Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 8

Artikel: Unreife Früchte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969892

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: 14.12.2025

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

richtig unterstützt und die vorhandenen Reserven mobilisiert haben. Plötzlich ist eine Heilung geschehen, die den Arzt und den Patienten glücklich machten, auch wenn sie unerwartet, und somit eine Art Naturwunder, war. Die Natur kann immer noch Wunder wirken. Der Mensch kann wohl helfen, die Natur allein kann heilen! – man muss aber die nötigen Voraussetzungen schaffen.

Unreife Früchte

Wie uns allen aus unserer Jugendzeit bekannt ist, bekamen wir Bauchweh, wenn wir unreife Zwetschgen, Aprikosen, Äpfel oder Birnen gegessen hatten. Wir wissen heute, dass sich gerade in der Zeit des Ausreifens des Obstes die Vitamine und der Fruchtzucker entwickeln. Bei den Trauben ist es ja so wichtig, dass sie während der Reifezeit noch genügend Sonne bekommen, weil sich die wertvollsten Vitalstoffe erst beim Ausreifen völlig entfalten.

Sonnengereifte Früchte

Sicherlich würde es keinem von uns je in den Sinn kommen, in eine grüne Tomate zu beissen, während uns eine vollreife, rote Tomate mit ihrem herrlichen Geschmack und dem vielen Zucker sicher vorzüglich mundet. Wenn man eine Tomate so frisch, direkt von der Staude essen kann, dann schmeckt sie einfach köstlich, während sie schon nach zwei Tagen, wenn sie daheim in der Küche aufbewahrt wird, wesentlich von ihrem Bouquet und Duft verliert.

Nachgereifte Tomaten

Bei uns zuhause nahm man diese Früchte im Herbst mit heim, wenn sie schön entwickelt waren, aber infolge von Sonnenmangel nicht mehr ausreifen konnten und zu erfrieren drohten. Zwischen den Fensterscheiben wurden sie aufgestellt, damit sie nachreiften. Aber eine solche Tomate, die durch das Sonnenlicht gerade noch rot geworden war, hatte nie mehr den wunderbaren Geschmack und Zuckergehalt wie eine am Stock ausgereifte Tomate. Weil man früher nie etwas verderben lassen wollte, stellte man aus unreifen Tomaten Konfitüre her, die zwar nicht besonders gut schmeckte, aber die Früchte fanden auf diese Weise doch noch Verwendung.

Oxalsäure und Nierensteine

Uns hatte man immer gesagt, ja keine unreifen Tomaten zu essen, denn diese seien Nachtschattengewächse. Sie enthalten Gifte, vor allem Oxalsäure. Ärzte, die als Diät-Spezialisten bekannt sind, haben immer behauptet, dass die Bildung von Nierensteinen unter Beteiligung von unreifen Früchten wie zum Beispiel grünen Tomaten, vor sich gehe. Es ist natürlich nicht einfach, solche Behauptungen hieb- und stichfest zu beweisen oder nachzuprüfen. Dazu braucht man Labors und spezielle Einrichtungen.

Verdauungsbeschwerden durch unreife Früchte

Ich habe mich immer geärgert, wenn ich in Hotels, besonders in Italien, unreife Tomaten als Salat präsentiert bekam. Ich habe sie nicht gegessen. Und wenn ich einmal ein paar probiert habe, dann bekam ich in der Regel Blähungen durch Darmgase. Ob das nun durch die Abneigung oder durch die grünen Tomaten bewirkt wurde, das ist ja immer schwer festzustellen. Auf jeden Fall gab es mir ein grosses Fragezeichen auf, vor allem als ich im «Tele» Nr. 40 vom 8.10.84 gelesen hatte: «Feines aus grünen Tomaten». Der Koch Andreas Morel ist sicher ein ausgezeichneter Koch. Seine Empfehlungen und Rezepte für grüne Tomaten mögen für gesunde, starke Leute mit guten Funktionen von Bauchspeicheldrüse und Leber, sowie Verdauung, akzeptabel sein, nicht aber für kranke Menschen, die unter Organstörungen im gesamten Verdauungstrakt zu leiden haben. Dies vor allem, wenn eine Dysbakterie vorliegt, die heute bei so vielen Menschen festgestellt werden kann, infolge der allzu leichtfertigen Verordnung von Antibiotika.

Nur reife Früchte verwenden

Ich für meinen Teil ziehe es vor, den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» weiterhin zu empfehlen, vor allem nur vollreife Tomaten, die ausgereift fünf wichtige Vitamine enthalten, wie Dr. Ragnar Berg in seinen Analysen nachweist, zu konsumieren. Sicher kann man zuhause zwischen den Fenstern nachgereifte Früchte als Salat verwenden, aber sie werden in Bezug auf den Vitamin- und Zuckergehalt den am Stock ausgereiften niemals gleich- oder vollwertig sein.

Vorbild in der Tierwelt

Tiere haben da mit ihrem Instinkt noch ein besseres Beurteilungsvermögen. Man sagt nicht umsonst: «Es sind nicht die schlechtesten Früchte, an denen die Wespen nagen!»
Ich habe in Afrika gesehen, wie Affen in Farmen eingebrochen sind und Früchte gestohlen haben. Sie bissen Avocados an und wenn diese nicht reif waren, warfen sie sie weg. So haben diese Tiere grossen Schaden angerichtet, weil sie nur ausgereifte Früchte nahmen. Ebenso lehnen Affen auch Bananen ab, wenn diese nicht weich sind.

Schmackhafte Tomaten

Tomaten zählen ja zu den Gemüsen, aber wenn sie vollreif sind und wir sie wie einen Apfel essen, empfinden wir sie infolge ihres Zuckergehaltes und Geschmackes fast wie eine Frucht.
Vom gesundheitlichen Standpunkt aus werde ich mich also nie wieder für unreife Früchte oder für grüne Tomaten begeistern können. Ich habe hiermit meinem Herzen Luft gemacht, nachdem ich den oben erwähnten Artikel gelesen habe.
Ich glaube, dass diesbezüglich meine Empfindungen und Erfahrungen mit vielen meiner Leser übereinstimmen.

Der kleine Doktor

Kürzlich ist mir in einem Buch, in dem ich über die Kennedy-Familie gelesen habe, der Name Gloria Swanson, die dort erwähnt wird, aufgefallen. Da habe ich mich wieder erinnert, wie vor 25 Jahren Gloria Swanson – damals wohnte ich für kurze Zeit in Kalifornien – mit meinem Buch «Der kleine Doktor» in Berührung gekommen war. Sie war ganz begeistert und postierte sich sogar für ein Photo mit dem «Kleinen Doktor» unter dem Arm, indem sie sagte: Dieses Buch sollte in jedem amerikanischen Haushalt als Berater nicht fehlen.

Wertschätzung bei Amerikanern

Und später, als ich einmal einen Kongress in Holland besuchte, habe ich Gloria Swanson als ältere Dame dort angetroffen. Sie war vom «Kleinen Doktor» immer noch begeistert und bestätigte mir persönlich, dass die Richtlinien aus diesem Buch auch ihr geholfen hätten, ein hohes Alter nicht nur zu erreichen, sondern auch geistig gesund und physisch leistungsfähig zu bleiben. Sie wies in ihrem Leben viele Künstler, Schauspieler und auch Ärzte auf die Richtlinien hin, die im «Kleinen Doktor» klar gezeigt werden und fand auf diese Art dankbare Schüler für eine gesunde Lebensweise. «Der kleine Doktor» ist also nicht nur in amerikanischen Publikumskreisen sehr beliebt, sondern auch viele Ärzte haben den Wert einer natürlichen Ernährung eingesehen und sie auch weiter propagiert.

Meinung der Kapazitäten

Ich denke da immer an meinen lieben Freund Professor Doktor May, den bekannten Gefässspezialisten, der, wie ich schon einmal in den «Gesundheits-Nachrichten» geschrieben habe, vor zirka vierzig Jahren einen meiner Vorträge hörte. Er war von der natürlichen Heilweise so überzeugt, dass er von der reinen Schulmedizin zur Ganzheitsmedizin übergegangen ist