

Kokum

Garcinia indica

Clusiaceae · *Garcinia* · Malpighiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Ein kleiner immergrüner Baum, der in den westlichen Ghats Indiens heimisch ist. Es wird seit Jahrhunderten in traditioneller Medizin und Küche verwendet.

WIRKUNG

Antioxidative, antimikrobielle und antibakterielle Wirkung; Entzündungshemmende Eigenschaften; Antidiabetische Wirkung; Antikrebs-Eigenschaften; Schutz der Leber; Herzgesundheit; Schmerzlinderung; Förderung der Verdauung; Hautgesundheit

ANWENDUNG

- Kosmetik und Hautpflegeprodukte
- Ernährungsbeihilfe für Gewichtsverlust
- Naturheilmittel zur Behandlung verschiedener Erkrankungen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verbesserung der Verdauung
- Reduzierung von Entzündungen
- Regulierung des Blutzuckerspiegels

AYURVEDA

Vrikshamia: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In der Ayurveda-Medizin wird Kokum zur Förderung der Verdauung und Behandlung von Verdauungsstörungen verwendet.

KULTURELLE BEDEUTUNG

Kokum ist ein wichtiger Bestandteil der indischen Küche, insbesondere in Maharashtra, Assam, Gujarat, Karnataka und Goa.

ERKENNUNGSMERKMALE

Glasige Blätter und runde, tief-violette Früchte.

WUCHS

Baum

HERKUNFT

Westliche Ghats (Indien), Andaman & Nicobar-Inseln, Nordostindien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Rinde (getrocknet)
- Pulpe
- Samen

ZUBEREITUNG

- Frisch
- Pulver
- Extrakt
- Kokumbutter

SAMMELN

- Monate: [6, 7] · Hinweis: Nicht überreif ernten. Wildgeerntete Rinde gilt als hochwertiger. · Bedingungen: Frucht halbieren, Fruchtfleisch entfernen, Rinde in Scheiben schneiden und 7-10 Tage langsam im Schatten trocknen. · Pflanzenteil: Rinde · Reifezustand: vor Reife|reif
- Monate: [6, 7] · Hinweis: Frisch verarbeitet oder getrocknet für Tee/Extrakte. · Bedingungen: Reif, aber nicht faulig. · Pflanzenteil: Fruchtfleisch · Reifezustand: reif
- Hinweis: Selten verwendet. In einigen Rezepturen für Entgiftungstees. · Bedingungen: Frische, junge Blätter. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: junge Blätter
- Bedingungen: Aus reifen, nicht fauligen Früchten. · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: aus reifen Früchten

INHALTSSTOFFE

- Hydroxycitric Acid (HCA)
- Garcinol
- Tannine und Flavonoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- 3-(3,4-dihydroxybenzoyl)-4-hydroxy-8,8-dimethyl-5-[5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-4-en-1-yl]-1,7-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)bicyclo[3.3.1]non-3-ene-2,9-dione
- (1s,5r)-3-[(3,4-dihydroxyphenyl)(hydroxy)methylidene]-6,6-dimethyl-1-[5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-4-en-1-yl]-5,7-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)bicyclo[3.3.1]nonane-2,4,9-trione
- (1r,5r,7r)-3-(3,4-dihydroxybenzoyl)-4-hydroxy-8,8-dimethyl-5-[(2s)-5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-4-en-1-yl]-1,7-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)bicyclo[3.3.1]non-3-ene-2,9-dione
- isoxanthochymol
- (1r,5s,7r)-3-[(3,4-dihydroxyphenyl)(hydroxy)methylidene]-6,6-dimethyl-1-[(2r)-5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-5-en-1-yl]-5,7-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)bicyclo[3.3.1]nonane-2,4,9-trione
- (1r,5r,7s)-3-(3,4-dihydroxybenzoyl)-4-hydroxy-8,8-dimethyl-5-[(2s)-5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-4-en-1-yl]-1,7-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)bicyclo[3.3.1]non-3-ene-2,9-dione
- 3-[(3,4-dihydroxyphenyl)(hydroxy)methylidene]-6,6-dimethyl-1-[5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-4-en-1-yl]-5,7-bis(3-methylbut-2-en-1-yl)bicyclo[3.3.1]nonane-2,4,9-trione

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Hochdosen von HCA können gastrointestinal Unwohlsein verursachen.

GEGENANZEIGEN

Bei bestimmten gesundheitlichen Bedingungen oder Medikamenteneinnahme konsultieren Sie einen Arzt.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.