nicht“, so Döll.^[2] Allen voran die falsche Ernährung, sind viele weitere Ursachen für die Entstehung von Zivilisations- und Alterskrankheiten bekannt. Nahezu alle haben eine außerordentlich besorgniserregende Gemeinsamkeit: sie stehen im untrennbaren Zusammenhang mit der massenhaften Produktion von zellschädigenden freien Radikalen!

Die Reaktion, die durch unkontrolliert agierende freie Radikale in unserem Körper ausgelöst wird, nennt man Überoxidation. Uns ist dieser Vorgang z. B. als „Rosten“ bekannt. Das Phänomen der Überoxidation unseres Körpers durch das zellerstörende Wesen der freien

Radikale wird Oxidativer Stress genannt. Oxidativer Stress ist gekennzeichnet durch schnell und massenhaft fortschreitende Zell-, Gewebs- und Funktionsschädigungen durch die ungehinderte, kettenreaktionsartige Ausbreitung von freien Radikalen. Dr. Bodo Kuklinski stellt fest: „Bei über 200 Krankheiten konnte man inzwischen einen Zusammenhang mit chronisch-oxidativen Belastungen [oxidativer Stress] finden. Es handelt sich um Erkrankungen, die man durch rechtzeitige Zufuhr von Antioxidantien bzw. Nährstoffen wahrscheinlich hätte verhindern, zumindest aber abschwächen können.“^[3]

Wir benötigen ein lebensnotwendiges Maß an freien Radikalen

Um Stoffwechsel betreiben zu können, aber auch für bestimmte Immunfunktionen benötigt der Mensch ein lebensnotwendiges Maß an freien Radikalen. In der Konsequenz muss der Körper ein nicht zu umgehendes Zellschädigungsausmaß in Kauf nehmen. So leuchtet es ein, dass uns die Natur zur Inaktivierung freier Radikale mit einem breiten antioxidativ wirksamen Netzwerk ausgestattet hat. Die Leistungsfähigkeit der körpereigenen Radikal-Abwehrsysteme hängt allerdings letztlich von unseren Körperbeständen an Antioxidantien, Nährstoffen und Vitalstoffen ab. Antioxidative Wirkstoffe verbrauchen sich beim Entschärfen von freien Radikalen, deshalb müssen die Körperspeicher mit Antioxidantien immer wieder nachgefüllt werden. Denn entscheidend für unsere Gesundheit ist, ob das Ausmaß der radikalischen Zellerstörungen in unserem Körper durch zellschützende Radikalfänger (Antioxidantien) kontrolliert werden kann oder ob sich die freien Radikale ungehindert ausbreiten können, sodass ihnen die Zellen, Gewebe und Organe schutzlos ausgeliefert sind.



Spätestens ab 30 altern wir rasant

In jungen Jahren besitzen wir ein voll funktionstüchtiges Netz komplexer radikalfangender Reserven. Freie Radikale können locker „in Schach“ gehalten werden. Obligatorische Einzelschädigungen durch das lebensnotwendige Maß freier Radikale kann das Immunsystem grundsätzlich noch gut bewältigen.

Wir sind kaum 30 und meist ist schon jetzt das Gleichgewicht von freien Radikalen und Radikalfängern tendenziell aus den Fugen. Denn spätestens in diesem Alter hat der körpereigene Antioxidantien Spiegel bereits an Kapazität eingebüßt. „Schlaglöcher“ durch Radikalangriffe bleiben schon jetzt in den Zellen zurück. Einzelne radikalverursachte Zelldefekte summieren sich fortlaufend, bis irgendwann jede einzelne Zelle einige Millionen Verletzungen erlitten hat!

Mit zunehmendem Alter „rosten“ wir wie ungeschütztes Metall. Je umfangreicher die Schäden durch freie Radikale sind, desto weiter fortgeschritten ist das biologische Alter.^{[2],[4]} Im Alter um die 50 sind ungefähr 30 Prozent des Zellinhaltes – vor allem Hochleistungsproteine und fetthaltige Membranen – durch die Angriffe freier Radikale zu unbrauchbarem Zellmüll geworden. „Diese Anhäufung von Zellschäden, begleitet von einer unheilvollen Ansammlung funktionschwachen oder funktionslosen Zellabfalls ist es, die den Prozess des Alterns in Gang setzt und das Risiko von Erkrankung und Tod erhöht“, erklärt Norbert Messing in seinem Artikel „Keine Angst vor freien Radikalen!“^[6] Irgendwann kann das Immunsystem die rasant steigende Flut poröser und funktionsschwacher Zellen nicht mehr beherrschen. Reparaturen misslingen. Beeinträchtigte Regulierungs- und Selbstheilungsmechanismen, eingeschränkte

Zell- und Organfunktionen, anfällige Körpersysteme – so gewinnen auf lange Sicht chronische Krankheiten die Oberhand.

„Die Nährstofflücken unserer Nahrung sind größer als vermutet.“^[5]

Das es unzählige Gruppen und Arten von freien Radikalen gibt, benötigt der Körper viele verschiedenartige Antioxidantien, die auf den jeweiligen Schadstofftypus passgerecht reagieren und ihn neutralisieren können. Über die herkömmliche Ernährung ist angesichts der veränderten Lebens- und Ernährungsbedingungen sowie der negativen Umwelteinflüsse ein sicherer Schutz vor der Vielfalt und Menge an freien Radikalen nicht mehr gegeben, führt Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt aus. Allein mit klassischen Lebensmitteln können bestimmte Antioxidantien kaum aufgenommen werden. Der Bedarf ist auch durch fünfmaligen täglichen Verzehr von frischem Obst und Gemüse nicht mehr zu decken. „Umso wichtiger ist es, eine hohe Zufuhr an Radikalfängern und anderen wichtigen Vitalstoffen durch bewusste Lebensmittelauswahl zu realisieren – unter anderem auch mit Functional Food.“^[4] Anders als die meisten klassischen Lebensmittel, enthalten Functional Foods besondere ernährungsfunktionelle Inhaltsstoffe und Zutaten, z. B. hochleistungsfähige Antioxidantienkombinationen, Vitamine, Enzyme, Mineralien, Ballaststoffe u. a. Die besten radikalfangenden Wirkstoffe liefert uns die Natur in Form der sekundären Pflanzenstoffe. Darunter gelten die in verschiedenen Pflanzen und Früchten enthaltenen Polyphenole als besonders leistungsstarke Radikalfänger.

Polyphenolische Superantioxidantien aus der Mangostanfrucht

In jüngster Zeit ist die seltene Mangostanfrucht in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Denn sie enthält überaus hohe Mengen von Xanthonen, das sind polyphenolische Superantioxidantien mit Breitbandwirkung. Sie sind extrem kraftvoll, flexibel und äußert anpassungsfähig. Vor allem im Verbund mit einer

Reihe weiterer Antioxidantien bringen Xanthone bedeutende kooperative Effekte im Organismus hervor. Wer auf einen breiten antioxidativen Zellschutz für den ganzen Körper, d. h. auf effizientes Anti-Aging abzielt, ist mit einer Naturstoffkombination aus der Mangostanfrucht plus weiteren antioxidantienreichen Pflanzen, Früchten und Extrakten, wie Gojibeere, Acerolakirsche, Granatapfel und Tomaten-Lycopin gut beraten. Im Bereich Functional Food bietet der Markt entsprechende mangostanhaltige Komplexantioxidantien in flüssiger Form an, die genau so gut wie Fruchtsäfte schmecken. Vorteilhaft sind Produkte ohne Zuckerzusätze und ohne künstliche Konservierungs- und Farbstoffe.

In der nächsten Ausgabe können Sie mehr über das folgende Thema der Mangostan-Serie erfahren:

„Immun-Chrashes und Gewebeschäden vorprogrammiert: Falsch dosierter Hochleistungs- und Gelegenheitsport“

Verfasst & Copyright:
Katrin Nehls
Diplom-Volkswirtin
Unabhängige, freie Medizin- und
Gesundheitsredakteurin

Verfasst im Auftrag des „Instituts für
Mangostan & natürliche Antioxidantien“
November 2008
www.Mangostan-Institut.com

Quellen

- [1] Prof. Bankhofer, H., Gröber, U.: „Praxisbuch Vitalstoffe“ Südwest Verlag, München 2006
- [2] Dr. Döll, M.: „Antiaging mit Antioxidantien“ Herbig Verlag, München 2006
- [3] Dr. Kuklinski, B., Dr. v. Lunteren, I.: „Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten“ 4. Aufl., Lebensbaum Verlag, Bielefeld 2000
- [4] Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.: „So schützen Sie Ihre Gesundheit“ Deutscher Taschenbuchverlag, München 2005
- [5] Fuchs, N.: „Mit Nährstoffen heilen“ 2. überarb. u. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2001
- [6] Messing, N.: „Keine Angst vor freien Radikalen! Warum Antioxidantien als Zellschutz so wichtig sind“, 2005

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil IX: Immuncrashes und Gewebeschäden vorprogrammiert: *Falsch dosierter Hochleistungs- und Gelegenheitssport*

Die Natur scheint gewusst zu haben, dass bei körperlicher Betriebsamkeit zellschädigende Schadstoffe anfallen. Deswegen erhielten die Lebewesen ein raffiniertes und lernfähiges Abwehrsystem. Im Prinzip funktioniert es perfekt, aber es ist nicht grenzenlos belastbar.^[1]

Jede Belastung des Organismus ist auf Grund eines gesteigerten Energiebedarfs zwangsläufig mit einem deutlich erhöhten Sauerstoffverbrauch der Zellen und Gewebe verbunden. Bei der sauerstoffabhängigen Energieproduktion in den Zellen entstehen automatisch Millionen von freien Radikalen.

Auf Grund ihrer chemischen Struktur sind freie Radikale hoch aggressiv, was sie zu lebenswichtigen Funktionen im Körper befähigt. Allerdings stellen freie Radikale auch eine Gefahr für körpereigene Strukturen dar.^[2] Ein dauerhaftes Übermaß an freien Radikalen führt unweigerlich zu oxidativem Stress im Körper. Mit ihrer unvorstellbaren Energie attackieren freie Radikale unsere Zellen, schwächen sie und lassen sie entarten oder vorzeitig altern. Durch ihr hartnäckiges und kettenreaktionsartiges Vorgehen können freie Radikale den Stoffwechsel und die Immunkraft entscheidend beeinträchtigen.

Gefährlicher Radikalanstieg durch intensiven Sport

Beim Hochleistungssport steigert sich die Radikalbelastung durch den erhöhten Sauerstoffumsatz bis auf 600%. Es gilt heute als gesichert, dass bereits während der ersten Trainingseinheiten vor allem bei Personen, die überwiegend aerobe Sportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen betreiben, insbesondere Herz- und Skelettmuskulatur einer vermehrten Bildung freier Radikale ausgesetzt sind, die eine Beeinträchtigung einzelner Gewebezellen durch oxidativen Stress bewirken.^{[1], [4], [6]}

Der bekannte Sportmediziner und Arzt Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt sagt: „Training bis zur Erschöpfung bedeutet,

dass der Sauerstoffverbrauch der Muskelfasern bis auf das 100- bis 200-fache des Normwertes ansteigt und damit zu einem enormen Anstieg der freien Radikale führt.“^[7] Seit einiger Zeit wird auch eine verstärkte Freisetzung freier Radikale durch Sauerstoff transportierende Proteine wie Hämoglobin und Myoglobin als eine weitere wichtige Ursache für sportbedingten oxidativen Stress diskutiert.^{[4], [5]}

Training im anaeroben Bereich

Wenn extreme sportliche Belastungen im Körper zu Sauerstoffmangel führen, kommt es zu Enzym-Umstellungen. Jetzt kann die notwendige Energie durch Abbau von Glukosevorräten vorübergehend auch ohne Nutzung von Sauerstoff gebildet wer-



den. Auch hierbei entstehen massenhaft Sauerstoffradikale, vor allem Superoxid-Radikale. „Hochleistungssport ist gleichzusetzen mit starkem Stoffwechselstress. Dies bedeutet, dass während extremer sportlicher Aktionen - und dies mit der Dauer der sportlichen Leistung ansteigend - freie Radikale entstehen, die unser Organismus im Eifer des Gefechts unter Umständen nicht neutralisieren kann“, so Dr. Müller-Wohlfahrt.^[7]

Das Dilemma: Antioxidantienmangel

Während einerseits durch die sportliche Aktivität massenhaft freie Radikale anfluten, verlieren Sportler andererseits durch den hohen Energieumsatz, durch die vermehrte

Schweißsekretion und durch die ebenfalls erhöhte Ausscheidung über die Nieren erhebliche Mengen an Mineralien und Spurenelementen und damit fataler Weise auch zahlreiche Antioxidantien (Radikalfänger) wie Zink, Magnesium, Kalium, Natrium u. a. Ihre vermehrte Ausscheidung kann nach intensivem Training oder nach Wettkämpfen sogar noch Tage lang anhalten!^[3] Beides, die vermehrte Radikalbildung und das starke Absinken von Antioxidantien, sind die Ursachen für Zellzerstörungen in Muskulatur, Magenschleimhaut, Nieren und anderen Organen. Im Blut lassen sich vermehrt Muskelzellen-Enzyme nachweisen, ein Hinweis auf Zell- und Membranschädigungen durch freie Radikale.

Eine unzureichende Versorgung mit Antioxidantien, Mineralstoffen und Spurenelementen kann sich beim sportlich Aktiven in einer geringeren Leistungsfähigkeit bzw. in verringerter Ausdauer, einer verstärkten Schmerzempfindung, einer längeren Regenerationsphase, in unzureichender mentaler Verfassung, ungenügender Ausgeglichenheit und vor allem in Trainingsausfallzeiten durch erhöhte Anfälligkeit für Erkrankungen äußern.^{[1], [3], [7]}

Häufige Gesundheitsstörungen von Spitzensportlern wie Atemwegsinfekte, Nasennebenhöhlenentzündungen, Lippenherpes, Magenschmerzen, allergische Reaktionen, Entzündungen von Gewebe, Gelenkkapseln, Bändern (Zerrungen und Risse) und eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit der Muskeln sind Ausdruck oxidativer Schäden durch eine Dauerbelastung mit freien Radikalen in Verbindung mit Übersäuerung. Typisch sind weiterhin Mikroblutungen, frühzeitige Knorpelschäden und andere degenerative Erkrankungen.^{[1], [3], [7]} „Muskelschmerzen oder Erschöpfung nach einem besonders kraftraubenden Tennis-match zum Beispiel können Anzeichen einer oxidativen Schädigung sein, die auf lange Sicht auch zu koronarer Herzkrankheit, Krebs und anderen Erkrankungen führen kann“, bemerkt Dr. Müller-Wohlfahrt.^[7] Das Wissenschaftler-Duo Dr.

Bodo Kuklinski und Dr. Ina van Lunteren warnen: „Bisherige Untersuchungen ergaben, dass die Radikalschäden umso schwerer sind, je ausgeprägter Antioxidantien-Defizite vorhanden waren. Hochleistungssport kann zu wirklichen Erkrankungen führen.“^[1]

Sport mit Köpfchen!

Sehr regelmäßiger, angepasster und dosiert aufgebauter Sport kann die vermehrte Produktion von Radikal-Abwehrenzymen „antrainieren“ und die Gesundheit stärken, allerdings in Grenzen!

Nachweislich besitzt der Organismus von Spitzensportlern die Fähigkeit, sich innerhalb bestimmter Toleranzen an die radikalischen Oxidationsbelastungen anzupassen. Die Erklärung ist, dass unsere radikalbekämpfenden Enzyme erst ab einem gewissen Schwellenwert aktiviert werden. Liegt die Belastung darunter, bleibt der Reiz für eine vermehrte Herstellung von entsprechenden radikalfangenden Enzymen aus, sodass die massenhaft anflutenden zellschädigenden Radikale ein weitgehend ungehindertes Dasein führen können.^[1] Regelmäßig wiederkehrende und sorgsam aufgebaute sportliche Belastungen erhöhen die Aktivität antioxidativer Enzyme wie Superoxid-Dismutase (SOD) und Katalase sowie die Menge endogener (körpereigener) Radikalfänger wie Gluthation.^[6] Das erfordert aber ein ständiges Auffüllen der Antioxidantien- und Vitalstoffspeicher!

Wirkungsvoller Zellschutz mit einer Antioxidantien-Vielfalt

Antioxidantien gelten als „biologische Rostschutzmittel“, weil sie freie Radikale neutralisieren können. Auf diese Weise fungieren Antioxidantien als Schutzschild der Zellen und können unsere Körpersubstanz vor Energiemangel, beschleunigter Alterung und Erkrankung bewahren. Da es unüberschaubar viele und verschiedene Arten freier Radikale gibt, benötigt der Körper ständig eine entsprechend breite Vielfalt von Antioxidantien. Nur mit einem gut ausgestatteten antioxidativen Netzwerk ist der Organismus in der Lage, auf die unterschiedlichen Schadstofftypen passgerecht zu reagieren und sie zu entschärfen. Der Nährstoffexperte Uwe Gröber sagt, dass alle antioxidativen Schutzsysteme im Körper wie Räder eines Uhrwerkes ineinander greifen, und dass keines der Bestandteile dabei entbehrlich ist.^[9] Von

unseren Körperbeständen an Antioxidantien und Vitalstoffen hängt es ab, wie leistungsfähig die körpereigenen Radikal-Abwehrsysteme sind.

Hoch effektiv: Pflanzliche Polyphenole

Polyphenolische Pflanzenwirkstoffe gelten als die leistungsstärksten Antioxidantien, die man kennt. In ihren ausgeprägten antioxidativen, zellschützenden Eigenschaften sind Polyphenole den Vitaminen weit überlegen.^[8] Sie besitzen ein breit gefächertes Wirkungsspektrum und sind bekannt als Vitamin- und Antioxidantienverstärker. Forschungen konnten nachweisen, dass die antioxidative (radikalfangende) Aktivität von Polyphenolen gesundheitliche Nutzeffekte nach sich ziehen kann, wie die Reduzierung von Entzündungen und Blutfetten einschließlich LDL-Cholesterin, die bessere Fließfähigkeit des Blutes, Herz- und Gefäßschutz, die Senkung der Thrombose-, Arteriosklerose- und Schlaganfallgefahr sowie die Vorbeugung von Krebs und Alzheimer.^[9]

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt zählt polyphenolreiche Pflanzen und Früchte zu den besten Radikalfänger-Quellen.^[7] Hohe Konzentrationen stecken beispielsweise im Granatapfel, in den Schalen und Kernen roter Trauben, in Kirschen, roten Beeren, Hagebutten und in einigen tropischen Früchten, vor allem in der seltenen südostasiatischen Mangostanfrucht.

Die Mangostan ist reich an Superantioxidantien

Die Mangostanfrucht ist die Königin unter den polyphenolreichen Früchten. Sie enthält Xanthone-Verbindungen, und dies in so auffallend hoher Vielfalt und Konzentration, dass ihr darin keine andere Frucht bzw. Pflanze auch nur annähernd gleich käme. Man weiß heute, dass die Xanthone die Hauptakteure innerhalb eines einzigartigen Komplexes zahlreicher Zellschutzsubstanzen und Vitalstoffe sind, die den Mangostanbaum lebenslang vor Krankheiten und Schädlingsbefall schützen.

Xanthone sind stark bioaktive Hochleistungs-Antioxidantien mit außergewöhnlichem Leistungsprofil. Wissenschaftler stufen sie in die Fachkategorie der Superantioxidantien ein. Xanthone werden derzeit als die wichtigsten natürlichen Antioxidantien bezeichnet. Sie sind überaus kraftvolle Radikalfänger und verfügen über ein antioxidatives Breitbandpotenzial.

Die Mangostanfrucht entfaltet ihr Wirkungsoptimum nicht als Solist, sondern erst im Verbund mit weiteren ergänzenden Schutzstoffen. Will man oxidativen Stress mit höchst möglicher Effizienz bekämpfen, sollte die Mangostanfrucht mit einem sinnvollen Spektrum antioxidantienreicher Naturstoffe und -substanzen, z. B. mit Granatapfel, Acerolakirsche, Tomaten-Lycopin, Traubenkern-OPC, Gojibeeren, blauen und roten Beerenfrüchten kombiniert werden, da aus deren Wechselwirkungen und Zusammenspiel mit den Superantioxidantien bedeutende Verstärkungs- und Ergänzungswirkungen für einen beachtlichen Gesundheitsnutzen hervor gehen können.

In der nächsten Ausgabe können Sie mehr über das folgende Thema der Mangostan-Serie erfahren:

„Oxidation von LDL-Cholesterin beschleunigt Arteriosklerose: Herz und Gefäße brauchen täglich komplexe Antioxidantien“

Verfasst & Copyright:
 Katrin Nehls

Diplom-Volkswirtin
 Unabhängige, freie Medizin- und
 Gesundheitsredakteurin

Verfasst im Auftrag des „Instituts für
 Mangostan & natürliche Antioxidantien“
www.Mangostan-Institut.com

Quellen:

- [1] Dr. med. Kuklinski, B., Dr. med. van Lunteren, I.: „Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten. Zellschutz mit Anti-Oxidantien.“ 4. Aufl., Lebensbaum Verlag, Bielefeld 2000
- [2] Dr. Watzl, B., Prof. Leitzmann, C.: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“ 3. unveränderte Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005
- [3] Prof. Bankofer, H., Gröber, U.: „Praxisbuch Vitalstoffe“ Südwest Verlag, München 2006
- [4] Vollaard, N. B., Shearman, J. P., Cooper, C. E.: „Exercise-induced oxidative stress: myths, realities and physiological relevance“ Sports Med. 35 (2005) 10045-1062
- [5] Cooper, C. et al.: „Exercise, free radicals and oxidative stress“ Biochem. Soc. Trans. 30 (2002) 280-285.
- [6] Pharmazeutische Zeitung vom 15.06.2006, S. 22
- [7] Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.: „So schützen Sie Ihre Gesundheit“ Deutscher Taschenbuchverlag, München 2005
- [8] Gröber, U.: „Orthomolekulare Medizin“ Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2000
- [9] Zeitschrift für Phytotherapie 5/2007, 28: 220, Hippokrates Verlag

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

Nehls, K.: „Mit der Kraft der Mangostan. Flüssiges Multitalent bekämpft Entzündungen und stärkt das Immunsystem“, Natur-Heilkunde Journal. Medizin Praxis Wissenschaft, Sonderdruck. 04/2008
 Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Institut für Mangostan & natürliche Antioxidantien, 2008

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil X: Oxidation von LDL-Cholesterin beschleunigt Arteriosklerose *Herz und Gefäße brauchen täglich komplexe Antioxidantien*



Herz und Blutkreislauf sind Begriffe, die wir mit Leben verbinden. Eine Erkrankung des Herzens und der Blutgefäße wird deshalb immer als lebensbedrohend betrachtet. In den westlichen Industrienationen sterben die meisten Menschen an den Folgen krankhaft veränderter Arterien. Kaum eine Krankheit steht seit Jahrzehnten so anhaltend im Fokus der Wissenschaft wie die Arteriosklerose. Unter den verschiedenen bekannten Risikofaktoren, die diese Krankheit begünstigen, fällt dem Cholesterin eine entscheidende Rolle zu.

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Blutfett, es kommt in nahezu allen Geweben unseres Körpers vor. Wir brauchen es zur Bildung von Zellwänden, Nervenfasern, Hormonen, Vitamin D3 und Gallensäuren. Der maßgebliche Cholesterinanteil wird von unserem Körper selbst hergestellt. Der sehr viel kleinere Anteil, ca. 2%, wird mit der Nahrung aufgenommen.

Ein Zuviel an Cholesterin kann der Körper nicht verwerten. Zu hohe Cholesterinwerte können ihre Ursachen in einer Schilddrüsenunterfunktion, in einem schlecht ein-

gestellten Diabetes oder in chronischen Erkrankungen der Leber, Galle und Nieren haben. Sie können auch aus der Einnahme von Medikamenten wie hormonelle Verhütungsmittel, Entwässerungsmittel und Cortisol resultieren, aber auch durch falsche Ernährung bzw. Übergewicht begründet sein. Stress, Rauchen, Flüssigkeitsmangel und fehlende Bewegung erhöhen ebenfalls das LDL.

Platz 1 in der Todesstatistik

Bei einem Überangebot von Cholesterin bildet sich automatisch mehr und damit überschüssiges LDL (Low Density Lipoprotein) im Blut, bekannt als das „schlechte Cholesterin“. Dort lagert es sich an den Innenschichten der Arterien ab und führt zu Arteriosklerose, auch als Gefäßverkalkung bekannt. Die Gefäßverkalkung ist deshalb so gefährlich, weil sie durch eine fortschreitende Verkleinerung des Gefäßquerschnitts zwangsläufig zu Durchblutungsstörungen führt. Dadurch nimmt die Sauerstoffversorgung der Zellen, Organe und Körpersysteme allmählich ab. Diesen Vorgang nennt man Ischämie. Wenn dadurch Gewebe abstirbt, so spricht man von einem Infarkt. Manifestiert sich die Arteriosklerose an den Herzkranzarterien, besteht Lebensgefahr durch drohenden Herzinfarkt. Dieser Zustand wird als koronare Herzkrankheit (KHK) bezeichnet. Die KHK führt die Todesstatistik an erster Stelle an! Je höher der LDL-Anteil im Blut ist, desto stärker werden die arteriellen Gefäße infolge arteriosklerotischer Ablagerungen geschädigt. Entsprechend steigt das Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod bei Befall der Herzkranzgefäße (KHK), aber auch für Schlaganfall bei Befall der großen Halsarterien sowie für arterielle Verschlusskrankheit der Beine und für die Erweiterung der Bauchaorta (Aortenaneurysma).

Das im Volksmund als das „gute Cholesterin“ bezeichnete HDL (High Density Lipoprotein) ist bekannt für seine hohe

Bedeutung bei der Vorbeugung und beim Abbau von arteriosklerotischen Gefäßablagerungen, den Plaques. HDL ist nicht nur in der Lage, überschüssiges Cholesterin aus dem Blut und aus den Körperzellen aufzunehmen und zur Leber zurück zu transportieren, sondern sogar abgelagertes Cholesterin aus arteriosklerotischen Plaques herauszulösen und abzutransportieren! HDL kann Arteriosklerose demnach reduzieren. Deshalb dienen alle Maßnahmen, die den HDL-Anteil im Körper erhöhen, zur Gesunderhaltung des Herzkreislaufsystems. Zu diesen Maßnahmen zählen die Erreichung des Normalgewichtes, regelmäßiger Ausdauersport und die Senkung des Verzehranteils tierischer Fette zugunsten eines höheren Anteils pflanzlicher Öle mit ungesättigten Fettsäuren (Ausnahme: Kokosfett).

Freie Radikale fördern Arteriosklerose

Eine Hauptrolle bei der Entstehung und Manifestierung von Arteriosklerose kommt der radikalverursachten Oxidation von LDL zu. Durch ihren hohen Fettsäureanteil sind die LDL-Moleküle äußerst oxidationsempfindlich. Ein zu hoher LDL-Spiegel sowie Bluthochdruck fördern die Oxidationsprozesse durch freie Radikale. Zum Schutz vor radikaler Zerstörung enthält das LDL naturgegeben verschiedene körpereigene fettlösliche Antioxidantien (Radikalfänger), wie Vitamin E, Carotinoide und Coenzym Q10. Beim Versuch, die zerstörerischen Angriffe von Radikalverbindungen zu verhindern, verbrauchen sich diese Antioxidantien des LDL nach und nach. Fehlt der tägliche Nachschub passgerechter Antioxidantien, schreiten der Oxidationsprozess des LDL und damit die krankhaften Veränderungen der arteriellen Blutgefäße weiter voran.

Warum führt die Oxidation von LDL zur Arterienverkalkung?

Der Transport des LDL hin zu den Zellen

	ORAC-Werte pro 100g
Mangostansaft	17.000
Trockenpflaumen	5.770
Aloeprotect Saft*	4.500
Granatapfel	3.027
Rosinen	2.830
Blaubeeren	2.400
Brombeeren	2.036
Grünkohl	1.770
Erdbeeren	1.540
Tahitian Noni Juice	1.506
Spinat	1.260
Himbeeren	1.220
Rosenkohl	980
Pflaumen	949
Alfalfa (Luzerne)	930
Brokkoli	890
Rote Beete	840
Orangen	750
Rote Weintrauben	739
Paprikafrüchte, rot	731
Kirschen	670
Kiwi	602
Rosa Grapefruit	483
Zwiebeln	450
Gemüsemais	400
Auberginen	390
Möhren	200
Eisberg-/Kopfsalat	105

*Aloeprotect Saft: inkl. roten Traubenkernen und roten Beeren

ORAC = Oxygen Radical Absorbing Capacity / Antioxidativer Wirkungsgrad

wird von speziellen Immunzellen (Makrophagen) bewerkstelligt. Man könnte diese Immunzellen auch mit Fähren vergleichen. An-hand von Erkennungspoteinen „identifizieren“ diese Makrophagen-Fähren im Blut das zu transportierende LDL und nehmen es dann für den Abtransport in sich auf. Diese Erkennungspoteine sind bei oxidiertem LDL zerstört. Oxidiertes LDL kann im Blut von den

Makrophagen nicht mehr als zu transportierendes LDL erkannt und deshalb auch nicht aufgenommen und abtransportiert werden. So verbleibt es im Blut, ist unbrauchbar und lagert sich an den Gefäßwänden ab.

Sobald LDL oxidiert, verwandeln sich auch die Makrophagen-Fähren: sie werden zu so genannten großen Fresszellen. Diese wandern in die Blutgefäßwand ein und saugen übergroße Mengen von oxidiertem LDL in sich auf. So überladen sie sich mit diesem oxidierten Cholesterin bzw. Fett. Die gleiche Eigenschaft wird auch den benachbarten glatten Muskelzellen der Gefäße zugeschrieben, auch sie nehmen gestrandetes Cholesterin (Fett) in sich auf. Die „vollgesogenen“ Fresszellen und Muskelzellen nisten sich - unter Verletzung der innersten Gefäßzellenschicht - in der Arterienwand ein und bilden dort so genannte Schaumzellen, welche nun Entzündungen verursachen. Auf Grund dessen werden weitere Fresszellen ange lockt und lassen die Schaumzellen weiter anwachsen und regelrecht wuchern. Dieser Kreislauf führt zur Entstehung arteriosklerotischer Plaques: Im Prozess der Wucherung von Schaumzellen bilden sich gelatineartige Fettschichten, die von Medizinern als „fatty streaks“ bezeichnet werden. Solche Fettstreifen (Plaques) können bis zu 50 Prozent

der Arterieninnenwände einnehmen! **Komplexe Antioxidantien sind lebenswichtig**

Prof. Erich F. Elstner führt aus, dass die radikalverursachte Oxidation des LDL-Cholesterins auf Grund eines Mangels an geeigneten Antioxidantien eine Schlüsselrolle im fortschreitenden Prozess der Arterienverkalkung einnimmt. Er hat gezeigt, dass natürliche Breitband-Antioxidantien auf Polyphenolbasis in Kombination mit Carotinoiden (z. B. Lycopin), Ascorbinsäure (Vitamin C) und weiteren sekundären Pflanzenwirkstoffen gefährliche Antioxidantien-Defizite bei krankhaft veränderten Situationen ausgleichen können. Elstner bezeichnet phenolische Antioxidantien als die „Nothilfen“ im Stoffwechsel. Nach Elstner wirken phenolische Wirkstoffe gemeinsam mit Vitamin C kooperativ antioxidativ sowohl im Gefäßablagerungsgeschehen als auch bei der lebenswichtigen Entgiftung gefährlicher Radikalverbindungen.^[1]

Die Mangostanfrucht enthält Superantioxidantien

Die seltene südostasiatische Mangostanfrucht zum Beispiel ist reich an Xanthonen. Das sind polyphenolische Hochleistungs-Radikalfänger, die von Wissenschaftlern als Superantioxidantien eingestuft werden und besonders effektiv sind, wenn sie mit anderen Antioxidantien zusammen wirken können. Starke Partner für die xanthone-reiche Mangostanfrucht sind z. B. die Vitamin C-reiche Acerola-Kirsche, die carotinoid-reiche Goji-Beere, die lycopinreiche Tomatenschale, polyphenolreiche rote und blaue Beerenfrüchte sowie der OPC-reiche Granatapfel einschließlich Weintraubenkernen. Forschungen konnten nachweisen, dass die antioxidative Aktivität von Polyphenolen gesundheitliche Nutzeffekte nach sich ziehen kann, wie die Reduzierung von Entzündungen und Blutfetten einschließlich LDL-Cholesterin, die bessere Fließfähigkeit des Blutes, Herz- und Gefäßschutz, die Senkung der Thrombose-, Arteriosklerose- und Schlaganfallgefahr sowie die Vorbeugung von Krebs und Alzheimer.^[2]

Neben einer täglichen Zufuhr von komplexen Antioxidantien auf Polyphenolbasis sind Ballaststoffe von hoher Wichtigkeit, um den LDL-Überschuss abzubauen. Ballaststoffe können bei der Ausscheidung von

LDL über den Darm helfen. Beispielsweise ist Pektin hierfür gut geeignet und es bietet der Darmflora gleichzeitig ein ideales Milieu. Die pektinhaltigste Pflanze ist der Nopal Feigenkaktus. Zusätzlich muss auf eine ausreichende Wasser- und Mineralienzufuhr geachtet werden.

Bei der Vielfalt von bekannten Maßnahmen, mit denen der HDL-LDL-Cholesterinspiegel auf natürlichem Wege reguliert werden kann, scheint wohl die Verhinderung der radikalverursachten Oxidation des LDL auf dem Wege der regelmäßigen Versorgung mit Komplex-Antioxidantien auf phenolischer Basis eine überaus effektive Möglichkeit zu sein, um arteriosklerotische Plaques zu verhindern bzw. abzubauen und eine gesunde Herz-Kreislauffunktion zu unterstützen.

In der nächsten Ausgabe können Sie mehr über das folgende Thema der Mangostan-Serie erfahren: „Antioxidantien – Regulatoren des Lebens“

Verfasst & Copyright:

Katrin Nehls

Diplom-Volkswirtin

Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin

Verfasst im Auftrag des „Instituts für Mangostan & natürliche Antioxidantien“ Januar 2009

Quellen:

[1] Prof. Elstner, Erich F.: „Enzym- und Immunmodulation: die neue Gesundheitsvorsorge“. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2008

[2] Zeitschrift für Phytotherapie 5/2007, 28: 220, Hippokrates Verlag

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

Fuchs, Luise: „Bewährte Tipps zur Senkung von „schlechtem“ Cholesterin auf natürlichem Weg“. Zeitschrift „Natur & Heilen“ 09/2008, 52f, Verlag Natur & Heilen, München

Prof. Bankhofer, Hademar et al.: „Die heilenden Kräfte des Nopal“. Kneipp Verlag, 2. Aufl., Leoben 2004

Nehls, Katrin: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ I. Aufl., Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil XI: Antioxidantien - Regulatoren des Lebens



Für die allermeisten Organismen auf dieser Erde ist der Sauerstoff der Luft das „Lebenselixier“ – ohne ihn könnten wir nicht leben. Groteskerweise ist jedoch der Sauerstoff auch Schuld an zahlreichen Krankheiten. So wird der Sauerstoff zu einem janusköpfigen Molekül. Die Natur hat ihre Lebewesen zum Schutz vor der „bösen“ Wirkung des Sauerstoffs mit Schutzsystemen ausgerüstet, die zum großen Teil aus Nahrungskomponenten bestehen und nicht in unserem Körper hergestellt werden können. Man nennt diese Schutzstoffe „Antioxidantien“ und sie gelten heute als Synonym für den Schutz der Gesundheit („Wellness“) und den Schutz vor dem Altern („Anti-Aging“).

Prof. Dr. Erich F. Elstner, 2008

Eine entscheidende Voraussetzung für unsere Lebensfunktionen ist die Nährstoffverbrennung. Aber für unseren Körper und dessen Betriebstemperatur von 37°C ist Verbrennung bei hohen Temperaturen keine Option. So bedient sich die Natur eines genialen Tricks. Um Nährstoffe zu verbrennen, nehme man: Sauerstoff, dazu Enzyme als Biokatalysatoren und Sauerstoffradikale als „Zündfunken“. Fertig ist das Nährstoff-Oxidationsverfahren zur

Herstellung von Energie, genannt: biologische Oxidation.

Der Preis der lebenswichtigen Oxidation

So vorteilhaft die Oxidation unter energetischer Betrachtung auch ist, wir sind gleichzeitig der zellzerstörenden Kraft des Sauerstoffs in Form der Sauerstoffradikale und Oxidantien ausgesetzt. So sind in den letzten Jahren viele Krankheitsbilder als Sauerstoffprobleme erkannt worden. Eingeteilt in große Gruppen sind das vor allem Durchblutungsstörungen, Giftwirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten, Mangelernährung, Alterungsprozesse, akute Entzündungszustände wie Arthritis und Gichtanfälle, chronische Entzündungen wie Arteriosklerose und Arthrose, neuronale Degenerationsprozesse wie Parkinson oder Alzheimer, Krebsentstehung und Schäden durch Sonnenbrand und Zigarettenrauch.^[1]

Die Lebensdauer und Funktionsfähigkeit unserer Zellen und Gewebe ist daher wesentlich abhängig von der Existenz ausreichender Mengen antioxidativer Schutzstoffe in unserem Körper. Denn diese

entschärfen die schädlichen Sauerstoffradikale, die durch vermehrte Oxidation entstehen.^[2]

Die Balance von Oxidation und Reduktion

Oxidation ist chemisch definiert als Entzug negativ geladener Elektronen. Elektronenmangel ist das charakteristische Merkmal der Sauerstoffradikale bzw. Oxidantien und der Grund für ihre Aggressivität. Jedoch könnten wir ohne Oxidation keinen Stoffwechsel betreiben und nicht leben. Andererseits würde alleinige und anhaltende Oxidation bald den Tod für uns bedeuten. Damit sich die biologischen Oxidationsprozesse lebenserhaltend - und nicht lebensbedrohend als oxidativer Stress - auswirken, müssen sie kontrolliert werden. Die lebenswichtige Regulierung der Oxidation erfolgt durch Antioxidantien und wird Reduktion genannt.

Antioxidantien - Keine Entdeckung der Industrie oder der medizinischen Forschung

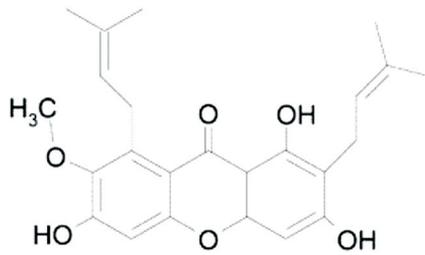
Antioxidantien waren in der Natur immer schon da, um die Sauerstoff nutzenden Organismen vor den negativen Auswirkungen der Oxidation zu bewahren. „Der Mensch hätte sich wohl schon lange zuvor aus der Evolution „wegoxidiert“, wären nicht alle für den Schutz und für die Erhaltung unseres Lebens notwendigen Schutzstoffe in der Natur vorhanden“, verdeutlicht der Orthomolekularmediziner Magister Norbert Fuchs. „Der Mensch hat über Jahrmillionen seines Daseins immer schon Antioxidantien mit der Nahrung zugeführt und antioxidative Enzyme aus Nährstoffen aufgebaut, allerdings ohne sich dessen bewusst zu sein.“ Viele unserer Nahrungs- und Lebensmittel sind unter anderem deshalb gesund und wertvoll, weil sie antioxidative Wirkstoffe enthalten, die die Zellen und Gewebe vor Oxidation schützen.

Gesundheit braucht Antioxidantien-Vielfalt

Die Natur hält eine überaus breite Vielfalt von Antioxidantien bereit, die sich durch ihre Struktur und durch ihre elektronenspendende Kraft (das Redoxpotenzial) voneinander unterscheiden. Der Grund für diese Vielfalt ist, dass wir einem schier unüberschaubaren Spektrum verschiedener Radikalverbindungen ausgesetzt sind, die auf spezifische Gewebe und Zelltypen spezialisiert sind, unterschiedlich aufgebaut sind und in ihrer Stärke voneinander abweichen. Hinzu kommt, dass sich Antioxidantien beim „Fangen“ von Sauerstoffradikalen selbst verbrauchen. Sie oxidieren ebenfalls und müssen wiederum durch andere, stärkere Antioxidantien regeneriert, d. h. reduziert werden. Das alles erklärt, warum es so wichtig ist, den Körper regelmäßig mit einer breiten, nahezu lückenlosen Vielfalt von Antioxidantien zu versorgen. Unsere Zellen und Gewebe können auf diese Weise optimal geschützt werden, sodass das Funktionieren des Organismus nicht durch anhaltende Oxidation und radikalische Zellschädigungen gefährdet werden muss und Krankheiten entstehen.

Antioxidantienreiche Naturstoffe als Naturmedizin

Antioxidantien besitzen einen Elektronenüberschuss. Diese übertragen sie auf die elektronenarmen Sauerstoffradikale, die nun neutralisiert sind und keine Aggressivität und Toxizität mehr aufweisen. Die Elektronenabgabe vom Antioxidans an das Sauerstoffradikal (Oxidans) ist nichts anderes als der Vorgang einer Reduktion. Manche Antioxidantien, z. B. Vitamine, können gerade mal ein einziges Elektron „spenden“ und sind nach einem Reduktionsvorgang bereits verbraucht. Andere, komplexe Antioxidantien verfügen über einen größeren Elektronenvorrat und können gleich mehrere Male auf die Jagd nach Sauerstoffradikalen gehen. In der Tat weisen mehrere Pflanzeninhaltsstoffe, insbesondere die Polyphenole, eine ideale chemische Struktur auf, um freie Radikale zu absorbieren [zu fangen]; insofern sind diese Moleküle weitaus effektivere Antioxidantien als die Vitamine.^[4]



Das Mangostin-Xanthon zählt zu den Xanthone-Molekülen, die auf zellulärer Ebene antioxidativ wirken.

Wahre „Dauerbrenner“ unter den Polyphenolen sind Xanthone. Sie werden sogar als Superantioxidantien bezeichnet. Man findet sie vor allem in der tropischen Mangostanfrucht.

Xanthone besitzen eine hoch komplexe Struktur und verfügen über einen riesigen Elektronenreichtum. Dadurch sind sie in der Lage, ein breites Spektrum unterschiedlicher Radikalverbindungen in nahezu allen Geweben zu inaktivieren. Man nennt Xanthone daher auch Breitband-Antioxidantien. Von großem Vorteil ist die seltene Fähigkeit von Xanthonen, sogar sich selbst viele Male zu regenerieren! Ihren Elektronenreichtum nutzen Xanthone aber auch zum Recycling bzw. zur Verstärkung anderer Antioxidantien. Das macht deutlich, warum die xanthonehaltige Mangostanfrucht gerade in Kombination mit weiteren antioxidantienreichen Naturstoffen, wie etwa Goji-Beere, Granatapfel, Acerola-Kirsche, Trauben, blauen und roten Beerenfrüchten, Tomaten u. a., die Gesundheit so effektiv und spürbar unterstützen kann. Prof. Erich F. Elstner erläutert, dass bei Störungen bestimmter Stoffwechsellagen komplexe aromatische Verbindungen (Polyphenole), aber auch wertvolle ungesättigte Fettsäuren von unzweifelhaftem Wert und sehr gefragt sind, wie die Erfahrungsmedizin lehrt. „Dies sind die Gründe für die große Nachfrage nach gesunden Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Functional Food“, so Elstner.^[1]

Unser Organismus ist Zeit seines Lebens bestrebt, ein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten zwischen Oxidation und Reduktion. Alle Stoffwechselprozesse sind somit notwendiger Weise gleichzeitig auch Redoxprozesse. Entscheidend hierfür ist die anhaltende Präsenz passgerechter Antioxidantien. Ohne sich zu seiner Zeit auf biophysikalische Grundlagenforschung stützen zu können, schrieb der berühmte Vordenker und Visionär auf dem Wissensgebiet

der biologischen Redoxsysteme, Prof. Werner Kollath in den neunzehnhundertsechziger Jahren aufbauend auf Paul Ehrlichs Lehrbuch von 1885 (!) über „Das Sauerstoff-Bedürfnis des Organismus“: „...so können wir heute auf Grund der Kenntnis von den Redox-Potentialen sagen, daß es auch „ein Reduktions-Bedürfnis“ des Organismus gibt. Nur beide gemeinsam im richtigen, natürlichen Verhältnis gewährleisten „Gesundheit“ durch Ernährung.“^[5]

In der nächsten Ausgabe können Sie mehr über das folgende Thema der Mangostan-Serie erfahren: „Diese Frucht überrascht sogar Allergiker!“

Verfasst & Copyright:
Katrin Nehls

Diplom-Volkswirtin
Unabhängige, freie

Medizin- und Gesundheitsredakteurin

Verfasst im Auftrag des „Instituts für
Mangostan & natürliche Antioxidantien“
Februar 2009

Quellen

- [1] Prof. Elstner, Erich F.: „Enzym- und Immunmodulation: die neue Gesundheitsvorsorge“, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2008
- [2] Prof. Ohlenschläger, G.: „Freie Radikale, Oxidativer Stress und Antioxidantien“, 2. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2000
- [3] Fuchs, N.: „Mit Nährstoffen heilen“ 2. überarb. u. erw. Aufl., Ralf Reglin Verlag, Köln 2001
- [4] Prof. Béliveau, R., Dr. Gingras, D.: „Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen“ 10. Aufl., Labor für Molekularmedizin / Hôpital Sainte-Justine und Université du Québec in Montréal, Kösel-Verlag, München 2008
- [5] Prof. Kollath, W.: „Regulatoren des Lebens – vom Wesen der Redox-Systeme“ 2. Aufl., Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1978

Weitere verwendete Quellen – ohne direkte Bezugnahme von Zitaten:

Dr. Kuklinski, B., Dr. v. Lunteren, I.: „Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten“ 4. Aufl., Lebensbaum Verlag, Bielefeld 2000

Prof. Hoffmann, M. et al.: „Vom Lebendigen in Lebensmitteln“ Stiftung Ökologie & Landbau (SÖL), Deukalion Verlag, Holm 1997

Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008

„GESUNDHEITSSERIE: MANGOSTAN EROBERT EUROPA“

Teil XII: Mangostan - Diese Frucht überrascht sogar Allergiker!



Unser Immunsystem ist wie ein unbekannter Riese. Es erstreckt sich über den ganzen Körper und besteht aus nicht weniger als tausend Milliarden Zellen. Es ist permanent in dynamischer Umwandlung begriffen, ein Zehntel der Immunzellen muss jeden Tag ersetzt werden! Die körpereigene Immunantwort ist das Ergebnis eines unglaublich komplexen Gebildes und Zusammenwirkens von Strukturen, die unter den Bedingungen des modernen Lebensstils höchst anfällig geworden sind.^[1] Dies zeigen viele Tatsachen, eine davon ist die stetig steigende Zahl von Allergieerkrankungen. Heute leidet jeder dritte Erwachsene und bereits jedes vierte Kind an einer krankhaften Überreaktion auf bestimmte Nahrungs- bzw. Umweltstoffe.

Was passiert bei einer allergischen Reaktion?

Ob Asthma, Nickel-, Pollen- oder Erdbeerallergie, ein normaler Weise ungefährlicher Stoff wie etwa ein Spurenelement oder z. B. ein bestimmtes Eiweiß wird von speziellen weißen Blutkörperchen als nicht zum Körper zugehörig markiert. Daraufhin rufen sie so genannte Fresszellen zu Hilfe, um den vermeintlichen Eindringling zu entfernen.

Jede Fresszelle produziert jetzt sekundenschnell Millionen von extrem Energie geladenen Sauerstoffradikalen, damit diese den Eindringling torpedieren und zertrümmern. Hierdurch wächst die Gefahr von oxidativem Stress und damit die Notwendigkeit der ausreichenden Zufuhr von antioxidativ wirkenden Substanzen. Oxidativer Stress nährt Entzündungen und ist damit ein ernst zu nehmender Allergie fördernder Faktor.

Zusätzlich zu den Fresszellen können weitere Entzündungszellen zur speziellen Abwehr durch die Ausschüttung aggressiver Substanzen, wie beispielsweise Histamin, den Eindringling direkt abtöten. Wiederum andere Zellen der Abwehr beginnen mit der Produktion spezifischer Antikörper. Diese docken an die Erreger an, um sie bewegungsunfähig zu machen und sie damit zu entschärfen oder um sie für die Vernichtung durch weitere Abwehrzellen zu kennzeichnen.

Allergien sind Entzündungsreaktionen

Das Wesen von Allergien sind Entzündungen, die den Körper schädigen. Mitunter

treten sie als heftige Körperreaktionen zutage und können für den Betroffenen sogar überaus belastend sein. Eine derartige Überreaktion kann sich als Heuschnupfen zeigen. Sie kann sich als Mundschleimhautschwellung, Halsschmerzen, Husten, Niesen, Atemnot, Jucken, Hautrötungen oder Bindehautentzündung äußern. Auch Asthma bronchiale, Neurodermitis, Kontaktexzem, verschiedene Magen- und Darmprobleme wie Erbrechen, Bauchschmerzen oder Durchfall zählen zu den zahlreichen allergischen Krankheitsbildern. Das entzündungsfördernde Histamin gelangt über das Blut in den ganzen Körper und kann dort weitere entzündliche Reaktionen verursachen wie Nesselsucht (Quaddeln) oder gar den lebensgefährlichen Kreislaufzusammenbruch, den anaphylaktischen Schock.

Autoimmunreaktionen

Eine Reihe der genannten allergischen Körperreaktionen können auch zum Typ der Autoimmunreaktionen gehören, bei denen das Immunsystem eigene Abwehrzellen nicht mehr als körpereigen erkennt und deshalb vernichtet, weil sich diese in ihren Protein-Strukturen verändert haben. Forciert werden diese Strukturveränderungen durch falsche Ernährung, aber vor allem auch durch oxidativen Stress, provoziert z. B. durch Schwermetallbelastungen.^[2] Um den radikalbedingten Zerstörungen der Abwehrzellen wirkungsvoll zu begegnen, sollte die kontinuierliche Zuführung naturgewachsener, komplexer Radikalfänger (Antioxidantien) sehr ernst genommen werden. Hierfür sind z. B. Tropenfrüchte sehr zu empfehlen, sie sind die wohl ursprünglichste Nahrung des Menschen und wahre „Naturapotheken“. Ihre Inhaltsstoffe fördern die Funktion unseres gesamten Verdauungssystems, sie stärken unser Immunsystem, heilen bei verschiedenen Krankheiten und regenerieren den gesamten Organismus.^[3] Kein Wunder, denn Tropenfrüchte sind randgefüllt mit energiereichen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Enzymen und bioaktiven Sub-

stanzen, aber auch mit hochwertigen Proteinen, deren Molekülstrukturen für den Organismus in hohem Maße bedarfsgerecht zu sein scheinen. So geben besonders Tropenfrüchte dem entgleisten Immunsystem eine Chance zur allmählichen Wiedererlangung der Selbstregulationsfähigkeit.

Dr. Bodo Kuklinski erläutert, dass es oftmals möglich ist, allein durch die Zuführung einer Vielfalt von Antioxidantien bzw. von ausreichend dosierten Mikronährstoffen chronische Schädigungen wie z. B. Allergien zu bessern oder gar vollständig zu beseitigen. „Auf jeden Fall sollten herkömmliche medikamentöse Therapien in weitaus größerem Umfang, als dies bisher geschieht, durch Nährstoffeinnahmen flankiert werden.“^[4]

Abwehr stärken, Zellen schützen, Entzündungen stoppen!

Um Allergien entgegenzuwirken, sollte stets dafür gesorgt werden, dass das Immunsystem alle notwendigen Bausteine (= Mikronährstoffe) erhält, um eine normale Immunantwort geben zu können. Eine Reduzierung von immunbelastenden Faktoren kann die Allergieneigung vermindern. Alle Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems, zur Bekämpfung von Entzündungen, oxidativem Stress und überhöhter Histaminproduktion können Allergien entgegenwirken. Verschiedene natürliche Mikronährstoffe bzw. Pflanzensubstanzen sind milde und wirksame Antihistaminika. Sie können allergische Symptome vermindern und die Abhängigkeit von starken, synthetischen Antihistaminika [Histamin hemmenden Arzneimitteln] reduzieren.^[2]

Geheimtipp Mangostan

Die Mangostanfrucht mit ihrem nachgewiesenen antioxidativen, antientzündlichen und histaminhemmenden Potenzial gilt mittlerweile als ein guter Tipp zur Gesundheitsunterstützung von Allergikern.^[5] Die bemerkenswerten Gesundheitswirkungen der Mangostan werden vor allem einer besonderen Wirkstoffgruppe, den Xanthonen, zugeschrieben, die in dieser Frucht in einzigartiger Vielfalt und Konzentration enthalten sind. Der europäische Markt bietet alternativ zu den begrenzt haltbaren Mangostanfrüchten hervorragende Flüssigprodukte auf Mangostanfruchtbasis – sogar

zuckerfrei und ohne chemische Zusätze – an, deren antiallergische Wirkung durch sinnvolle Kombination mit weiteren energiereichen Naturstoffen wie Gojibeere, Granatapfel, Acerolakirsche u. a. im gemeinsamen Wirkstoffverbund zusätzlich gesteigert werden kann.



Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Übrigens wird eine Allergie sehr oft mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit verwechselt. Der Grund: Die Symptome einer Allergie sind denen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sehr ähnlich. In beiden Fällen führen Entzündungsreaktionen zu gesundheitlichen Beschwerden.

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit ist es der Darm, der durch immer wieder gleiche Stoffe gereizt wird. Das führt zu Entzündungen in der Darmwand. Diese wird löchrig und durchlässig für größere, unvollständig abgebaute Nahrungsteilchen, die in das Blut gelangen. Dort werden sie vom Immunsystem als Eindringlinge betrachtet und als solche markiert. Wie bei Allergien, so werden auch sie nun von Fresszellen, Entzündungszellen, Histamin und anderen aggressiven Abwehrstoffen bekämpft. Die Auswirkungen können sich auch hierbei in unterschiedlichen negativen Körperreaktionen mehr oder weniger stark ausgeprägt äußern. Nährstoffmängel erhöhen die Wahrscheinlichkeit für Nahrungsmittelunverträglichkeiten.^[2]

In der Mangostan finden sich auch Polysaccharide konzentriert, die Toxine und Krankheitserreger binden und speziell Entzündungen der Darmschleimhaut entgegenwirken. Die Immunzellen werden von Polysacchariden positiv beeinflusst. Die Tropenfruchtextpertin Barbara Simonsohn

ergänzt: „Mangostan ist sehr wirksam zur Herstellung eines mikrobiologischen Gleichgewichts und zur Stärkung des Immunsystems.“^[5]

Das eigentlich automatisch und unbewusst ablaufende Regulationskunstwerk Immunsystem ist kein Selbstläufer. Wir müssen aktiv dafür Sorge tragen, diese fundamentale Existenzgrundlage nicht weiter zu schwächen. Und in Zeiten der vielfältigen Gefährdungen durch innere und äußere Störfaktoren ist es angezeigt, dem Abwehrsystem unter die Arme zu greifen.^[1] Sich dabei auch der Gesundheitskraft der Mangostanfrucht und ihrer Xanthone zu bedienen, kann sich für viele Menschen als segensreich erweisen. Diese Annahme wird durch verschiedene Beobachtungen gestützt, nach denen Gesundheitsverbesserungen mit der Anwendung von Komplex-Antioxidantien auf Mangostanfruchtbasis in Zusammenhang gebracht werden.^[6] So scheint diese erstaunliche Tropenfrucht aus Südostasien ihren Siegeszug auch in Europa angetreten zu haben. Der Publizist und TV-Moderator Jürgen Fliege kommentiert: „Was früher Aloe Vera war, scheint heute Mangostan zu werden oder schon zu sein. Nämlich eine Heilkraft oder zumindest eine heilunterstützende Kraft, von der alle Welt sprechen wird!“^[7]

Verfasst & Copyright:
Katrin Nehls
Diplom-Volkswirtin
Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin
Verfasst März 2009

Quellen

- [1] Messing, N.: „Natürliche Immunstärkungsmittel“. *Natur & Heilen*, 11/07, S.12 ff
- [2] Prof. Zimmermann, P., et al.: „Burgersteins Handbuch Nährstoffe“ 11. überarb. u. aktualis. Aufl., Karl F. Haug Verlag in MVS, Stuttgart 2007
- [3] Kranz, B.: „Früchte, der gesunde Genuss“. Südwest, München 1997
- [4] Dr. Kuklinski, B., Dr. v. Lunteren, I.: „Neue Chancen zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten“ 4. Aufl., Lebensbaum Verlag, Bielefeld 2000
- [5] Simonsohn, B.: „Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte“ 1. Aufl., Integral Verlag, München 2008
- [6] Empirische Studie 2008 über Mangostan-Gold bei heilpraktisch betreuten Patienten. Institut für Mangostan & natürliche Antioxidantien
- [7] Fliege, J.: „Wunder der Natur-Apotheke – Mangostan“ Fliege.TV, www.Mangostan-Fliege.de