

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 1: Schmerzmittel aus der Natur

**Artikel:** Die schöne Gelbe mit der Schutzverpackung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557408>

### **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:** 02.05.2026

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

## Die schöne Gelbe mit der Schutzverpackung

Bananen sind beliebt und billig. Obwohl sie Seereisen um die halbe Welt hinter sich haben, kosten sie oft weniger als heimische Äpfel. Aus mittelamerikanischen Ländern kommend, liegen sie das ganze Jahr über frisch auf dem Tisch – ihren exotischen Hauch haben sie längst verloren. Trotzdem ist das zweitliebste Obst der Schweizer, Deutschen und Österreicher nur eine Minderheit im Reich der Bananen: 80 Prozent der Weltproduktion sind stärkehaltige Kochbananen, ein wichtiges Grundnahrungsmittel für viele Tropenbewohner.

Oft meint man, Bananen seien gleichbedeutend mit Zentral- und Südamerika. Doch die ursprüngliche Heimat einer der ältesten Kulturpflanzen sind die tropischen Gegenden Indiens und Südostasiens; von dort kam die Banane über arabische Händler zunächst nach Afrika, und erst später mit den Portugiesen nach Mittelamerika. Zu den grössten Bananenanbauländern gehören heute Indien und Brasilien, wo in erster Linie die Koch- oder Mehlbanane kultiviert wird. Im Gegensatz zur Obstbanane enthalten Kochbananen (auch *platanos*, Mehl- oder Pferdebananen) keinen Zucker, sondern Stärke und müssen wie Kartoffeln gekocht, gebacken, gebraten oder frittiert werden.

### Bananenfreunde geniessen Bananenfreuden

Nach dem Apfel ist die Banane in vielen Ländern Europas die beliebteste Frucht. Die Deutschen, die noch vor wenigen Jahren den grössten Heisshunger hatten (pro Person/Jahr 15 Kilo in den alten und sogar 26 Kilo in den neuen Ländern), haben den Appetit etwas verloren: der Pro-Kopf-Verbrauch liegt neuerdings nur noch bei 13,5 Kilo. Österreich importiert mehr als 14 Kilo Bananen pro Person und Jahr, und jeder Eidgenosse isst durchschnittlich 13 Kilo im Jahr.

### Zum Wohle der Multis

Der Löwenanteil des Marktangebotes bezieht sich auf die sogenannten «Dollarbananen» – das sind die mit den Etiketten, sei es von Chiquita, Dole oder Del Monte. Die drei US-amerikanischen Multis mit der Ware aus Costa Rica, Ecuador, Panama, Honduras und Guatemala beherrschen den Weltmarkt, denn sie haben nicht nur die profitable Monokultur auf riesigen Flächen perfektioniert, sondern kontrollieren auch alle Stufen der Produktion, des Transports und der Vermarktung. Dieser «Allmacht» ist der billige Preis zu danken, denn die Plantagenarbeiter erhalten für die Schufterei minimalste Löhne. Die Arbeitskosten beim Unterhalt der Plantagen sind mit 1,4 Prozent des Laden-Endpreises bezahlt, für Dünger und Pflanzenschutzmittel werden 3,1 Prozent ausgegeben. Für die Verpackungskartons sind 4,5 Prozent zu veranschlagen, die Löhne während der gesamten Ernte und Bearbeitung schlagen dagegen nur mit 3 Prozent zu Buche.

Idealmasse soll er haben, der Fruchtfleisch gewordene Tropentraum. Übertriebene «Massregelungen» in Europa und den USA haben zur Folge, dass zu grosse, zu kleine, zu gerade gewachsene und zu krumme Früchte aussortiert werden. So werden 25 bis 30% der Ernte als Ausschuss qualifiziert und landen auf den lokalen Märkten, in der Babybreiherstellung, im Viehfutter oder auf dem Abfall.

### Freie Fahrt für den EU- und AKP-Bananenexpress

In weit geringeren Mengen wurden und werden in Europa die süßeren, aber auch kleineren und weicheren Bananen aus 66 AKP-Staaten (Afrika, Karibik, Pazifik) abgesetzt. Grossbritannien bevorzugt



**Bananen kennen keine Wachstumsperioden und keine Erntesaison. Sie wachsen immer, sie bilden das ganze Jahr über Früchte und können dauernd gepflückt werden.**

traditionell Bananen aus seinen früheren Kolonien in der Karibik, Spanier essen hauptsächlich die süßen Früchtchen von den Kanarischen Inseln, die Portugiesen lieben das gelbe Obst der Algarve, aus Madeira und den Azoren, die Italiener decken einen Teil ihres Bedarfs in der ehemaligen Kolonie Somalia, Griechen begnügen sich mit den kleinen krummen Dingern aus Kreta und die Franzosen führen die Südfrüchte aus ihren Übersee-Departements und früheren Kolonien ein. Seit 1957 waren alle Importe aus den AKP-Staaten in die EG bzw. die EU zollfrei, während auf Bananen aus Zentral- und Südamerika Zölle erhoben wurden. Nur die Deutschen, die nie Kolonien mit Bananenbau besessen hatten, mussten, quasi zum Ausgleich, keine Zölle auf die amerikanischen Bananen bezahlen. Da zudem unbegrenzte Mengen eingeführt werden konnten, waren «deutsche» Bananen bald die billigsten weit und breit. Als 1993 die EU-Binnengrenzen fielen, wurde eine einheitliche Regelung unumgänglich. Neben dem für die

Deutschen neuen Zollsatz von 20 Prozent musste die Schrumpfung des Einfuhrkontingents an «Dollarbananen» von 3,6 Millionen Tonnen auf zwei Millionen für die gesamte EU akzeptiert werden. Die Differenz soll, so der Verbraucher will, mit den doppelt so teuren EU- und AKP-Bananen aufgefüllt werden.

### Das Gute daran hat ... .. eine ärgerliche Seite

In den AKP-Staaten, vor allem in der Karibik, überwiegen noch Kleinbauern, die (zum Teil) im Terrassenbau harte Arbeit leisten und eine geringere Ausbeute erzielen, aber umweltverträglicher produzieren. Wenn ausgerechnet Bananen nicht mehr zum Billigst-Obst gehören, können auch die Organisationen aufatmen, die sich für fair gehandelte und ökologisch erzeugte Bananen einsetzen, denn mit der Verteuerung der Massenprodukte werden auch ihre Preise konkurrenzfähiger. Der Nachteil der EU-Regelung besteht darin, dass kleine und mittlere Produzenten aus dem zentralamerikanischen Raum ihre Produkte nicht frei verkaufen können; Fachleute glauben, dass unabhängige Öko-Produzenten dort wenig Überlebenschancen haben.

### Ein multisexuelles Kraut, das keine Befruchtung kennt

Das Leben einer Bananenstaude dauert nur neun Monate. In dieser Zeit wird sie bis acht Meter hoch, blüht ein einziges Mal und liefert bis 50 Kilo Früchte. Nach der Ernte stirbt sie ab und wird mit der Machete umgehackt. Bananen bilden kein Holz und werden deshalb

nicht zu den Bäumen, sondern zu den Kräutern gezählt. Sie gehören zu den Gräser- und Liliengewächsen mit Scheinstämmen, die sich aus den bis zu fünf Meter langen und ein Meter breiten Blättern bilden. Die grünen Riesenblätter sind ursprünglich ungeteilt, werden aber meist vom Wind fiedrig zerzaust. Obstbananen müssen nicht befruchtet werden, sondern vermehren sich aus einem unterirdischen Wurzelstock heraus. Dieses Rhizom kann über viele Jahre neue Pflanzen hervorbringen, die ständige Pflege brauchen. Neben der regelmässigen Unkrautbeseitigung ist das Kappen der Seitensprossen unabdingbar für gute Erträge.

Aus der Mitte der Blattkrone entwickelt sich eine einzige, prächtige Blütendolde, die den Scheinstamm innerhalb von zwei Monaten durchwachsen hat. Der fast anderthalb Meter lange Blütenkolben krümmt sich unter seinem Gewicht nach unten, und unter seinen übereinanderliegenden, rotvioioletten Blättern stehen Gruppen von gelben Blüten, zuerst weibliche, dann zwittrige und zuletzt männliche. Aus den unteren weiblichen Blüten entwickeln sich die Früchte, die ihrer Form wegen *Finger* genannt werden und zuerst gerade nach unten wachsen, bevor sie sich scheinbar der Sonne zuwenden und krumm werden. Reihe für Reihe entwickeln sich die sogenannten *Hände*, und der gesamte Fruchtstand, das Bananenbündel, umfasst fünf bis zehn Hände mit je zehn bis 18 Fingern.

### Farbwechsel: von grün zu gelb

Obstbananen müssen grün geerntet werden (auch in den Erzeugerländern werden die Früchte grün abgeschnitten). Liesse man sie am Baum reifen, würden sie mehlig schmecken und in Europa als matschige Masse ankommen. Nach der Ernte der empfindlichen und leicht verderblichen Büschel muss alles schnell gehen: Auf den Schultern der Arbeiter oder mit Fleischerhaken an Drahtseilzügen aufgehängt, erreichen die grünen Bündel die Station, wo sie gewaschen, in Portionen zerlegt und nochmals mit Fungiziden behandelt werden. Dann werden sie auf Grösse und Qualität geprüft, mit Etiketten versehen, in Schachteln à 18 Kilo verpackt und schnellstens zum nächsten Hafen transportiert. Bei einer Temperatur von exakt 13,3 °C in den Kühlräumen der Schiffe wird der Reifeprozess gestoppt. Von den europäischen Häfen aus gelangen die Kartons in klimatisierten Waggonen zu den Bananenreifereien.

Dort werden sie mit einer Portion Äthylen begast. Dieses Gas ist keine gefährliche Chemikalie, sondern wird bei der Reifung von den Früchten selbst produziert. Da sich aber in den grünen Bananen noch zu wenig Äthylen gebildet hat, muss es künstlich zugeführt werden, um die Eigenproduktion wieder in Gang zu bringen. In vier bis acht Tagen wandelt sich bei Temperaturen zwischen 14,5 und 18 °C die Stärke in der Banane in Zucker um, die Frucht wird süß und die Scha-

Sechs Tage nach der tropfenförmigen Blüte erscheinen unter den grossen braunroten Blättern die ersten charakteristischen Fruchtfinger, die sich rhythmisch um die Hauptachse des Fruchtstandes zu «Händen» anordnen.



Dass die «Finger» sich später nach oben krümmen, ist nicht dem «Sonnenhunger» zuzuschreiben, sondern einem bestimmten Wachstumshormon.

le gelb. Die Kunst des Reifens besteht darin, den Prozess so zu planen, dass pro Tag so viele Bananen «fertig» sind, wie auch tatsächlich verkauft werden. Enthält die grüne Banane 20 Prozent Stärke und zwei Prozent Zucker – ähnlich wie eine Kartoffel – so ist das Verhältnis nach Abschluss der Reifung genau umgekehrt.

### Gift en masse

Grosse Bananenplantagen sind einer der landwirtschaftlichen Bereiche, wo die meisten Pflanzenschutzmittel verbraucht werden. Im Kaffeeanbau beispielsweise verwendet man pro Hektar etwa 7 Kilo, im Bananenanbau aber um die 45 Kilo.

Sie will geschützt sein, die empfindliche Bananenstaude. Vor der verheerenden Blattkrankheit *Sigatoka*, die in kurzer Zeit ganze Plantagen vernichtet, vor der *Panama-Krankheit*, welche die Wurzeln befällt und auf das Auslaugen der Monokultur-Böden zurückzuführen ist. Vor zahlreichen Fruchtfliegen, Käfern, Vögeln und einer Menge Bakterien, Pilzen und Würmern, die es auf die Bananen abgesehen haben. Deshalb versprühen Flugzeuge Pestizide und Insektizide, deshalb werden die Fruchtbüschel bis zur Ernte mit Plastikbeuteln umhüllt, deshalb wird die Erde gespritzt und das Unkraut verodet. Ein Gift-Cocktail, der letztendlich die Luft verpestet, die Böden zerstört, die Flüsse vergiftet – und die Gesundheit der Menschen ruiniert. Die

*Die schweren Bananenbüschel werden wie Porzellan behandelt. Die druckempfindlichen Früchte werden mit langen Messern abgeschnitten und vorsichtig auf die Schultern eines Plantagenarbeiters gesetzt. Der trägt sie bis zum nächsten Kabellift, wo sie aufgehängt und in die Verarbeitungsstation transportiert werden. Die Plastikfolien werden schon am «Baum» um die Früchte*

*geschlungen, sowohl als Schutz vor den tonnenweise eingesetzten Pestiziden als auch vor Schädlingen. Gleichzeitig bildet sich unter der Verpackung ein gutes Mikroklima mit Wärme- und Feuchtigkeitsstau.*

*Aus den Blütenresten, die manuell entfernt werden, quillt Latex, Naturkautschuk, der in einem Wasserbad mit Natriumhypochlorid entfernt wird. Die Bananenbüschel nehmen auch ein Fungizid-Bad, um die schimmelgefährdeten Schnittstellen zu schützen.*



Die *bananeros* und ihre Familien, oft ohne Schutzkleidung den Giftschwaden ausgesetzt, leiden unter Atembeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen, Hautausschlägen, Unfruchtbarkeit und Krebs.

### Mehr Solidarität und Moral: der andere Bananenhandel

Es sind keine Riesenbeträge, mit denen der Verbraucher bessere ökonomische und soziale Bedingungen für die Plantagenarbeiter erkaufen kann – und dabei noch etwas für die Umwelt tut. Mit ein paar Rappen oder Pfennigen mehr machen es Bananen aus fairem Handel möglich. Vorreiter dieser Entwicklung war eine Gruppe engagierter Konsumentinnen aus Frauenfeld. Die Arbeitsgemeinschaft gerechter Bananenhandel «gebana», wie sich die Gruppe seit einigen Jahren nennt, bietet in der Schweiz mit der *Pablito* aus Costa Rica eine Banane aus fairem Handel an (in Volg- und Welt-Läden) und seit etwas mehr als einem Jahr auch die einzige Bio-Banane: die *Taino* kommt aus der Dominikanischen Republik, wo auf kleinen, gemischt bewirtschafteten Flächen die Voraussetzungen für einen chemielosen Anbau gegeben sind. Die von der VSBLO anerkannte und mit der Knospe ausgezeichnete Banane ist im Bio-Fachhandel, in Weltläden und Reformhäusern zu kaufen. Der Aufpreis wird zur Verbesserung der Lebens- und Produktionsbedingungen in den Anbaugebieten eingesetzt.

Die fair gehandelte *Max-Havelaar-Banane* aus Ecuador, die Mitte März 1997 in der Schweiz lanciert wurde, wird bei den Grossverteilern Coop und Migros sowie in von der Fruchthandel AG belieferten Läden angeboten und hat mittlerweile einen Marktanteil von 13 Prozent erobert. Noch stammen diese Bananen aus konventionellem Anbau und nur zur Hälfte von Kleinproduzenten, doch die Ziele – umweltverträglichere Produktion, mehr Geld, mehr soziale Sicherheit und verstärktes Mitspracherecht für die Produzenten – sind anvisiert und sollen so schnell wie möglich realisiert werden.

### Aussen pfui – innen hui!

Kaum glaublich – aber wahr: Die Banane ist und bleibt ein gesundes Produkt – die Schale macht's möglich, denn sie hält den Chemieregen ab. Das eiweiss- und fettarme Fruchtfleisch enthält nur wertvolle Gesundheitssachen. Bananen halten Sportler (und nicht nur sie) über längere Distanzen auf Trab und in Form, weil ihre komplexen Kohlenhydrate kontinuierlich Traubenzucker freisetzen und somit stetige Energie und Nervennahrung liefern. Der bemerkenswert hohe Nährwert – über 23 Prozent Kohlenhydrate – bringt schnelle, unkomplizierte Kraftnahrung auch für Kranke und Genesende. Neben einem durchschnittlichen Vitamingehalt sind besonders die Spitzenwerte bei Magnesium und Kalium zu nennen. Die Nährstoffe der ausgereiften Banane sind leicht verdaulich, was nicht nur in der Baby- und Kinderernährung geschätzt wird, sondern auch ideal für eine Magen-/Darmschonkost ist. • IZR

**Informationen bei:**  
*gebana*, Postfach,  
CH 8502 Frauenfeld

**Der Schweizer Importeur  
und Lizenznehmer VSBLO  
der Taino-Bananen ist:**  
W. Kündig & Cie. AG  
Postfach 6784  
CH 80 23 Zürich

**In Deutschland arbeitet die  
BANAFAIR E.V. eng mit der  
schweizerischen GEBANA  
zusammen. Auch Banafair  
vertriebt sozial und ökologisch  
verträglich produzierte  
Bananen in Naturkostläden,  
Reformhäusern und Weltläden.**

### ALLES BANANE:

Pro 100 g haben frische Bananen einen Brennwert von 90 kcal, getrocknete 326 kcal. Bananen enthalten die Vitamine A, E, C, Folsäure und verschiedene B-Vitamine. Sie sind reich an Rohrzucker, Fruchtzucker und Traubenzucker.

Mineralstoffe: fast kein Natrium, wenig Phosphor, dafür Kalzium und Eisen und besonders viel Magnesium (Stoffwechsel, Nerven, Muskeln, Herz), Kalium (Herz, Muskeln) und Mangan (im Stoffwechsel ein wichtiger Aktivator verschiedener Enzyme). Bananen enthalten auch die Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin, deren Zusammenspiel für ausgeglichene, heitere Stimmung sorgt, die aber – im Übermass gegessen und/oder bei extrem empfindlichen Personen – auch den Blutdruck steigern, die Blutfettwerte negativ beeinflussen und Migräneattacken auslösen können.