Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 1

Artikel: Durian, Durio zibethinus Linn., Malvaceae
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969572

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

gleich auch als Pastille erhältlich ist, stellt es hauptsächlich unterwegs eine willkommene Hilfe dar. Wegen seiner Vorteile hat auch die regelmässige Einnahme von Usneasan zur Folge, dass dadurch die Anfälligkeit für Katarrhe und Schnupfen bedeutend abnimmt, und zwar hauptsächlich in Verbindung mit Kalk in Form von Urticalcin. Wir erlangen somit nicht nur die gewünschte Heilung, sondern zudem noch eine Verbesserung des gesamten Zustandes.

In Verbindung mit dem antibiotischen Stoff, den die Pflanze enthält, stehen auch noch weitere wertvolle Begleitstoffe, was sich ebenfalls günstig auswirkt, so dass sich keine Nebenwirkungen bemerkbar machen. Man kann Usneasan daher auch bei sehr empfindlichen Menschen und Kleinkindern erfolgreich und ohne Bedenken anwenden. Es wirkt sich besonders auch für diese äusserst vorteilhaft aus, dass Lärchenmoos die Immunitätsstoffe mehren und somit auch die Abwehrkräfte des Körpers günstig beeinflussen kann, wobei sich die Flechtensäure in Verbindung mit den anderen Stoffen als ganz hervorragend erweist.

Weil die antibiotische Wirkung von Usnea auf völlig natürlicher Basis beruht, besteht bei seiner Einnahme keinerlei Risiko. Es schädigt auch die Darmflora nicht und hat selbst bei regelmässiger Einnahme keine resistente Wirkung auf den Körper, ist also auch in dieser Hinsicht dem handelsüblichen Penizillin überlegen. Sogar die Magenschleimhäute ziehen Nutzen aus der Einnahme von Usnea und ebenfalls die Niere, sowie die Blase. Durch so viele vorteilhafte Hilfeleistungen kann sich die unscheinbare Lärchenflechte bestimmt der Schar nutzbringender Heilpflanzen anschliessen, auch wenn man sie früher völlig übersehen hat. Heute erklimmt man besonders im Winter so manche Höhen, die ehedem in unbeachteter Abgeschiedenheit verblieben, und dieser Drang hat uns auch zur Einsamkeit des Lärchenbartes hingeführt, dass er nicht länger nur dem Wild zum Nutzen ist, da wir inzwischen seine Werte erforschen und unter Probe stellen konnten.

Durian, Durio zibethinus Linn., Malvaceae

Als ich vor Jahren Indonesien bereiste, lernte ich erstmals die Durianpflanze kennen. Diese gedeiht in den feuchtheissen Urwäldern jener Inselwelt. Ihre Frucht ist olivgrün und wird, wenn vollreif, etwas gelblich. Sie erreicht die Grösse einer Kokosnuss und ist aussen mit Stacheln versehen wie die äussere Fruchtschale der Rosskastanie. Sie ist die Frucht eines Urwaldbaumes, der bis zu 40 Meter hoch wird. Sein Stamm ist vollständig gerade und die obersten Äste wachsen ganz waagrecht hinaus. Viele der grossen, melonenförmigen Urwaldfrüchte gedeihen am Stamm, was bei der Durianfrucht nicht der Fall ist, da wir sie an den Ästen finden. Obwohl der Jungbaum, wie die meisten Bäume im sogenannten Tropfurwald, sehr rasch wächst, bringt er doch frühestens erst im fünften oder siebten Jahre die ersten Früchte hervor. Zweimal im Jahr ist eine Ernte möglich, und zwar zwischen November und Februar und dann wieder im Juni bis August. Wenn die Früchte reif sind, fallen sie zu Boden. Da die alten Bäume sehr hoch sind, ist es nicht ratsam, unter einem Durianbaum Früchte zu sammeln, ohne durch einen starken Tropenhelm geschützt zu sein. Die Früchte sind nämlich schwer und die grünen Stacheln sehr spitzig und stark, so dass es gefährlich ist, wenn man den Kopf nicht genügend bedeckt. Die Eingeborenen legen die einzelne Frucht auf ein Band aus Palmenbast und binden dieses Band oben zu. Man kann auf diese Weise die Frucht gut tragen, ohne sich zu stechen. Ein Durianbaum kann bis zu 50 Jahre Früchte tragen. Fast alle wilden Tiere lieben diese Durianfrucht ; sogar der Tiger verschmäht sie nicht, obwohl er bestimmt kein Vegetarier ist. Der Durianbaum wächst nur im Tiefland, weshalb er selten in höherer Lage als ungefähr 300 Meter

über Meer zu finden ist. Die Samen, die im Fruchtfleisch eingebettet sind, erreichen die Grösse einer ausgereiften Kastanie. Ihre hellbraune Haut ist sehr zart. Gekocht schmecken diese Samen ähnlich wie gebratene Kastanien. Da sie Stärke und Eiweiss enthalten, sind sie äusserst nahrhaft. Sowohl die frischen, wie auch die getrockneten Samen keimen sehr leicht, ertragen jedoch keine direkte Sonnenbestrahlung, da sie sonst rasch austrocknen und zugrunde gehen. Sie sind eben das feuchtheisse Medium des Urwaldes gewöhnt, und dort haben sie ohnedies keine Sonnenstrahlen zu befürchten. Wo diese Bedingungen aber nicht vorliegen, wird es kaum gelingen, die Pflanze zu kultivieren, weil man die jungen Keimlinge wirklich nicht der Sonne aussetzen darf.

Geruch und Geschmack

Der Geruch der Durianfrucht ist nicht sehr angenehm. Man könnte ihn mit einer Mischung von Knoblauch, Zwiebeln und reifem Weisskäse vergleichen. Dieser eher abstossende Geruch schreckte die Weissen eher ab, so dass sie die Frucht nicht einmal versuchten, was natürlich ein entschiedener Fehler war, denn ihr Geschmack ist bei jenen, die ihn kennen, sehr bevorzugt. Forscher berichten sogar, es handle sich bei Durian um die am besten schmeckende Frucht der Welt. Wie sich das nun mit dem Geruch zusammenreimt, begreift man kaum. Das Fruchtfleisch, das zwischen den Kernen liegt, ist crèmefarben bis leicht gelblich. Es ist zart und erinnert in seiner Art an Avocadosfrüchte. Die Frucht wurde im 16. Jahrhundert das erstemal erwähnt, und zwar von dem Weltreisenden Linschoten, der berichtete, Durian habe einen solch vorzüglichen Geschmack, dass sie alle andern Früchte der Welt übertreffe. Vor ungefähr hundert Jahren verfasste A. R. Wallace das bekannte Reisebuch über Malaya und Umgebung, worin auch er der Durianfrucht ein aussergewöhnliches Lob spendete. Ja, er schrieb sogar, dass sich eine Reise in den Fernen Osten lohne, um die Durian mit ihrem köstlichen Geschmack kennenzulernen. Das klingt fast übertrieben, aber er war davon völlig überzeugt.

Wenn die Frucht vom Baume gefallen ist, braucht sie noch ungefähr 2 Tage, um völlig essreif zu sein. Dann erst entfaltet sie ihren vollen, herrlichen Geschmack. Es scheint, dass dies die einzige Frucht ist, die man nicht pflückt, weshalb man sie auch niemals unreif geniesst. Die Eingeborenen schätzen die Frucht nicht nur, sondern verehren sie förmlich. Es bestehen daher immer noch alte, überlieferte Gesetze, die in verschiedenen malaiischen Gebieten das Recht zum Sammeln dieser Früchte regeln. Die Bäume geniessen bei den Eingeborenen auch einen besonderen Schutz, was nötig ist, um sie ihrer wertvollen Früchte wegen erhalten zu können. Nachdem man die Fruchtschale geöffnet hat, muss man die Frucht noch am gleichen Tage essen, weil sie in jenen heissen Gegenden über Nacht sauer wird, wenn man keinen Eisschrank hat.

Erfahrungsgemässe Wirkung

Wissenschaftlich weiss man noch nichts über diese Urwaldfrucht zu berichten, da noch keine Forschungsergebnisse und Analysen vorliegen. In Indonesien und Malaia habe ich die Frucht getestet und weiss aus eigener Erfahrung, dass man nur wenig davon kosten muss, um sich nachher trotz der Tropenhitze frisch und stark zu fühlen und bis in den Abend hinein nicht müde zu werden. Da sie sich nicht nur auf das körperliche, sondern auch auf das seelische Empfinden auswirkt, stimmt sie uns gewissermassen fröhlich, während die Tropenhitze sonst das Gemüt zeitweise eher belastet. Wenn die Malaien behaupten, die Frucht stärke die Keimdrüsen und rege sie an, dann haben sie nicht unrecht. Aus diesem Grunde geniesst man ja auch nur kleine Mengen davon. Als wir einmal von der malaiischen Hauptstadt Kuala Lumpur nach Singapur hinunterfuhren, hatte ich im Kofferraum eine Durianfrucht verborgen, aber ihr durchdringender Geruch verriet ihre Anwesenheit meiner Frau und mei-

ner Tochter, und da ich sie nicht wegwerfen wollte, hiess ich meinen Chauffeur anhalten, wonach wir uns beide, er und ich, an den Rand des Weges setzten, um zusammen die gesamte Frucht zu essen. Das war als Tagesdosis natürlich zuviel, besonders, da es schon dem Abend entgegenging. Ich war denn auch bis zur Schlafenszeit lebendig, und, wie man sagt, quietschvergnügt. Als Folge konnte ich natürlich lange nicht einschlafen. Ich begriff die Behauptung der Malaien, dass Durian die jugendliche Kraft lange erhalte. Sie empfehlen daher auch, regelmässig kleine Mengen von dieser Frucht zu geniessen, weil man sich dadurch länger der Jugendfrische erfreuen könne. All dies, verbunden mit den eigenen Erfahrungen, veranlasste mich, dieser interessanten Urwaldfrucht vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken.

Sinnvolle Verwertung

Aber die Aufmerksamkeit alleine genügte nicht, denn wie sollte man diese Früchte überhaupt bekommen können, um sie einem unserer Stärkungs- und Nahrungsmittel beizugeben? Das war die schwierige Frage, die zu lösen war. Einer meiner Bekannten, der schon lange in jener tropischen Gegend lebt, war so liebenswürdig, mir beim Lösen dieses Problems behilflich zu sein. Da er mit den Einheimischen in gutem Einvernehmen lebt, kann er entsprechende Bezugsquellen auswerten. Wir versuchten dann durch leichtes Eintrocknen das Fruchtfleisch im eigenen Zucker haltbar zu machen, was uns auch gelang. Es ist nun möglich, während der Erntezeit Hunderte von Kilogramm auf diese Weise zuzubereiten, worauf sie in luftdicht verschlossenen Gefässen nach der Schweiz und nach Australien geschickt werden. Dort erfolgt die weitere Verarbeitung, denn die kompakte Fruchtmarkmasse muss nun mit Milchzucker zusammen zu einem Granulat umgewandelt werden. Durch diese Beigabe wird das Vogel-Vollwertmüesli gehaltlich und geschmacklich wesentlich bereichert. Ausser in der Schweiz wird diese Müesliart auch noch in Australien zubereitet, weil Transport und Einfuhrzoll das Produkt für jenen Kontinent zu teuer werden liesse. – Dies nun ist die Geschichte, die erklärt, wie diese tropische Frucht den Weg aus dem Tropfurwald des Fernen Ostens in die Schweiz gefunden hat, um als Bestandteil des Vogel-Vollwertmüeslis zu dienen.

Zuckergehalt im Blute

Aus Paraguay ging folgende Frage ein: «Möchte anfragen, was jemand essen soll, wenn er bezüglich Zuckergehalt im Blute einen Stand von 115 aufweist und 120 das Maximum darstellt? Im Urin ist bei der betreffenden Person kein Zucker vorhanden. Sie fühlt sich sonst wohlauf und ist schon seit langem Vegetarier, wohl mehr noch Rohköstler.» –

Unser Rat lautete, dass bei solch hohem Zuckergehalt im Blute wenig Zucker und Stärke eingenommen werden sollte, dafür aber viel Gemüse und Salate. Fett muss man in solchem Falle nebst dem Fleisch völlig meiden, was einem Vegetarier ja nicht schwer fällt. Alle Milchsäureprodukte sind dagegen sehr gut. Vorteilhaft ist auch die Einnahme von Papayaforce. Da in Paraguay jedoch die Papayapflanze gedeiht, kann man regelmässig etwas Papayakerne oder auch ein kleines Stück von einem Papayablatt essen, was der Bauchspeicheldrüse und somit dem Gesamtzustand zugute kommt.

Gesucht für biologischen Gartenbeau und Heilkräuterkulturen tüchtiger **Gärtner** ab Februar/März 1970. — Offerten sind zu richten an Biologische Heilmittel A. Vogel, 9053 Teufen AR

Biochemischer Verein Zürich

Einladung zur Generalversammlung:
Mittwoch, 21. Januar, 20 Uhr, im Restaurant Rütli, Zähringerstrasse 43.

Der Vorstand hofft auf ein zahlreiches Erscheinen.