

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Vom Leben der Bananen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970533>

#### 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:** 24.12.2025

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

## Vom Leben der Bananen

Früchte, die in unserem Breitegrad nicht heimisch sind, mögen unsere Aufmerksamkeit besonders auf sich lenken, so dass wir sehr daran interessiert sind, mit ihnen näher vertraut zu werden. Es war für mich daher ein unvergessliches Erlebnis, als ich auf meiner einstmaligen Farm von Tarapoto in Peru einen Stock pflückreifer Bananen selbst abernten konnte, wobei ich sie mit der Machete behutsam vom Stamm trennte. Diese Bananen waren allerdings noch nicht essreif, sondern erst pflückreif. Es verhält sich bei dieser Ernte wie bei uns mit den Pastorenbirnen, die man mit schwarzen Kernen, also reif vom Baume nimmt, obwohl sie erst nach einer gewissen Lagerzeit sich zur feinen, saftigen, essreifen Frucht entwickeln. So also verhält es sich mit den Bananen, denn man lässt sie nicht, wie viele glauben mögen, weil sie noch nie in einem tropischen Lande waren, an der Staude gelb werden. Es kommt allerdings vor, dass man Bananen, die für einen langandauernden Transport vorgesehen sind, oft etwas zu früh erntet. In den Verbrauchsländern erfolgt zwar jeweils durch Berieselung eine raffinierte Nachbehandlung, bevor sie zum Verkaufe feilgeboten werden, aber trotz diesem wohlbedachten Vorgehen erreichen sie nie das volle Aroma wie die Früchte, die man auf der eigenen Farm geniessen kann. Auch sind die allerfeinsten Sorten, deren es ebensoviele gibt wie bei uns die verschiedensten Arten von Äpfeln, für den Transport völlig ungeeignet.

Es gibt Bananenstauden, die ganz kleine Früchte hervorbringen. Sie erhielten den Namen Apfelbananen. Ihr Aroma ist doppelt so süß und kräftig als andere Sorten, so dass man den Unterschied fast mit einem gewöhnlichen Mostapfel zu einer erstklassigen Tafelsorte vergleichen könnte. Am allersüßesten fand ich jene Bananen mit roter Schale, die bis vierfache Dicke gewöhnlicher erreichen, denn in vollreifem Zustand schmecken sie so süß wie Honig und sättigen so sehr, dass man unter einemal keine zwei davon geniessen kann.

### Gehalt der Bananen

Wertvoll ist in erster Linie der grosse Kaliumgehalt, den die Bananen aufzuweisen haben, besteht doch bei einseitiger, übermässiger Fleischkost bei den meisten Menschen ein Kaliummangel. Doch dieser Kaliumgehalt ist nicht der einzige Vorteil, den die Banane zu verzeichnen hat, denn sie ist auch reich an Magnesium, dessen Gehalt fast zehnmal so gross ist wie bei den Äpfeln. Da der Herzinfarkt mit einem Kalium- und Magnesiummangel zusammenhängt, können wir ermessen, wie wichtig der Genuss von Bananen für das Herz sein kann. Erwähnenswert ist zudem der Vitamin-C-Gehalt der Bananen. Sie sind zudem sehr leicht verdaulich und gehören mit zum Hauptbestandteil der Diät bei der Herterschen Krankheit. Dieser guten Wirkung wegen eignet sie sich auch für die Kleinkindernahrung besonders gut. Bekannt ist eine Sorte als *Musa paradisiaca*, wodurch sie uns an das Paradies des ersten Menschenpaars erinnert, und es ist anzunehmen, dass die Frucht schon damals als geschätzte Nahrung diente.

Was man bei uns nicht kennt, ist jene Bananensorte, die zwei- bis dreimal so lang wird wie die uns bekannte Art. Sie besitzt wenig Zucker, dafür aber viel Stärke und ist auch sehr reich an Mineralstoffen. Diese Sorte wird gekocht und nimmt den Platz unserer Kartoffeln ein. Sie dient dadurch auch als Abwechslung zu den Jucca- und Maniokwurzeln. Während man bei uns die Banane als Delikatesse schätzt, ist sie in den Produktionsländern eher als das Brot der Armen bekannt. Aus diesem Grunde betrachtet es dort ein Hotelier in der Regel als unschicklich, seinen Gästen Bananen aufzustellen. Er wagt es nur auf ganz besonderen Wunsch hin und ist darob erstaunt, dass man einer bei ihm verpönten Frucht Beachtung schenken kann. Gut, dass wir anders eingestellt sind, denn es wäre doch schade um den Wert und die Güte dieser Frucht, wenn sie nicht beliebt wäre, also keine Wertschätzung finden würde.