**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 61 (2004)
**Heft:** 11: Walking im Oberstübchen

**Artikel:** Ein Hauch von süssem Süden
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552807

**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:** 15.12.2025

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

# Ein Hauch von süssem Süden

**Der indianische Name Nana meant, aus dem später «Ananas» wurde, bedeutet «erlesene Frucht». Kolumbus brachte sie nach Europa.**

Als Christoph Kolumbus 1493 auf Guadeloupe landete, brachten freundliche Einheimische ihm frische Ananas als Willkommensgruss. Anfangs skeptisch, zeigte der Seefahrer sich nach dem Essen höchst begeistert und nahm die goldene Frucht mit nach Europa, wo sie zum begehrten Luxusgut wurde. Man konnte sie als dekorativen Blickfang für Festessen sogar mieten. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden so viele Konserven importiert, dass die Preise sanken und sich nicht nur wohlhabende Europäer Ananas leisten konnten.

Ananas (Ananas comosus) gehört zur Familie der Bromeliengewächse. Die

Pflanze besteht aus einer grossen Rosette, deren lange Blätter eine scharfe Spitze und meist auch Randstacheln haben. Nach etwa einem Jahr wächst aus der Mitte eine dicke Blütenachse. Daraus entwickeln sich Beeren, die zu der fleischigen Frucht zusammenwachsen. Ursprünglich stammt die Ananaspflanze aus Argentinien, Brasilien und Paraguay, und schon die Amazonasindianer widmeten sich der Züchtung wohlschmeckender, faserarmer und samenfreier Sorten. Heute wird Ananas überall im tropischen Gürtel angebaut. Berühmt sind die Plantagen auf Hawaii, deren Früchte meist als Konserven zu uns kommen. Aus den gezuckerten Ringen habe ich mir schon als Kind nicht viel gemacht, auch wenn sie mir als Köstlichkeit angeboten wurden. Erst seit ich frische Ananas gegessen habe, weiss ich, wie saftig, aromatisch und wohlschmeckend die Früchte sind. Heute ist Ananas überall frisch erhältlich. Angebaut wird sie teils in Glashäusern, teils im Freiland. Über 100 Sorten sind im Handel. Die bei uns am häufigsten angebotene Sorte ist die «Cayenne» aus Afrika, als Königin der Ananas wird von vielen Feinschmeckern die Sorte «Singapure Spanish» betrachtet, die ebenso wie die «Red Skin» aus Malaysia kommt, und die süsse «Del Monte Extra Sweet» dominiert den nordamerikanischen Markt.

## Rechtzeitig zugreifen

Mittlerweile wird Ananas häufig per Luftfracht zu uns gebracht. Da die Frucht schlecht nachreift, ist oft ein grosser Unterschied zwischen «Schiffsananas» und «Flugananas» festzustellen. Für die Schiffsreise werden die Früchte ein paar Tage vor der optimalen Reife geerntet. An der Staude gereift, sind sie unvergleichlich konzentrierter und süsser.
Vollreif sind Ananas, wenn sie aussen gleichmässig goldgelb bis rötlich gefärbt sind, am Schopf intensiv duften, auf leichten Fingerdruck etwas nachgeben und die schwertförmigen Blätter sich leicht herausziehen lassen. Wenige Sorten sind auch bei voller Reife noch grün, z. B. die Flaschenananas. Lange lagern sollte man Ananas nicht: reifer wird sie nicht, bei Temperaturen unter 6 °C bekommt sie schwarze Flecken. Reife Früchte halten sich bei der optimalen Lagertemperatur von 10 °C etwa drei Tage, die «extrasüssen» neueren Züchtungen eine Woche. Eine angeschnittene Ananas kann mit Folie geschützt zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, danach beginnt sie zu gären. Möchten Sie nicht so viel Ananas auf einmal essen, ist Ihnen vielleicht mit Baby-Ananas gedient. Diese wiegen nur etwa ein Pfund und haben sehr süsses und aromatisches Fruchtfleisch.

## Innere Werte

Ananas besteht (wie viele Früchte) zwar zu 85 % aus Wasser, aber was sie sonst noch zu bieten hat, ist nicht zu verachten. Sie enthält alle Vitamine (ausser Vitamin E und Biotin) und 16 Mineralstoffe, unter anderem Kalium, Magnesium und Calcium sowie die Spurenelemente Mangan, Eisen, Kupfer und Zink. Ein ganz besonderer Inhaltsstoff aber ist das von der Biochemie erst 1957 entdeckte Bromelain. Das ist die Sammelbezeichnung für eine Gruppe eiweissspaltender Enzyme. Die Wirkung des Bromelains geht aber offenbar nur zum geringen Teil auf die proteinspaltenden Anteile zurück, sondern beruht auf einer Reihe verschiedener Faktoren.
Die Einsatzgebiete für Bromelain sind so vielfältig, dass die Autorin Barbara Simonsohn es als «Schweizermesser der Naturheilkunde» bezeichnet (leider sind aber gerade in der Schweiz Medikamenete mit Bromelain nicht im Verkauf). Am häufigsten wird es zur Behandlung

von Verletzungen und Entzündungen verwendet. Es beschleunigt den Heilungsprozess bei Brandwunden und Blutergüssen und vermindert Schwellungen, Schmerzen und Druckempfindlichkeit. Auch bei Arteriosklerose, Arthritis, Gicht, Magengeschwüren und sonstigen entzündlichen Prozessen oder Infektionen wirkt sich die Anwendung von Bromelain positiv aus. Oft wird es zur Verstärkung der Antibiotika-Wirkung eingesetzt. Die kombinierte Therapie mit Bromelain hat sich bei vielen Erkrankungen als wirksamer erwiesen als eine Behandlung mit Antibiotika allein. Bromelain soll auch zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten beitragen, da es ein natürlicher Blutverdünner ist. Hier ist allerdings Vorsicht geboten, wenn gleichzeitig blutgerinnungshemmende Mittel (auch Aspirin!) eingenommen werden. In wissenschaftlichen Studien verhinderte Bromelain Angina pectoris-Beschwerden oder verminderte ihren Schweregrad. Mehrere Untersuchungen – auch klinische Studien am Menschen – legen den Schluss nahe, dass Bromelain einen antimetastatischen Effekt aufweist, also gegen Krebszellen wirkt.

Um Bromelain als Wirkstoff zu sich zu nehmen, reicht es allerdings nicht, einfach nur Ananas zu essen. Nur in unreifen Früchten und den Stämmen der Ananaspflanze ist das Enzym in hoher Konzentration vorhanden. Hieraus wird der Wirkstoff gewonnen, der in konzentrierter Form als Medikament erhältlich ist. In reifen Früchten ist Bromelain nur in geringeren Mengen vorhanden und wird zum Teil durch die Magensäure zerstört. In Kapseln verpackt, kann das Bromelain dagegen über die Darmschleimhaut in die Blutbahn gelangen.

## Kühlend und hilfreich

Frische Ananas oder ihr Saft helfen aber bei vielen kleineren Beschwerden. Die Ananas ist als Heilpflanze seit langer Zeit bekannt. Die Indianer Mittel- und Südamerikas und der Karibik nutzen ihr medizinisches Potenzial bei der Wundheilung, bei Erkrankungen des Verdauungsapparates und bei Fieber. Auch in der ayurvedischen Medizin hat sie ihren Platz. Saft allerdings sollte weder gezuckert noch pasteurisiert sein. Zucker zerstört das Bromelain, auch nach der Pasteurisierung ist das Enzym nicht mehr aktiv. («Stiftung Warentest» bewertete den Geschmack von 13 Produkten als mangelhaft, nur zwei Biosäfte wurden als gut eingestuft. Aber auch für Biosäfte gilt, dass sie pasteurisiert sein können).

In Wahiawa auf Hawaii soll aus den Trinkbrunnen der Parkanlagen früher kostenloser eisgekühlter Ananassaft geflossen sein.

Bei Fieber, Husten und Halsweh: frischen Ananassaft trinken, da er die Temperatur senkt und Schleim auf den Bronchien löst. Naturmediziner verordnen bei Halsschmerzen oder Husten auch häufig Präparate mit Bromelain. Bei Völlegefühl oder bei Neigung zu Verstopfungen wirkt Ananas ebenfalls segensreich, da Eiweissspaltung und Verdauung unterstützt werden. Menstruationsschmerzen und Wechseljahrsbeschwerden können durch Ananassaft gemildert werden. Und als Geheimtipp gilt es, bei Altersflecken frischen Ananassaft mit einem getränkten Wattebausch aufzutragen und gründlich einwirken zu lassen. Da teure Spezialcremes laut «Konsument» und «Stiftung Warentest» überhaupt keine Wirkung gegen Altersflecken zeigen, kann ein Versuch mit Ananas zumindest nicht schaden. Den Rest des Saftes kann man immer noch trinken! • CR