

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Kiwis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554536>

### **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:** 23.02.2026

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

Leid, welches Millionen von Tieren in kühlen Labors von den Experimentatoren angetan wird, direkter getroffen hat als die Wissenschaftler. Doch nun schliessen sich zunehmend auch Fachleute den Vivisektionsgegnern an. Kritische Betrachter der Medizin haben nämlich gemerkt, dass es die Vivisektion trotz unzähliger gequälter und getöteter Tiere nicht geschafft hat, einen Durchbruch beispielsweise bei den Massen-Krankheiten unserer Zeit zu erreichen.

Dass die Abschaffung der Tierversuche nicht möglich sei, muss ebenfalls als reiner Mythos bezeichnet werden. Genauso hat man früher behauptet, die Hexenverfolgung, die Ausbeutung der Sklaven, die unmenschliche Trennung der Rassen in begünstigte weisse und benachteiligte schwarze Gruppen sei notwendig und könne nicht abgeschafft werden. Es gibt aber keinen anderen Weg, als alle Tierversuche als grausam, unethisch und unwissenschaftlich zu charakterisieren und im Interesse von Mensch und Tier auf schnellstem Weg abzuschaffen, damit sie durch sinnvolle und humane Verfahren ersetzt werden können.

### Die Natur als Ratgeber

Als geradezu absurd muss uns vorkommen, dass sogar kosmetische Produkte mit Tierversuchen getestet werden. Tiere müssen also für die Eitelkeit der Menschen getestet werden, obwohl es heute doch schon so viele Kenntnisse über Inhaltsstoffe gibt, die schon seit langer Zeit von Menschen angewendet werden und als zuverlässig und sicher bekannt sind. Hier ist und bleibt unsere unverfälschte Natur der beste Ratgeber. Körperöle aus Johannisöl, angereichert mit den ätherischen Ölen etwa von Orangen, Fichtennadeln und Zitronen, Haarwasser aus Brennesseln, Zwiebeln oder Birken, Hautcremen aus Heilpflanzen wie Echinacea, Ringelblumen oder Wallwurz brauchen keinen Missbrauch der stummen Kreatur, um dem Menschen ihre Wirkung angedeihen zu lassen. Durch ein bewusstes und verantwortungsvolles Einkaufsverhalten kann der Konsument ein Zeichen setzen! BN

PS: Alle Produkte der Bioforce sind absolut tierversuchsfrei.

### Kiwis

In den «Gesundheits-Nachrichten» vom März 1990 haben wir eine Umfrage betreffend Kiwis gestartet, in der Hoffnung, vermehrt Informationen über deren Verwendung und gesundheitliche Auswirkungen zu bekommen. Einige Leser haben sich die Mühe gemacht und uns auch geschrieben. Die Antworten ihrer Briefe besagen vor allem, dass voll ausgereifte Früchte reich an Vitamin C sowie verdauungsfördernd sind. Verwendet werden sie vor allem in Müesli und Fruchtsalat.

Es kamen aber auch Meldungen wie:

- Mein Hals wurde ganz rau, schwoll an, starke Schluckbeschwerden stellten sich ein.
- Mein Hals ging auf beängstigende Weise «zu» und die Mundschleimhaut war stark entzündet.

Vermutungen dieser Schreiber gehen dahin, dass diese Beschwerden durch chemische Spritzmittel – weil sie auch schon nach dem Genuss von anderen Früchten aufgetreten sind – oder eventuell auch durch eine Allergie ausgelöst werden.

Auch Kiwis werden in gross angelegten Kulturen gezüchtet. Überall dort, wo Monokulturen betrieben werden, ist die Anfälligkeit der Gewächse besonders gross. Um einen guten Erfolg zu sichern, werden die Obstkulturen mit Chemikalien besprüht. Wenn auch Kiwis eine relativ harte Schale entwickeln, ist es nicht auszuschliessen, dass die in das Fruchtfleisch eindringenden Spritzmittel Auslöser für Allergien sein können. Der Nachweis dieser Vermutung steht aber noch aus. Aus Gründen der Haltbarkeit auf dem Transportweg und der län-

geren Lagerung werden Kiwis in noch nicht ganz ausgereiftem Zustand gepflückt. Davon können Sie sich selbst beim Kauf von Kiwis überzeugen. Sie sind meistens hart und erst nach zwei bis drei Tagen wirklich geniessbar. Mag sein, dass unter solchen Umständen auch der Gehalt an Vitaminen geringer ist als bei Früchten, die vollreif gepflückt werden. Dies sind Überlegungen, die Sie auf keinen Fall vom Genuss der köstlichen Kiwis abhalten sollte, denn die gesundheitlichen Vorteile der Kiwis sind beachtenswert.

Sicher interessant sind auch folgende Tips aus den Briefen:

- Empfindliche Leute können das weisse Kernstück in der Mitte herausschneiden, da dieses am meisten herbe Stoffe enthält.
- Wissen Sie auch, dass Cremes und Puddings, unter die eine Kiwi gemischt wird, innert kurzer Zeit gerinnen?
- Ich wasche jede Kiwi gründlich mit Seife und esse die Schale mit.

### **Signale des Körpers beachten**

Soeben traf noch der folgende Brief von S. P. aus Deutschland ein, der nochmals deutlich aufzeigt, dass jeder Mensch selbst austesten muss, ob Kiwis für ihn bekömmlich sind, oder ob er sie besser weglässt:

«Ich habe einige Erfahrungen mit Kiwis gemacht, die ich gerne berichten möchte. Seit Jahren leide ich an verschiedenen Lebensmittelallergien, so dass ich fast kein Obst essen kann. Keine Äpfel, Birnen, Beeren (ausser Blaubeeren und Stachelbeeren), keine Zitrusfrüchte, keine Bananen, kein Steinobst, obwohl das etwas besser geht. Ich bekomme davon starke Verkrampfungen im Dünn- und Dickdarm und erwache morgens zirka um fünf Uhr mit Bauch- und Rückenschmerzen. Ausserdem werde ich von der Fruchtsäure sehr nervös und verkrampft, ein Gefühl, als ob ich Gift gegessen hätte. Meine einzige Chance Obst zu

essen sind Kiwis, Ananas und Avocados. Die Kiwisäure macht mir gar nichts. Noch etwas auffallendes an Kiwis ist bei mir, dass ich davon hellwach werde, ganz klar im Kopf, so dass ich die Kiwis nie am späten Nachmittag oder Abend essen darf, da ich dann nicht einschlafen kann. Ich wäre froh, so einen Baum im Garten zu haben. Dagegen hatte ich Kontakt mit einem jungen Mädchen, das sich seit einiger Zeit immer fix und fertig fühlte, es arbeitete einen halben Tag in einem Büro, und nachmittags musste es sich ins Bett legen, völlig ermattet. Ich überlegte, ob es nicht eine Allergie hätte. Als ich es fragte, ob es in dieser Zeit etwas regelmässig esse, was es sonst nicht gegessen habe, sagte es mir nach langem Überlegen, es würde schon seit 14 Tagen jeden Tag ein bis zwei Kiwis essen. «Dann lass sie weg», riet ich ihm. Es ass ab sofort keine Kiwis mehr, und sofort besserte sich sein Zustand. Es erholte sich schnell und seither ist es fit.

Ja, in der Zeit der Allergien muss jeder selbst herausfinden, was für ihn gut ist. Die Schwierigkeit liegt nur darin, dass die wenigsten Leute die Zeit und das Gefühl haben, die Stimme ihres Körpers zu hören. Und manchmal ist es sehr, sehr schwer, die Ursache einer Allergie herauszufinden. So war es bei mir: Die schlimmste Allergie hatte ich beim Genuss eines Heilwassers, ich hatte solche Darmkoliken und Rückenschmerzen, dass ich nicht mehr gehen konnte, und niemand ahnte, dass es vom «Heilwasser» sein könnte, bis ich eines Tages durch Zufall darauf kam.

Dies ist mein Bericht, vielleicht kann er jemandem nützen.»

Es ist unser Wunsch, dass diese Ausführungen wiederum dem einen oder anderen dienen können. Es würde uns jedoch auch freuen, wenn wir weitere, vor allem noch andere Erfahrungen und Hinweise bekommen dürften. Wir danken allen, die sich die Mühe nehmen, uns zu berichten.

AV