

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Avocadofrüchte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552300>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

so frohes Gesicht zeigen kann. Er muss ihr dann verständnisvoll mitteilen, dass die gefundenen Zellen pathologische, also veränderte Zellen seien, und es sei an der Zeit, etwas dagegen zu unternehmen um zu verhindern, dass daraus eine schwierige Situation entstehe. Und dann wird er entsprechend behandeln. Vielleicht nimmt man diese Geschwulst vorsichtig heraus, denn heute wird ja nicht mehr sofort die ganze Brust abgenommen. Das Problem besteht darin, dass Krebstumore keine feste Masse bilden, sondern ihre Ausläufer - wie ein Polyp - in das gesunde Gewebe treiben. Deshalb werden Patientinnen vor der Operation mit Enzymen behandelt. Das Erstaunliche dabei ist, dass sich die Tumorausläufer zurückziehen. Der Chirurg kann dann problemlos die vom gesunden Gewebe abgegrenzte Geschwulst herausnehmen. Dadurch wird eine weitergehende Metastasierung vermieden. Diese Operationsmethode und Vorbehandlung mit Enzymen verdanken wir dem Wiener Chirurgen Dr. von Rokitsky.

Wie bei jeder Krebsoperation wird auch hier ein verantwortungsbewusster Arzt anschliessend eine effektive Krebstherapie einschalten, wie ich sie schon in verschiedenen Artikeln beschrieben habe. Er wird der Patientin keinen Schock einflössen, er wird ihr Mut machen und erklären, dass sie sich

nun in ihrer Lebensweise umstellen und von der säureüberschüssigen zur basenüberschüssigen Ernährung wechseln muss. Viel Bewegung und mässige sportliche Betätigung werden eingeschaltet, damit der Körper viel Sauerstoff aufnehmen kann. Das Anhören von Musik in der Freizeit, sei es nun Mozart oder Schubert oder sonst eine harmonische Musikart, wird auf den Patienten entspannend wirken. Die ganzen Vorteile der Psychotherapie werden eingeschaltet, um der Frau Lebensmut zu geben. Es können sogar Heilkräfte geweckt werden, die zu einer wesentlichen Besserung beitragen. Der Arzt wird physikalische Therapien empfehlen, die die Haut- und Lymphfähigkeit anregen und er wird eine mässige aber geschickte Krebstherapie mit pflanzlichen Bitterstoffen einschalten. In besonderen Fällen, wenn es sich um eine rheumatisch-arthritische Konstitution des Patienten handelt, wird der Arzt unter Umständen sogar eine Gemüse- oder Rohkostkur verschreiben. Solche und ähnliche Therapien auf biologischer Basis werden auch in Kurbetrieben unter ärztlicher Kontrolle oder kundiger Leitung durchgeführt. So könnte man noch Hunderten von Menschen das Leben nicht nur verlängern, sondern sie sogar von dieser schlimmen, degenerativen Erscheinung im Zellstaat befreien. W. G.

### Avocadofrüchte

In den fünfziger Jahren bin ich das erste Mal mit der Avocadofrucht in Berührung gekommen. In den Kaffeeplantagen sind diese Bäume als Schattenspender gesetzt worden. Sie sind ziemlich gross und sehen wie alte Kirschbäume aus. Im Halbschatten dieser zirka 12 bis 14 Meter hohen Avocadobäume sind dann die Kaffeesträucher gepflanzt worden. Es ist ein sehr schöner Anblick, besonders in der Zeit, wenn die Kaffeefrüchte reif sind. Der Farbenkontrast der knallgrünen Blätter und der schönen, roten Früchte ist eine Augenweide. Ich habe mich gewundert, dass diese Avocadofrüchte nur von der ganz armen Bevölke-

rung gegessen wurden. Die meisten sind eigentlich an Haustiere, vor allem an Schweine, verfüttert worden. Glücklicherweise haben sich einige Forscher und Diätetiker die Früchte etwas näher angesehen und untersucht. Sie fanden heraus, dass die Frucht einen sehr wertvollen Gehalt aufweist. Viele Vegetarier erkannten den Wert der Früchte, so dass die Avocado als das Fleisch der Vegetarier bezeichnet wird. Sie enthält nämlich zwanzig bis dreissig Prozent Fett, und zwar ist dieses Fett sehr leicht assimilierbar und es bildet vor allem kein Cholesterin. Somit gehört das Fett der Avocado zu den gesündesten Pflanzenfetten.

Da nur wenig Kohlenhydrate in der Frucht vorhanden sind – denn sie ist nicht süß – kann sie auch von Diabetikern unbedenklich gegessen werden. Dieses leichtverdauliche Pflanzenfett wirkt ausgezeichnet bei Magen- und Darmstörungen und vor allem auch bei Verstopfung. Es wird sogar bei Leberstörungen und einem Mangel an Galle viel leichter verarbeitet als irgend ein anderes Fett.

### **Eine weitverbreitete Frucht**

Heute wird dieser Baum in fast allen tropischen und subtropischen Ländern angebaut. Interessant ist, dass die Avocados am Baum eigentlich nicht genussreif werden. Sobald sie sich in der Grösse schön entwickelt haben, aussen noch grün, werden sie geerntet. Nachdem man sie bei Zimmertemperatur etwas gelagert hat, sind sie dann in fünf bis sechs Tagen weich und genussreif. Das Fett, besser gesagt das Öl, das man auch daraus herstellen kann, hat die hervorragende Eigenschaft der langen Haltbarkeit. Es wird nicht so schnell ranzig wie die vielen anderen Öle. Deshalb eignet es sich sogar für kosmetische Zwecke und wird mit Vorliebe in hochwertigen Hautcremen verarbeitet. Die Avocado enthält auch, man könnte sagen, hormonartige Stoffe, die auf die Keimdrüsen wirken, die also eine gewisse Aktivität der gesamten Keimdrüsentätigkeit auslösen können; Stoffe, die noch nicht völlig erforscht, aber in der Wirksamkeit ganz klar zutage getreten sind. Die Früchte haben von allen Obstsorten die wir kennen, den höchsten Gehalt an Pantothenensäure. Das ist eine Vitaminart, die sonst nur in Nüssen, Kleie und Hefe

vorkommt. Für die Haut und als Gewebeschutz übt sie eine wichtige Wirkung aus.

### **Weitere Vorzüge**

Das Avocadoöl oder Avocadofett hat erhebliche Mengen Vitamin A, D und E. Am Atitlansee in Guatemala haben wir oft ein feines Dessert erhalten. Avocadofleisch wurde mit Zitronensaft und Ananassaft zu einem Brei vermengt und mit Papaya schnitzen garniert.

In Mexiko wird die Avocado als Butter des Waldes bezeichnet. Bedeutungsvoll ist auch der hochwertige Eiweissgehalt. Er beträgt 2½ bis 3 Prozent. Auch der hohe Gehalt an Vitamin C ist beachtenswert. Die Avocado enthält in zirka 100 g Fruchtfleisch etwa 20 bis 30 mg Vitamin C. Auch im Nahen Osten wird die Avocado jetzt mit Erfolg angebaut. Ein bedeutender Chemiker hat sogar eine bakterientötende Wirkung gefunden, die gegenüber der meisten Antibiotika den Vorteil besitzt, wärmebeständig zu sein, so dass dieses Antibiotika auch bei Hitze einwirkung noch wirksam bleibt. Die Avocado bereichert den Salatteller. Man kann sie auch in kleine Stücke schneiden und einer guten Salatsauce mit Zitrone oder Molkosan begeben. Wenn die Avocado genussreif ist – das Fleisch gelblich und unter der Haut schön grün – dann soll man sie möglichst rasch verbrauchen. Sie wird nämlich, wenn man sie mit einem Metallmesser schneidet und aufbewahrt, leicht schwarz. Der feine Geschmack und die ausgezeichnete Wirkung sind dann verloren. Der grosse Kern kann im Topf als Pflanze gezogen werden. Er keimt ziemlich leicht und gibt eine schöne Zierde für den Wintergarten.

## **Buchweizen, Alternative für glutenempfindliche Personen**

Kürzlich fragte mich ein Verkäufer, der mich gut kannte, in einem Sportgeschäft in St. Moritz, wieso er keinen Weizen vertrage. Er esse doch so gerne Vollkornprodukte. Wenn er jedoch ganzen Weizen mahle, um davon ein Müesli oder sonst eine Nahrung zuzubereiten, bekomme er furchtbare Gä-

rungen. Auch wenn er eine Mischung von verschiedenen Getreideflocken zu sich nehme, bekomme er diese Störungen. Im Tiefland hätte er immer unter Asthma zu leiden. Aber mit Brennesselkalk, und auch seit er sich in St. Moritz aufhalte, sei dies verschwunden. Sein Blutdruck sei auch