

# Mandarinen

Citrus reticulata

Rutaceae · Citrus

## ÜBER DIE PFLANZE

Kleine, immergrüne Bäume mit lanzettlich-lanzettlichen Blättern und unverwechselbarem intensivem Aroma. Früchte sind kleiner als Orangen, leichter zerteilbar, neun Segmenten pro Frucht.

## WIRKUNG

Anti-inflammatorisch, antioxidantisch, hilft bei Osteoporose und Schwangerschaftsproblemen; verbessert die Verdauung und reduziert Phlegm

## ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Antioxidantien, Boron, Vitamin D, Calcium, Estradiol, unterstützt das Immunsystem, Kollagenbildung, Eisenaufnahme, Blutdruckregulierung, Verdauungsprobleme

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Freitext: für ihre Wärme- und Feuchtigkeitsausgleichenden-Eigenschaften eingesetzt

## AYURVEDA

Hilft, kapha zu reduzieren: ja

## ÜBERLIEFERTES WISSEN

Teil der chinesischen Tradition (TCM) und Ayurveda

## ERKENNUNGSMERKMALE

kleine, immergrüne Bäume mit lanzettlich-lanzettlichen Blättern und unverwechselbarem intensivem Aroma. Früchte sind kleiner als Orangen, leichter zerteilbar, neun Segmenten pro Frucht.

## WUCHS

kleine Zitruspflanze

## HERKUNFT

Ursprünglich in Nordostindien oder Südwestchinas

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Früchte, Trockene Schale

## ZUBEREITUNG

- getrocknete Schale als Gewürz
- Früchte zum Verzehr

## ERNTZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [10, 11, 12] · Hinweis: Mandarinen werden im Herbst und Winter erntet.

## SAMMELN

- Monate: [10, 11, 12, 1] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: vor Reife|reif|überreif|nach Frost

## INHALTSSTOFFE

- Tangeretin
- nobiletin
- hesperidin
- sinensetin
- narirutin

- isosinensetin
- limonene
- diosmin
- limonin
- 3-rutinosyl quercetin
- eriocitrin
- $\alpha$  pinene
- naringin
- $\alpha$ -myrcene
- cymene
- $\beta$ -pinene
- xanthyletin
- terpinolene
- $\alpha$  terpinene
- caryophyllene

#### IN DER KÜCHE

Früchte werden im Herbst und Winter geerntet; Frische und sorgfältig gewaschene Mandarinen empfohlen

#### SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

##### GIFTIGKEIT

schwach

##### NEBENWIRKUNGEN

übermäßiger Verzehr kann Sodbrennen oder Unwohlsein fördern; Mandarinenöl kann bei übermäßiger Anwendung allergische Reaktionen verursachen

##### GEGENANZEIGEN

Vorsicht bei hohen Dosen, insbesondere in der Schwangerschaft

##### WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Mandarine sollten NIEMALS mit bestimmten Medikamenten wie Warfarin kombiniert werden, da sie die Wirkung dieser Medikamente beeinträchtigen können. · Pflanze latein: Citrus reticulata · Pflanze deutsch: Mandarine
- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Mandarine sollten NIEMALS mit Contergan (Thalidomid) und Prothipendyl (Dominal) kombiniert werden. · Pflanze latein: Citrus reticulata · Pflanze deutsch: Mandarine

##### QUELLEN

- Typ: wikipedia\_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mandarine> · Titel: Mandarine
- Typ: wikipedia\_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mandarinente> · Titel: Mandarinente
- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Citrus\\_reticulata\\_x\\_medica](https://en.wikipedia.org/wiki/Citrus_reticulata_x_medica) · Titel: Citrus reticulata x medica
- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Citrus\\_reticulata\\_x\\_medica](https://en.wikipedia.org/wiki/Citrus_reticulata_x_medica) · Titel: Citrus reticulata x medica
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Citrus reticulata](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Citrus+reticulata) · Titel: PFAF — Citrus reticulata
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9558717/> · Titel: Network Analysis of the Herb-Drug Interactions of Citrus ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12198254/> · Titel: Two natural products from the seeds of Citrus reticulata Blanco (Rutaceae) inhibit estrogen biosynthesis by regulating the

## PI3K-aromatase pathway - PMC

- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Prothipendyl> · Titel: Prothipendyl – WikipediaMandarine in der Schwangerschaft: erlaubt, Nährwerte & Tippsmandarin : Kann ich es essen, während ich schwanger bin ...Embryotox - StartseiteProblematische Nahrungsmittel in der Stillzeit | BlähungenIst es möglich, Mandarinen während des Stillens zu essen ...Darf man in der Schwangerschaft Mandarinen ... - Mamarancia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Furocoumarin> · Titel: Furanocoumarin - Wikipedia
- Typ: web · Url: [https://www.ewg.org/skindeep/ingredients/717958-CITRUS\\_RETICULATA\\_PEEL\\_OIL/](https://www.ewg.org/skindeep/ingredients/717958-CITRUS_RETICULATA_PEEL_OIL/) · Titel: EWG Skin Deep® | What isCITRUSRETICULATAPEEL OIL
- Typ: web · Url: <https://leplants.ru/citrus-reticulata/> · Titel: Мандарин (Citrusreticulata) — описание... | на LePlants.ru
- Typ: web · Url: [https://www.ewg.org/skindeep/ingredients/717958-CITRUS\\_RETICULATA\\_PEEL\\_OIL/](https://www.ewg.org/skindeep/ingredients/717958-CITRUS_RETICULATA_PEEL_OIL/) · Titel: EWG Skin Deep® | What isCITRUSRETICULATAPEEL OIL
- Typ: web · Url: <https://leplants.ru/citrus-reticulata/> · Titel: Мандарин (Citrusreticulata) — описание... | на LePlants.ru
- Typ: web · Url: [https://toptropicals.com/catalog/uid/citrus\\_reticulata.htm](https://toptropicals.com/catalog/uid/citrus_reticulata.htm) · Titel: Citrusreticulata(Mandarin Orange) | Top Tropicals Plant Encyclopedia
- Typ: web · Url: <https://schwangerschafts-ratgeber.com/schwangerschaft-ernaehrung/mandarine-in-der-schwangerschaft-erlaubt-naehrwerte-tipps/> · Titel: Mandarine in der Schwangerschaft: erlaubt, Nährwerte & Tipps
- Typ: web · Url: <https://www.swissmom.ch/de/stillen/wissen-rund-ums-stillen/problematische-nahrungsmittel-16849> · Titel: Problematische Nahrungsmittel in der Stillzeit | Blähungen
- Typ: web · Url: <https://stale.ru/de/mushrooms/polezno-i-vkusno-chai-s-mandarinovymi-korkami-polza-i-vred-mandarinovyh-korok-primenienie-v-narodn/> · Titel: Gesund und lecker: Tee mit Mandarinenschalen. Nutzen und Schaden von Mandarinenschalen, Verwendung in der Volksmedizin, Küche und Kosmetik
- Typ: web · Url: <https://theroyalfamily.ru/de/wall/mandarinovye-korochki-mandarinovye-korki-primenienie-kozhury-v/> · Titel: Mandarinenschalen. Mandarinenschalen: Verwenden Sie die Schale im Garten und zu Hause. Mandarinen: chemische Zusammensetzung, Vitamine
- Typ: web · Url: <https://spb-spr.ru/de/uvolnenie/ispolzovanie-mandarinovyh-korok-mandarinovye-korki.html> · Titel: Mandarinenschalen verwenden Tangerine Peels – Health Uses Wie man trockene Mandarinenschalen verwendet
- Typ: web · Url: <https://leplants.ru/citrus-reticulata/> · Titel: Мандарин (Citrusreticulata) — описание... | на LePlants.ru
- Typ: web · Url: <https://www.cir-safety.org/sites/default/files/cfruit122015rep.pdf> · Titel: Safety Assessment of Citrus Fruit-Derived Ingredients as Used in Cosmetics
- Typ: web · Url: <https://www.efficasafe.com/material/citri-reticulata-pericarpium> · Titel: Citri reticulata pericarpium | Efficasafe
- Typ: web · Url: <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/zitrusfruechte-und-wechselwirkungen-mit-krebsmedikamenten> · Titel: Zitrusfrüchte und Wechselwirkungen mit Krebsmedikamenten | DKFZ - Krebsinformationsdienst
- Typ: web · Url: <https://www.infomedizin.de/news/bericht/436-welche-lebensmittel-beeinflussen-die-medikamenteneinnahme/> · Titel: Welche Lebensmittel beeinflussen Medikamente? | info Medizin
- Typ: web · Url: <https://www.das-pta-magazin.de/news/krebsmedikamente-fakten-zu-zitrusfruechten-und-wechselwirkungen-2694561.html> · Titel: Krebsmedikamente: Fakten zu Zitrusfrüchten und Wechselwirkungen | DAS

---

## PTA MAGAZIN

- Typ: web · Url: [https://www.researchgate.net/publication/229446777\\_Analysis\\_of\\_furanocoumarins\\_in\\_vegetables\\_Apiaceae\\_and\\_citrus\\_fruits\\_Rutaceae](https://www.researchgate.net/publication/229446777_Analysis_of_furanocoumarins_in_vegetables_Apiaceae_and_citrus_fruits_Rutaceae) · Titel: Analysis of furanocoumarins in vegetables (Apiaceae) and citrus fruits (Rutaceae) | Request PDF
- Typ: web · Url: <https://www.cir-safety.org/sites/default/files/cpeelo062014tent.pdf> · Titel: Safety Assessment of Citrus-Derived Peel Oils as Used in Cosmetics Status:
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Citrus%20reticulata> · Titel: LOTUS — Citrus reticulata
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Citrus+reticulata> · Titel: CitrusreticulataMandarin, Tangerine, Unshu orange, Satsuma...
- Typ: web · Url: <https://floriculture.me/forum/viewtopic.php?t=988&start=120> · Titel: Мандарин (Citrusreticulata) | Форум