

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 10: Von der Dattel bis zur Kokosnuss : Palmen als Nutz- und Heilpflanzen in aller Welt

**Artikel:** Palmen : stolze Fürsten an fernen Gestaden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554880>

#### 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:** 24.02.2026

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

# Palmen – stolze Fürsten an fernen Gestaden



Sie sind das Symbol der tropischen Welt schlechthin, der Inbegriff von Hängematte, Holiday und Hurrikan. Jenseits des äquatorialen Fernwehs bilden die Palmen eine der grössten botanischen Familien und gehören in vielen Ländern zu den wichtigsten Nutzpflanzen. Am bekanntesten sind die Kokos-, die Dattel-, die Betel- und die Ölpalme. Daneben gibt es fast 3000 weitere Arten. Viele von ihnen, wie z.B. die Sägepalme, besitzen auch als Heilpflanzen eine lange Tradition.

Wo Palmen wuchsen, entstanden im Altertum heilige Orte, Orakelplätze oder Oasen. Der Garten Eden soll nach verschiedenen Überlieferungen ein Dattelpalmenhain gewesen sein. Das zähe und unbiegsame Holz machte die Palme bei den alten Griechen zum Symbol der Sieger. Die massigen, 10 bis 25 Kilo schweren Früchte der auf den Seychellen beheimateten Seychellennusspalme (*lat. Lodoicea maldivica*) wurden von Einheimischen als Gegenmittel gegen alle möglichen Gifte betrachtet - wer sie berührte, wurde mit dem Tod bestraft. Welche Wichtigkeit den Palmen als Nutzpflanzen zukommt, zeigen u.a. Beobachtungen bei den Indianern am oberen Orinoco in Peru. Ihre «Menükarte» besteht fast ausschliesslich aus Jaugua, Cucurito, Pichigua und Manaca - alles Palmenarten und deren verarbeitete Teile: von der Frucht bis zur Faser.

*Für Carl von Linné, den grossen Systematiker der Botanik, waren die Palmen „die Fürsten“ unter den Pflanzen. Ein mächtiges Fürstenhaus fürwahr: Die botanische Familie der Palmen besteht aus ca. 210 Gattungen und knapp 3000 Arten.*

## Palmen zwischen Meer und Himmel

Die Ausbreitungsmöglichkeiten der Palmen hängen stark, aber nicht allein von klimatischen Bedingungen ab. Tropische und subtropische Bedingungen sind eine der Hauptvoraussetzungen für das Wachstum von Palmen. Darüber hinaus sind die Früchte zu schwer, um weit vom Stamm zu fallen. Einzig die mächtigen Samen einiger weniger Arten

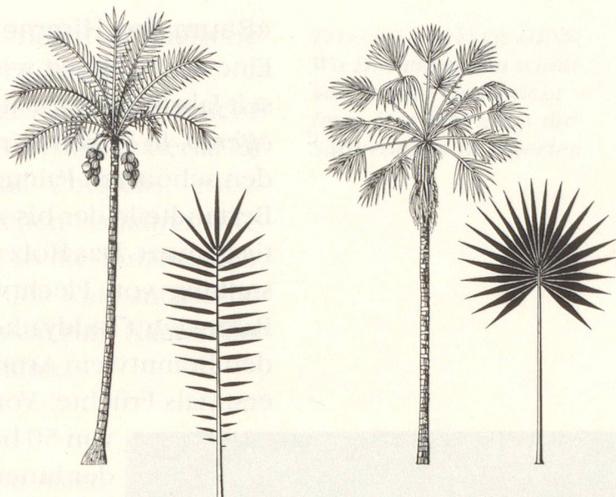
wie z.B. der Kokos- und der Ölpalmen können sich schwimmend über weitere Strecken verbreiten. Die einzelnen «Sippen», die das nicht können, wachsen deshalb oft auf einem recht begrenzten Territorium. Man spricht in diesem Zusammenhang von einem *endemischen* Vorkommen. Entsprechende Arten sind heute stark von der Ausrottung bedroht. Vielleicht darum hat «Mutter Natur» in weiser Voraussicht die Familie der *Palmeae* (oder *Arecaceae*) so vielfältig und in so vielen Gebieten entstehen lassen, dass noch keineswegs alle Arten botanisch erfasst sind.

Palmen kommen vorwiegend in den Tropen und Subtropen vor, doch längst nicht nur. Der Himalaja-Trekker findet sie auf einer Höhe von 2300 m ü.M. In Borneo wachsen sie auf 3000 m Höhe, und in den Anden trifft man sie erstaunlicherweise sogar auf 3800 m ü.M. an. Gegenüber der riesigen Palmenvielfalt im Äquatorialgürtel nimmt sich der Palmenbestand, der in Europa heimisch ist, eher kläglich aus. Einzig zwei Palmenarten waren hier ursprünglich zu Hause: die Zwerpalme (*lat. Chamaerops humilis*) in Italien und Spanien sowie, ausschliesslich auf Kreta und dort in einem einzigen Tal, eine Palme namens *Phoenix theophrasti*. In Gärten und Anpflanzungen findet man heute natürlich auch bei uns eine Vielzahl von Palmen.

### Gefächert, gefiedert, doppelt gefiedert

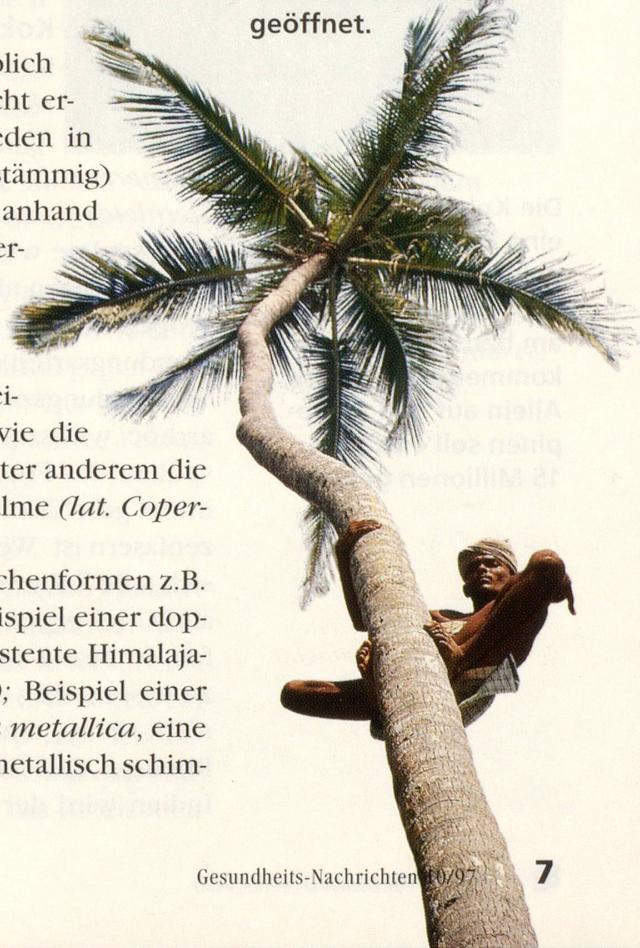
Die einzelnen Palmenarten können sich zwar erheblich unterscheiden, sind jedoch als Palmen vielfach leicht erkennbar. Neben den zum Teil grossen Unterschieden in Wachstum, Bewurzelung, Stammbau (ein-, mehrstämmig) und Blütenstand ist es vor allem die Blattform, anhand der die Palmen in zwei grosse Gruppen eingeteilt werden. Der flächige verbreiterte Abschnitt des Laubblattes – die sogenannte Spreite – ist entweder fächer- oder fiederförmig gestaltet. Deshalb sprechen Botaniker von *Fächer-* oder *Fiederpalmen*. Beispiele für Fiederpalmen sind die Kokospalme sowie die Dattelpalmenarten. Typische Fächerpalmen sind unter anderem die Sägepalme, die Washingtonie sowie die Carnaubapalme (*lat. Copernicia prunifera*).

Neben diesen Grund- gibt es verschiedene Zwischenformen z.B. doppelt gefiederte oder ungeteilte Blattspreiten. Beispiel einer doppelt gefiederten Palme ist die schne- und kälteresistente Himalaja-Fischschwanzpalme (*lat. Caroyta sp. «Himalaja»*); Beispiel einer Palme mit ungeteilten Blättern ist die *Chamaedorea metallica*, eine zierliche Palmenart aus Mexiko, deren Blätter einen metallisch schimmernden Glanz aufweisen.



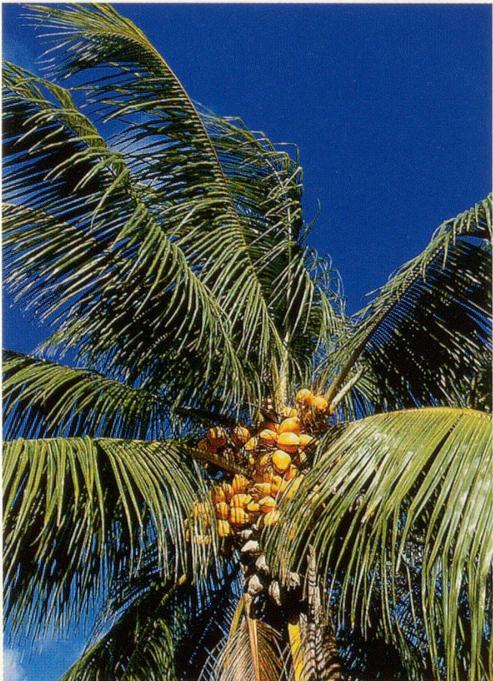
Zwei Grundtypen der Blattform: Fiederförmig (links) und fächerförmig. Entsprechend unterscheidet man zwischen Fieder- und Fächerpalmen.

Kokosnüsse werden auch heute noch meist im Handverfahren geerntet und mit Äxten oder Buschmessern geöffnet.



### «Baum des Himmels»: Die Kokospalme

Eine der weltweit wichtigsten Palmen, die als Nutz- und Heilpflanze seit Jahrhunderten kultiviert wird, ist die Kokospalme (*lat. Cocos nucifera*). In Indien wird sie «Baum des Himmels» genannt. Sie zählt zu den schönsten Palmen und besitzt 20 bis 30 Fiederblätter. Sämtliche Bestandteile der bis zu 30 Meter hohen Kokospalme werden vielfältig genutzt. Das Holz wird für Möbel, die Blattfiedern werden zur Herstellung von Flechtwerk verwendet, und aus dem Saft wird der Palmwein (Toddy) hergestellt, seinerseits das Ausgangsprodukt für den Branntwein Arrak. Mit etwa sieben Jahren trägt die Kokospalme erstmals Früchte. Vom 15. bis zum 50. Lebensjahr liefert sie Erträge von 50 bis 80 Früchten pro Jahr. Als Kokosnuss wird nur der innere Teil der Nüsse nach Europa exportiert.



Die Kokospalme ist eine klassische Fiederpalme und gehört weltweit zu den am häufigsten vorkommenden Palmen. Allein auf den Philippinen soll es davon 15 Millionen geben!

Der Aufbau einer Kokosnuss ist recht interessant und vergleichbar mit einer Mandel: Unter der ledrigen Aussenhaut (Ektokarp) befindet sich eine Faserschicht (Mesokarp) und darunter die harte Samenschale (Endokarp), unter welcher schliesslich die zarte Samenschale liegt, in der sich die Kokosmilch befindet. Je reifer die Nuss, desto mehr Milch verwandelt sich in das weisse, mandelartige Kokosfleisch. Dieses Samenfleisch besteht zu knapp 50 Prozent aus Wasser. Es enthält Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Rohfasern sowie Vitamine des B-Komplexes und soll eine ganze Reihe von Heilwirkungen besitzen.

### Kokosnüsse, Kopra & Currytunke

So sollen Kokosnüsse, wie Matthiolus 1563 in seinem «*Kreutterbuch*» schrieb, «gut gegen Schwindsucht und Keuchhusten sein». Weiter heisst es: «Das Öl lindere die

Schmerzen der guldnen Ader, des Lendenweb, Zipperleins und bei Steinleiden. Auch vertreibe es Würmer.» Sei dem, wie es wolle, die Kokospalme wird medizinisch, kulinarisch und kulturell sozusagen für und gegen alles verwendet, was unter dem weiten Himmel der Tropen denkbar ist. Es würde Bände füllen, wollte man sämtliche Verwendungarten auflisten. Daher nur eine Auswahl einiger wichtiger Verwendungszwecke im Heilbereich: Das Fruchtwasser soll bei Diarröe wirksam sein sowie auf angenehme Weise die Harnwege spülen. Das Fruchtfleisch der Kokosnuss wird als Leber- und Darmmittel geschätzt. Es fördert die Darmtätigkeit, weil es reich an Pflanzenfasern ist. Wegen des hohen Anteils an Ballaststoffen empfiehlt es sich, alle Zubereitungen sorgsam zu kauen. Die Kokosnuss gilt auch als Mittel gegen Darmparasiten und soll gegen den Bandwurm helfen. In bezug auf den Säuren-Basen-Haushalt ist es nicht unwichtig zu wissen, dass die Kokosnuss, im Gegensatz zu den echten Nüssen, nicht säure-, sondern schwach basenüberschüssig ist und daher von Rheuma- und Gichtkranken problemlos genossen werden kann. In Indien wird der Reis oft in einer Kokosmilch gekocht, die aus Ko-

TITELBILD DIESER «GN»:  
Wo Dattelpalmen wachsen,  
ist die Oase nicht fern.  
Das Bild zeigt die  
Saouraoase in Algerien.

kosraspeln und Wasser hergestellt wird. Die in Indien ebenfalls bekannte Currytunke besteht aus Aufgüssen des Fruchtfleischs.

«Kopra» heisst das getrocknete, in Stücke geschnittene Fruchtfleisch. Es wird zu Fett verarbeitet und dient als Ausgangsmaterial für Margarine sowie zur Gewinnung von Kokosöl. Übrigens: «coco» heisst auf Spanisch «Fratzengesicht». Die spanischen Seefahrer, wieder einmal berauscht vom Toddy, bezeichneten so die Tanzmasken, die in Asien und im Pazifik aus den Schalen der Kokosnüsse geschnitten wurden. Später wurde der Name der Maske zum Namen der Nuss und der Name der Nuss zum Namen der Palme.

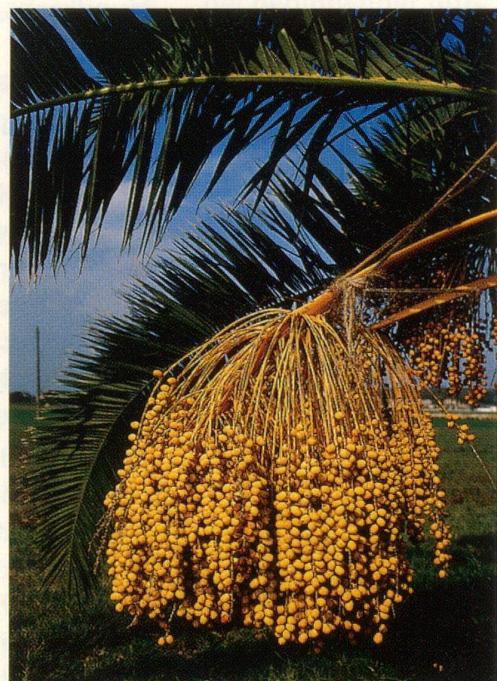
### «König der Oasen»: Die Dattelpalme

Eine andere «Weltecke», eine andere Kultur – von Asien ans Mittelmeer und in den Orient: Zur Dattelpalme. Für den römischen Geschichtsschreiber Plinius der Ältere (23 – 79 n.Chr.) war der lateinische Name der Dattelpalme (*Phoenix*) gleich der Name aller Palmen. Die Gattung *Phoenix* selbst umfasst aber botanisch nur etwa 13 schwer voneinander abgrenzbare Arten. *Phoenix dactylifera L.* heisst die echte Dattelpalme. Ohne sie ist eine Oase keine Oase! Die *P. dactylifera* unterscheidet sich von der *P. canariensis*, der Kanarischen Dattelpalme, durch ihre steifen, graugrünen Blätter. Sie wird in Nordafrika und Arabien als Oasenbaum kultiviert, ums Mittelmeer als Zierbaum gepflegt und im ganzen Nahen Osten angebaut. Kein Wunder: Der Baum liefert jährlich bis zu 100 kg frische Früchte.

Datteln enthalten die Vitamine A und B sowie Kalzium, Eisen und Zucker. Aufgrund des hohen Phosphor- und Magnesiumgehalts sollen Datteln – so die Meinung vieler Araber – gegen Krebserkrankungen schützen. Zudem sollen sie generell günstig auf Luftwege und Nervensystem wirken. Der deutsche Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762 – 1836) liess seine Patienten bei Schlaflosigkeit Datteln essen. Erwiesenermassen helfen Datteln Kindern, die unter leichteren Durchfällen leiden. Ihres Rohfasergehalts wegen werden sie als mildes Mittel gegen Verstopfung angewandt. Aus Datteln wird ein Brot namens Tammer gebacken, und die Dattelkerne werden hie und da als Kaffee-Ersatz, da und dort auch als Viehfutter verwendet.

### Kauen bis zum Schwarzwerden: Die Betelpalme

Die Betel-, Pinang- oder Katechupalme (*lat. Areca catechu*) gehört zu den Palmen mit wenn nicht Heil-, so doch stimulierender Wirkung. Das Kauen ihrer Frucht, der Betelnuss bzw. des Betelsamens, ist im ganzen asiatischen Raum bis zum Südpazifik seit Urzeiten ein Volkssport. Erstmals vernahmen die Europäer davon aus den Berichten des Venezianers Marco Polo im Jahre 1298. Wie auf den Südseeinseln das berauschende Kavatrinken, so gehört das Betelkauen



Erst etwa ab dem zehnten Jahr trägt die Dattelpalme Früchte – von da an bleibt sie ertragreich bis zu ihrem hundertsten Geburtstag.

zu den weitverbreiteten leicht narkotisierenden «Praktiken». Kein Wunder, dass die Betelpalme fast in jedem Dorf kultiviert wird. Zum Kauen des Betelbissens wird die zerstossene oder zerschnittene Nuss allein oder zusammen mit Gewürzen (z.B. Zimt) in ein Blatt gewickelt. Die Nuss wirkt zusammenziehend und appetitanregend, sie färbt Lippen und Speichel rot, festigt Gaumen- und Zahnfleisch und tötet Eingeweidewürmer ab. Angeblich soll sie die Darmtätigkeit fördern, gelegentlich auch Durchfall auslösen. Durch das Betelkauen färben sich die Zähne zuerst am Rand und später auf der gesamten Oberfläche mit der Zeit schwarz. Das für unsere Begriffe vor allem ästhetisch wenig reizvolle Betelkauen kann, dauernd praktiziert, Mundkrebs auslösen.



Aus den Betelnüssen (Bild oben) wird der narkotisierend-stimulierende Betelbissen bereitet. Die Ölpalme (Bild unten) wächst bis zu 30 Meter in die Höhe und ist von Vorderindien über Südostasien bis nach Australien anzutreffen.

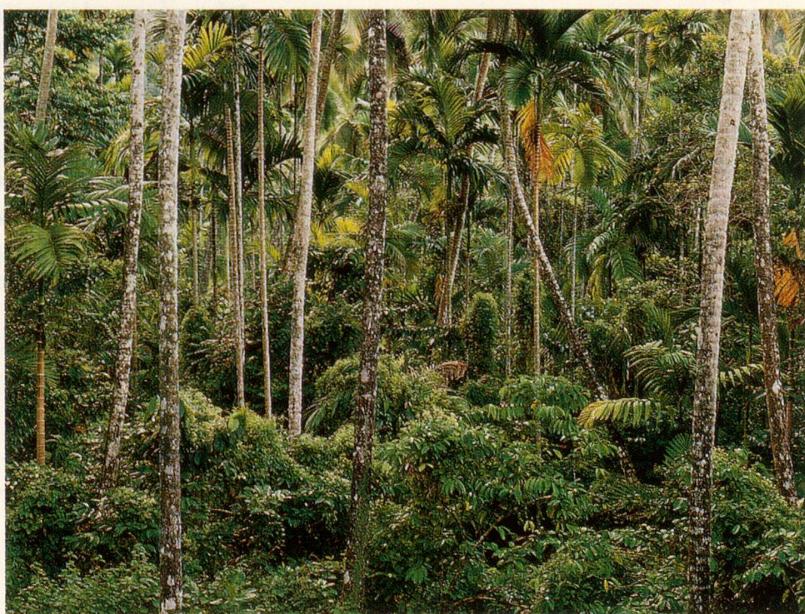
### «Pipeline auf dem Baum»: Die Ölpalme

Von der Ölpalme existiert je eine afrikanische (*lat. Elaeis guineensis*) und eine amerikanische Art (*lat. Elaeis oleifera*). Beide sind eng mit der Kokospalme verwandt. *E. guineensis*, die ursprünglich in den Regenwäldern des Golfes von Guinea heimisch war, wird seit etwas mehr als hundert Jahren in vielen tropischen Ländern angebaut. Guinea, Nigeria und das Kongobecken gelten als «das natürliche genetische Mannigfaltigkeitsgebiet der Ölpalme» (H. Brücher). Arten mit bis zu 20 Meter hohen Stämmen wachsen dort neben solchen mit niedrigem Wuchs. Die afrikanische Ölpalme ist seit dem 15. Jahrhundert in Europa bekannt. Damals wagten sich portugiesische «Exploradores» nach Westafrika, ins heutige Ghana, vor und beobachteten, wie die einheimische Bevölkerung den Baum nutzte. Sie lieferte ihnen das notwendige Fett, das Gemüse und den Palmwein – also alles, was sie zum Leben brauchten. Die Indianer vom Orinoco lassen grüßen!

Die Früchte der Ölpalme sind eiförmig bis länglich und liefern das Palmöl sowie das Palmkernöl. Das Palmöl macht heute ca. zehn

Prozent an der Weltproduktion pflanzlicher Speisefette aus. Es wird u.a. auch für Seifen und Haarwaschmittel, in der Pharmazie sowie in der Kosmetik verwendet. Das Palmkernöl, das die Ölpalme liefert, entspricht dem Kokosöl und wird ähnlich angewandt.

Die Palmfrüchte, aus denen beide Öle gewonnen werden, enthalten 60 bis 70 Prozent Fettsubstanzen. Das Fruchtfleisch des Mesokarps liefert die Hauptmenge des Öls; das Palmkernöl stammt aus dem Endosperm.



## «Palmetto» für die Prostata: Die Sägepalme

Im Vergleich zur Kokos-, Dattel-, Öl- und Betelpalme gehört die Sägepalme oder Sägepalmetto zu den weniger bekannten Palmenarten. Die kurzstämmige Buschpalme ist in den küstennahen Südstaaten Nordamerikas, in Südkarolina und Florida sowie im tropischen Mittel- und Südamerika heimisch. Sie wächst dort meist kriechend, selten aufrecht, auf Dünenböden und in Kiefernwäldern. Ihre Blätter können von gelbgrüner bis silberweisser Farbe sein, und durch ihre hohe Frosthärtung ist sie neben der Verwendung als Kübelpflanze in milden Lagen gemäss dem deutschen Palmenspezialist Tobias W. Spanner sogar als Gartenpflanze versuchenswert. Die fächerige Sägepalme trägt zwei lateinische Namen: *Sabal serrulata* heißt sie nach alter, *Serenoa repens* nach neuer Namensgebung.

Das alles wäre schön und gut, wenn es damit seine Bewandtnis hätte. Hat es aber nicht, denn *Serenoa repens* gehört zu den besten pflanzlichen Mitteln bei beginnender gutartiger Prostatavergrösserung (s. Seite 12). *Fructus Sabalis serrulatae*, die Früchte der Sägepalme, sind tiefblau bis schwarz, zwei bis drei Zentimeter lang, rundlich bis eiförmig und werden durch das Austrocknen faltig. Sie enthalten Phytosterine, Gerbstoffe und Polysaccharide. Die Anwendung der getrockneten und frischen Früchte als Droge oder Extrakt wurde bereits im vorigen Jahrhundert in den USA dokumentiert. In der nordamerikanischen Volksmedizin wurden die Sabalfrüchte gegen heftigen Husten, bei Bronchitis sowie zur Anregung der Verdauung angewandt. Sie wirken stimulierend auf den Blasenhals, auf Prostata und Hoden. Zahlreiche neue wissenschaftliche Untersuchungen haben ihre positive Wirkung bei Prostatabeschwerden erwiesen.



Die Sägepalme und ihre Früchte (Bild oben): Eines der besten Pflanzenpräparate bei beginnender gutartiger Prostatavergrösserung.



## Paradiesische Palmenfreuden

Wer selbst Lust darauf hat, eine Palme als Zimmer- oder Kübelpflanze bei sich zu Hause zu ziehen, ist nicht allein. Palmen sind für viele ein Hobby, dem sie sich mit grosser Hingabe widmen. Bücher darüber gibt es zuhauf, und wie die Freunde der Kakteen oder Rosen, so haben sich auch die Palmenliebhaber aller Welt vereinigt. Die «International Palm Society (IPS)» ist in Lawrence, Kansas 66044-8897 (P.O. Box 1897), USA, ansässig. Ihr gehören Palmen-Enthusiasten rund um den Globus an. Basierend auf Carl von Linnés Aussage, wonach Palmen die Fürsten (lat. *principes*) unter den Pflanzen seien, heisst auch die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift der IPS «*Principes*».

Der Weg ins Reich der Palmen muss aber nicht zwingend an weit entfernte Gestade führen. Oft genügt schon der Gang in die nächste Gärtnerei. Es gilt, einige Dinge wie Temperatur, Standort, Feuchtigkeit usw. zu beachten, dann bereiten auch Palmen-«Novizen» ihren «stolzen Fürsten» ein angenehmes Zimmer- oder Kübelpflanzenleben - und sich selbst jahraus jahrein eine paradiesische Freude. • CU

Eine kostenlose Broschüre mit einem grossen Angebot an verschiedenen Palmen sowie vielen Tips zu ihrer Verwendung als Zimmerpflanzen ist erhältlich bei:

Palme per Paket  
Tobias W. Spanner  
Tizianstr. 44  
D 80638 München  
Tel./Fax D 089/15 77 902

LITERATUR:  
«Palmen»,  
Wilhelm Lötschert,  
Verlag E. Ulmer, Stuttgart,  
152 S., sFr./DM 71.80