

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Avocados  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969886>

#### **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:** 22.02.2026

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

Nahrung mehr finden, wie soll es dann für die menschliche Zelle noch gesund sein?

### Auf Keimfähigkeit prüfen

Ich muss immer wieder das Geschichtchen von einem Biologen aus der welschen Schweiz erzählen. Wenn er von uns Nahrungsmittel bezog, sei es Soja, Getreide oder Müesli, dann setzte er das zuerst seinen Meerschweinchen, seinen Kaninchen und seinen weissen Mäusen vor. Wenn sie es nicht frassen, dann waren ihm diese Produkte nicht gut genug. Erst wenn sie es frassen und dabei gesund und frisch blieben, dann machte er eine Bestellung. Es schadet nichts, wenn man im Haushalt hier und da einen Versuch macht, indem man Getreide oder Naturreis keimen lässt. Wenn etwas nicht mehr keimt, dann ist es geschädigt und gesundheitlich nicht zu empfehlen. Gesunde Nahrungsmittel, sei es nun Getreide oder Hülsenfrüchte, müssen noch keimfähig sein. Kartoffeln, die wir im Keller haben, sind tot, wenn die

Wärme im Frühling sie nicht zum Keimen bringt. Die sollte man nicht essen. Karotten, die nicht mehr austreiben, die einfach tot bleiben, sollte man ebenfalls nicht verwenden. Es steckt heute ein grosses Risiko in den Nahrungsmitteln, die mit irgendeiner modernen Methode behandelt werden, und in denen sich kein Leben mehr röhrt. Es ist sehr notwendig, dass man darauf achtet, biologisch gezogene Nahrungsmittel zu bekommen, die noch keimfähig, die noch lebendig sind. Wer einen eigenen Garten besitzt und die Möglichkeit hat, soll sich doch die Gelegenheit nicht nehmen lassen, seinen Salat und sein Gemüse, so weit es möglich ist, selbst anzubauen. Es ist ein befriedigendes Gefühl, aus dem eigenen Garten etwas zu holen, und als gesundheitsbewusster Mensch mit gutem Gewissen davon zu essen und auch anderen anbieten zu können.

Die oft zu einseitig auf Gewinn bedachte Industrie geht ganz seltsame Wege, die sich nicht immer zum Wohle des Volkes auswirken.

### Avocados

Als ich vor dreissig Jahren in Guatemala war, bei Bekannten, die eine grosse Kaffeeplantage ihr eigen nannten, bewunderte ich die schönen Bäume, die eigentlich als Schattenspender zwischen den Kaffeestauden standen. Der Bekannte erläuterte mir, dass er eher den Halbschatten liebe, aus diesem Grunde seien die Bäume speziell gesetzt worden, gesunde, kräftig entwickelte Avocadobäume! Ich war erstaunt, als ich erfuhr, dass die Einheimischen diese Früchte gar nicht wertschätzen, sondern sie zum Teil als Viehfutter verwenden, oder auch zur Herstellung von Avocado-Öl. Dieses Öl, sagte man mir, hätte die Eigenschaft, nicht so schnell ranzig zu werden. Deshalb sei es für kosmetische Zwecke eines der besten Fettkörper. Vorwiegend würde das Öl nach Nordamerika exportiert. Ich habe vorher in Kalifornien und Florida

die Avocados kennen gelernt. Dort werden sie sehr gerne gegessen, und zwar zu den Salaten. Obschon Avocado eigentlich eine Frucht ist, eignet sie sich ausgezeichnet als Bereicherung einer Salatplatte. Auch in Südafrika, in den nördlichen Gegenden, habe ich schöne Avocadospflanzungen gesehen; mit grossen, schön entwickelten Früchten. Dort hatten die Farmer sogar Schwierigkeiten mit den Affen, die die Avocados sehr gerne gefressen haben. Das Unangenehme war, dass die Affen in die Früchte bissen, und wenn die Frucht nicht weich genug war, warfen sie diese auf den Boden und nahmen die nächste. Auf diese Weise wurden viele, noch nicht reife Früchte zerstört. Die Affen sind nicht klug genug, um festzustellen, ob die Avocados reif und weich sind, sie probieren mit den Zähnen, um sie dann einfach wegzuwerfen.

Avocado-Früchte brauchen nach dem Pflücken eine gewisse Lagerung, damit sie weich werden.

### Eine bekömmliche Frucht

Wir sind heute sehr glücklich, dass wir diese Früchte bei uns in Europa überall bekommen. Entweder werden sie aus Israel, aus Südafrika oder aber aus einem anderen, subtropischen Land importiert. Als Vegetarier haben wir sie überall als Pflanzenbutter bezeichnet. Sie enthält ein ganz hervorragendes Fett und zwar je nach der Gegend und der Sorte zwanzig bis vierzig Prozent. Interessant ist, dass das Fett oder Öl der Avocado die Leber in keiner Form belastet, wie dies andere Fette, vor allem tierische, tun.

Avocadofett oder -öl enthält viel ungesättigte Fettsäure und belastet vielleicht gerade deshalb in keiner Weise die Leber. Kohlenhydrate in Form von Zucker sind mit drei bis fünf Prozent in der Frucht vorhanden. Sie enthält auch nicht viel Eiweiss. Was aber sehr viel in Avocados vorhanden ist, das ist Kalium, und zwar etwas über 500 Milligramm in 100 Gramm Fruchtfleisch sowie ebenfalls verhältnismässig viel Eisen. Das ist für uns Europäer überaus wichtig, da wir mit unserer Zivilisationsnahrung

immer zu wenig Kalium und Eisen zu uns nehmen. Diesen Mangel können wir mit Avocados ausgleichen.

### Lecithin

Ausserdem finden wir in der reifen Frucht noch Lecithin, das unseren Nerven gut tut. In 100 Gramm Avocado sind immerhin zirka 15 Milligramm Vitamin C enthalten. Spuren von verschiedenen anderen Vitaminen sind ebenfalls gefunden worden, und zwar von den Vitaminen A, B, D und E. Die Avocados werden praktisch immer roh genossen. Sie schmecken sehr gut. Man halbiert die Frucht, nimmt den Stein heraus und beträufelt sie mit Zitronensaft. Das Fruchtfleisch kann man mit dem Löffelchen herausnehmen. Sowohl das innere, gelbe Fruchtfleisch wie auch die äusseren Schichten, die grün sind und viel Chlorophyl enthalten, sind als eine sehr wertvolle und konzentrierte Nahrung anzusehen. Avocados gehören zu den Früchten, bei denen man nicht in Versuchung kommt, sie zu kochen, weil sie dann gar nicht gut schmecken. Sie kann also in verschiedenen Formen, aber nur roh, gegessen werden. Obschon es eine Frucht ist, wie bereits erwähnt, eignet sie sich gut für eine Salatplatte. Es ist eine vorzügliche Bereicherung in bezug auf Geschmack und Gehalt.

## Ursachen von Lungenkrebs

Ich erschrecke immer, wenn sich Bekannte bei mir melden, bei denen man vielleicht vor Jahren einen Schatten auf der Lunge feststellte, sich dieser aber dann zu einem regulären Lungenkrebs entwickelte. Ich habe dies bei Menschen beobachtet, die beim Strassenbau beschäftigt waren und während der ganzen Jahre Teerdämpfe einatmeten. Eine weitere gefährdete Gruppe waren Mineure, bei denen zuerst eine Silikose festgestellt wurde – also eine Staublunge, wie man bei uns sagt – aus der sich später entweder eine Tuberkulose oder ein

Lungenkrebs entwickelte. Bis man die Gefährlichkeit des Asbests entdeckte, habe ich schlimme Folgen bei Arbeitern, die asbesthaltige Platten verarbeiteten, festgestellt.

### Rauchen als Krebsursache erwiesen

Leider haben sich in letzter Zeit die Lungenkarziome bei Menschen, die sonst, wie man so sagt, normal gelebt haben, stark gemehrt, abgesehen davon, dass sie verhältnismässig viel geraucht haben. Ich habe schon oft auf