

Mango

Mangifera indica

Anacardiaceae · Mangifera · Sapindales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Ein immergrüner, schnellwuchsender Baum bis zu 35 m hoch mit einer rundlichen Krone. Die Laubblätter sind kahl, spitz bis zugespitzt, lanzettlich bis eiförmig, glänzend und ledrig, etwa 30 cm lang und 7 cm breit. Blütenstände sind rötlich, pyramidal mit vielen (bis 6000) kurz gestielten Blüten. Die Frucht ist ungleichmäßig eiförmig bis birnenförmig, etwa 20 cm lang und 6–8 cm breit, hat weiches bis faseriges Fruchtfleisch und einen holzig-faserigen Steinkern.

WIRKUNG

- antibiotisch
- antiparasitär
- entzündungsberuhigend

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Behandlung von Mundfäule, Katarrhen, Blasenentzündungen, Darmproblemen und Durchfall

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Freitext: Behandelt Herzprobleme, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Lähmungen, Blutverlust

Balanciert vata, kapha und pitta doshas: ja

AYURVEDA

Freitext: Pacifies vata and pitta doshas; improves digestion, relieves fever, skin disorders, bleeding issues

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Verwendung der Schale zur Herstellung von Tees in Asien
- Traditionelle Verwendung bei Mundfäule, Katarrhen, Blasenentzündungen, Darmproblemen und Durchfall

ERKENNUNGSMERKMALE

Rundliche Krone, rötliche pyramidal Blütenstände mit vielen kurz gestielten Blüten, ungleichmäßig eiförmige bis birnenförmige Frucht

WUCHS

Baum

ZUBEREITUNG

- Tee aus der Schale

ERNTZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [4, 5] · Hinweis: Keine spezifischen Erntebedingungen oder Tageszeiten erwähnt.

INHALTSSTOFFE

- Xanthone (z.B. Mangiferin)
- Stilbene
- Tannine
- Katechine
- Polyphenole
- Vitamine (insgesamt 12)
- Saponine, Triterpene, Hydrocarbons, Xanthone, Phenolika, Chromone, Fettsäuren und Wichtigeröl; Vitamin A und C

ÄTHERISCHE ÖLE

- amyrin
- β-amyrin
- β-pinene
- α pinene
- β-amyrin
- lupeol
- α-copaene
- (1r,2s,7s,8s)-8-isopropyl-1,3-dimethyltricyclo[4.4.0.0^{2,7}]dec-3-ene
- α-myrcene
- limonene,
- alnulin
- terpinolene
- cymene
- humulene
- camphene

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Milchsaft in Rinde und Blättern
- Fruchtschale

VERGIFTUNGSZEICHEN

Der Milchsaft in Rinde, Blättern und Fruchtschale enthält Urushiol bzw. nah verwandte Stoffe — dieselbe Gruppe wie im Gift-Efeu und Gift-Sumach, die Mango gehört zur selben Familie (Anacardiaceae). Die Folge ist die sogenannte Mango-Dermatitis: eine allergische Kontaktdermatitis nach Berührung von Saft oder Schale. Wer zuvor Kontakt mit Gift-Efeu oder Gift-Sumach hatte, reagiert deutlich stärker — die Vorsensibilisierung ist ein belegter Risikofaktor. Das Fruchtfleisch selbst ist unbedenklich.

NEBENWIRKUNGEN

- Mango-Dermatitis durch Milchsaft in Rinde und Blättern
- Kontaktdermatitis durch Urushiol in Fruchtkerneile

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.