

Heilkraft aus den Tropen

Barbara Simonsohn

Heilkraft
aus den
Tropen

Die süße Medizin
exotischer Früchte

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Munken White*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-9193-6

Erste Auflage 2008

Copyright © 2008 by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Abbildungen der Früchte im Farbteil: © Orkos SAS, www.orkos.com

Abbildung Açai-Beere: © Tropextrakt GmbH, Frankfurt am Main

Abbildung Goji-Beere: © Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Redaktion: Dr. Juliane Molitor

Einbandgestaltung: SWSP, München, unter Verwendung

einer Abbildung von © Jose Luis Pelaez/Getty Images

Layout und Herstellung: Ursula Maenner

Gesetzt aus der 11/15 Punkt Esperanto bei

Christine Roithner Verlagsservice, Breitenau

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Inhalt

Früchte – Lebenselixier für Körper, Seele und Geist	7
Warum sind Tropenfrüchte so gesund?	19
Tropenfrüchte – Wundernahrung fürs Gehirn	38
Warum Früchte möglichst »bio« oder »wild« sein sollten	46
Die Heilkraft der Tropenfrüchte für Körper, Seele und Geist	51
Açaí-Beere – purpurne Powerfrucht vom Amazonas . . .	51
Ananas – Königin der Tropenfrüchte	58
Avocado – Balsam für Körper, Seele und Geist	78
Banane – uraltes Heilmittel für Körper und Seele	89
Dattel – Brot der Wüste	101
Durian – König der Früchte	108
Feige – heilende Frucht vom Baum der Erkenntnis	115
Gac – Frucht des Himmels	125
Goji-Beere – ultimative Superfrucht?	127
Granatapfel – Paradiesfrucht und Liebesapfel	134
Guave – Heilfrucht aus dem Urwald	142
Jujube – Lebens- und Heilmittel schon in der Antike . . .	151
Kaki – süße Verführung und Gesundheitspflaume	155
Kaktusfeigen – Köstlichkeiten aus der Wüste	158
Karambole oder Sternfrucht – ein kleiner Star unter den Tropenfrüchten	161
Kiwi – Powerfrucht mit inneren Werten	164

Kokosnuss – Renaissance einer Paradiesfrucht als Naturheilmittel	172
Litchis, Rambutan und Longan – paradiesische Früchte	182
Mango – göttliche Frucht	186
Mangostan – Götterspeise und Powerfrucht	198
Melonen – köstliche »Gesundheitsbomben«	204
Noni – Allheilmittel der Menschheit?	212
Palmfrüchte – ihr Öl als Gesundheitselixier	222
Papaya – Vitalstoffbombe für ein langes Leben	228
Passionsfrucht – Symbol Christi und Heilpflanze	239
Sapote – Zimtapfel und »erste Sahne«	243
Zitrusfrüchte für unsere Gesundheit	246
Weitere Tropenfrüchte von A bis Z	256
Tabelle »Inhaltsstoffe Tropenfrüchte« mit ORAC-Werten (sofern bekannt)	262
Heilsames aus Tropenfrüchten	265
Rezepte für den Körper	265
Rezepte für Seele und Geist	300
Welche Tropenfrucht hilft ...?	320
Heilung und Gesundheit nur durch Tropenfrüchte?	329
Die Autorin	337
Bezugsquellen	339
Buchtipps	345

Früchte – Lebenselixier für Körper, Seele und Geist

Warum empfehlen Ernährungswissenschaftler, mindestens fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen? Ursprünglich war diese »5 am Tag«-Regel zur Krebsprophylaxe entwickelt worden. Mittlerweile weiß man jedoch, dass sie auch vielen anderen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugt, zum Beispiel krankhaftem Übergewicht (Adipositas), Diabetes Typ II, Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und damit auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer viel Obst und Gemüse isst, schlägt den beiden Haupttodesursachen – Herzinfarkt und Krebs – gleichzeitig ein Schnippchen. Was viele nicht wissen: Früchte sind aufgrund der vielen wertvollen Vitalstoffe, die sie enthalten, nicht nur ideal zur Gesunderhaltung und Heilung unseres Organismus, sondern sorgen auch für gute Laune, heitere Gelassenheit und Lebensfreude. Damit beugen sie Überlastungen durch Stress und Depressionen vor.

»Früchte und Gemüse sind die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung«, schreibt Dr. Lothar Burgerstein in seinem Standardwerk *Burgersteins Handbuch Nährstoffe*. Leider hat die Intensivierung der Landwirtschaft dafür gesorgt, dass Pflanzen mittlerweile niedrigere Nährstoffwerte haben als noch vor einigen Jahren (vgl. Burgerstein, a. a. O., S. 49, siehe auch die entsprechenden Kapitel in meinen Büchern *Gerstengrasssaft* und *Die Heilkraft der AFA-Alge*). Ideal sind daher frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, weil sie uns die entsprechenden Nährstoffe konzentriert zur Verfügung stellen. Durch unsachgemäße Lagerung können Früchte einen großen Teil ihrer

Vitamine verlieren. Dies gilt zum Beispiel für die Vitamine C und B₂ (Riboflavin). Dosenobst enthält kaum noch natürliche C- und B-Vitamine und wird außerdem oft in stark zuckerhaltigem Wasser konserviert. Daher sollte man Früchte am besten frisch und roh verzehren, wenn möglich mit Schale. Am besten und nährstoffreichsten sind ausgereifte, pestizidfreie Früchte, die man beispielsweise über den Versand oder aus dem eigenen Garten bezieht. Optimal sind Wildfrüchte, weil sie etwa das Zehnfache an Vitalstoffen enthalten als Kulturobst. Bei den Anbietern von Tropenfrüchten (Adressen Seite 339 f.) kann man gezielt nach Wildobst fragen.

Früchte sind die ältesten Nahrungsmittel für Mensch und Tier. Ursprünglich, noch bevor er zum Jäger wurde, sammelte der Urzeitmensch ausschließlich wilde Beeren und Früchte. Vor etwa 10 000 Jahren wurden unsere Vorfahren sesshaft und begannen, fruchttragende Pflanzen anzubauen und zu selektieren. Das heißt, nur jene Bäume und Sträucher, welche die leckersten und größten Früchte trugen, wurden vermehrt. Und noch etwas wusste man offenbar schon in grauer Vorzeit: Früchte schmecken nicht nur lecker, viele von ihnen haben auch eine heilende Wirkung. Den Frühmenschen war auch ohne chemische Analyse klar, dass man mit Obst den Organismus stärken, Krankheiten vorbeugen und für optimale Körperfunktionen sorgen kann. Es konnte beispielsweise nachgewiesen werden, dass sich der Steinzeitmensch Ötzi mit einem Gemisch aus zerkleinerten Trockenfrüchten und Trockenfleisch aufmachte, um die Alpen zu überqueren, und dass er neben dieser Kraftnahrung unterwegs nur noch Kräuter und Wasser zu sich nahm.

Warum verpacken Pflanzen ihre Samen so großzügig in köstliche und gesunde Hüllen? Ganz einfach: Die Pflanzen sind

am Fortbestand ihrer Art interessiert, und der wird durch die Verbreitung der Samen gesichert. Früchte schmecken in der Regel dann am besten, wenn die Samen reif sind, und dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie von Menschen oder Tieren verspeist werden. Samen sind so widerstandsfähig, dass sie das Verdauungssystem von Mensch und Tier unbeschadet passieren können. An dem Ort, an dem sie wieder ausgeschieden werden, wächst dann eine neue Pflanze, gleich bestens mit dem nötigen Dünger ausgestattet. Wenn eine Frucht nur halb gefressen oder ganz als Fallobst auf dem Boden liegt, düngen die Mineralstoffe im Fruchtfleisch genau die Stelle, an der die neue Pflanze keimt.

Seit Jahrtausenden kultiviert der Mensch Obstsorten mit dem Ziel, größere, saftigere, süßere, aromatischere, buntere oder haltbarere Früchte zu erhalten. Im Laufe der Geschichte hat man so allein vom Apfel mehr als 100 000 Sorten gezüchtet, wobei nur etwa 1 500 davon in Europa angebaut werden und nur etwa hundert eine wirtschaftliche Bedeutung haben. Leider wird bei der Züchtung nicht auf »innere Werte« geachtet, sondern nur auf Äußerlichkeiten wie Größe, Form, Transportfähigkeit und Haltbarkeit. Die kleinen, oft sehr leckeren Birnensorten sind kaum noch im Handel erhältlich, weil sie wegen ihrer bescheidenen Größe nicht der EU-Norm entsprechen. Schade, finde ich, und ermutige alle Leser dieser Zeilen, die einen Garten besitzen, alte Obstsorten anzupflanzen, die man von darauf spezialisierten Gärtnereien beziehen kann.

Und was ist von kernlosen Obstsorten zu halten? Es handelt sich hier um Mutationen, die ohne die im Samen gebildeten Wachstumsstoffe Früchte produzieren. Diese Pflanzen werden vom Züchter auf ungeschlechtliche Weise vermehrt. Wenn wir die Wahl haben, wie etwa bei Weintrauben, Mandarinen

oder Melonen, sollten wir die ursprünglichen Sorten mit Kernen bevorzugen. Professor Fritz Albert Popp hat nämlich herausgefunden, dass die meisten Biophotonen im Kern und in der Schale stecken. Abgesehen davon nehmen wir über Melonenkerne wertvolle Fruchtsäuren auf und über Traubenkerne das gesunde Traubenkernöl, ein kraftvolles Antioxidanz.

Die Autorin Brigitte Kranz bezeichnet Früchte als »die reinste Apotheke«. Ihre Inhaltsstoffe, so Kranz, fördern die Funktion unseres gesamten Verdauungssystems, einschließlich Magen und Darm. Außerdem stärken sie unser Immunsystem, sind heilsam bei verschiedenen Krankheiten und regenerieren den gesamten Organismus. Obst ist ein wahres Füllhorn der lebenswichtigen Vitalstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und bioaktive Substanzen, Pflanzenbegleitstoffe. Für den oben bereits erwähnten Dr. Lothar Burgerstein sind Früchte und Gemüse »ein eindeutiger Schutz vor der Entwicklung des Krebses« (vgl. Burgerstein, a. a. O., S. 65). Früchte enthalten einen hohen Anteil an Antioxidanzien, beispielsweise die Vitamine A und C, Carotin, Selen, und viele Ballaststoffe sowie Phenole und andere natürliche Substanzen, welche das Wachstum von Krebszellen verhindern. Diese Substanzen stimulieren körpereigene Enzyme, die gefährliche Umweltchemikalien entgiften können.

Viele Pflanzen haben Inhaltsstoffe gegen zu hohe Sonnenbestrahlung (Betacarotine) sowie gegen Stress und als Schutz vor Krankheitserregern entwickelt. Tropenfrüchte schützen sich darüber hinaus mit einer Fülle von Enzymen gegen Fressfeinde. Beim Menschen kann ein Mangel an Betacarotinen und Vitamin A zu Ermüdungserscheinungen und Eisenmangel führen. Fehlt Vitamin B₆, kann es zu psychischen Störungen wie Depressionen und Konzentrationsschwäche kommen und

sogar zu bestimmten Formen der Schizophrenie. Ein Mangel an Vitamin C führt nicht nur zu einer Schwächung des Immunsystems, sondern auch zu einer Störung in der Synthese von zwei Neurotransmittern – Norepinephrin und Serotonin. Letzteres kann Depressionen, Persönlichkeitsveränderungen und chronische Müdigkeit verursachen. Stress ist ein Vitamin-C-Killer, weil er den Vitamin-C-Speicher des Körpers abbaut. Daraus folgt, dass man bei Stress besonders viel Vitamin C zu sich nehmen muss. Darüber hinaus wirken Früchte, die viel Vitamin C enthalten, blutdrucksenkend. Auch Tryptophan, das in vielen Früchten und besonders in Tropenfrüchten enthalten ist, schützt vor seelischen Krankheiten wie Depressionen, Schizophrenie und Schlafstörungen (vgl. Burgerstein, a. a. O., S. 191).

Früchte enthalten besonders viele *Kohlenhydrate*, die wir in dieser Form als Basis unserer Ernährung betrachten können. Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für Körper und Gehirn. Weißmehlprodukte und Zuckerwaren enthalten leere Kalorien ohne Vitalstoffe und sind damit wertlose Dickmacher, während die naturbelassenen, komplexen Kohlenhydrate frischer Früchte beste Nerven- und Gehirnnahrung liefern: Glukose und Fruktose. Das sind Zucker, die uns nicht nur körperlich fit machen und fit halten, sondern auch für Konzentration und seelisches Wohlfühl sorgen, indem sie dem Gehirn langfristig Energie zur Verfügung stellen. Es kommt also weder zu Abgeschlagenheit, depressiven Verstimmungen und Antriebsschwäche noch zu plötzlichen Heißhungerattacken wie nach dem Verzehr von Kristallzucker.

Je mehr Kohlenhydrate wir essen, desto größere Mengen des Botenstoffs Tryptophan – eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin – erreichen das Gehirn. Die Aufnahme von Kohlenhydraten führt nämlich zur Ausschüttung von Insulin,

und Insulin bremst andere Eiweiße, sodass mehr Tryptophan im Gehirn ankommt. Die Kohlenhydrate im Obst sind komplex und führen anders als Einfachzucker (Zucker und raffinierte Kohlenhydrate) nicht zu einer Unterzuckerung, die sich in Letargie, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und Depressionen äußert. Einfachzucker setzen außerdem die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen, Bakterien und Viren zu zerstören, bis zu fünf Stunden lang stark herab (vgl. Burgerstein, a. a. O., S. 363) und schwächen damit das Immunsystem. Nicht zuletzt sind die im Obst enthaltenen Kohlenhydrate sogar für Menschen, die abnehmen wollen, ideal, denn sie machen sehr lange satt.

Als *Eiweißlieferanten* sind Früchte zwar weniger bekannt, dafür aber umso wertvoller. Pflanzen enthalten ein sehr hochwertiges Eiweiß mit einem perfekten Aminosäureprofil. Die essenziellen Aminosäuren, welche der Körper nicht selbst herstellen kann, sind in Obst besonders konzentriert vorhanden. Beispielsweise liefert eine einzige Avocado so viel verwertbares Eiweiß wie zwei große Schweineschnitzel. Entgegen einem verbreiteten Vorurteil ist das Eiweiß aus Fleisch für den Körper sehr schwer verdaulich, weil es zunächst in Aminosäuren gespalten werden muss, die in pflanzlicher Kost bereits als solche vorliegen. Wichtig für unser seelisches Wohlbefinden sind die Proteine Serotonin und Tryptophan. Serotonin wird auch als Wohlfühl- oder Glückshormon bezeichnet, und Tryptophan ist seine Vorstufe. Viele Tropenfrüchte, zum Beispiel Bananen, Ananas und Durian, enthalten beide Stoffe und haben demnach eine aufhellende Wirkung auf die Stimmung. Abends wird Serotonin nach Bedarf in Melatonin umgewandelt, sodass diese Tropenfrüchte dem, der sie abends zu sich nimmt, auch zu einem leichten und tiefen Schlaf verhelfen.

Im Allgemeinen enthalten Früchte zwar wenig *Fett*, aber auch bei fetthaltigen Früchten wie Oliven, Kokosnüssen, Palmfrüchten, Açaí-Beeren und Avocados überwiegt die Qualität gegenüber der Quantität. Fett wird zu Unrecht als Dickmacher angesehen. Fettsäuren spielen aber sehr wohl eine zentrale Rolle für das Funktionieren unseres Organismus. Die Zellmembrane besteht hauptsächlich aus Lipiden, also aus Fetten. Außerdem liefert Fett Energie für den Stoffwechsel und fungiert als Trägersubstanz für viele Vitamine.

Die meisten Früchte enthalten, wie gesagt, nur wenig Fett, aber im Vergleich zu Fleisch und Milchprodukten viele ungesättigte Fettsäuren, welche der Körper nicht selbst herstellen kann. Diese gesunden Fettsäuren sitzen bei Früchten wie Beeren, Äpfeln oder Birnen vor allem in der Schale, die man daher unbedingt mitessen sollte. Ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren führt zu Hautentzündungen und erhöht das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen. Die mittelkettigen Fettsäuren in Kokosnüssen und Palmöl sind besonders gesund für Herz und Hirn. Gesundes Obst liefert also auch gesundes Fett.

Berühmt sind Früchte natürlich vor allem für ihre *Vitamine*, wörtlich übersetzt: »Lebensstoffe«, die Fitmacher par excellence. Es handelt sich dabei um Vitalstoffe, die der Körper entweder gar nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst herstellt. Obwohl wir nur kleinste Mengen davon brauchen, sind Vitamine lebensnotwendig. Sie liefern zwar keine Kalorien, sind aber wie Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Hormone für das Funktionieren des Stoffwechsels und das Aufrechterhalten der Organfunktionen unabdingbar. Wir unterscheiden zwischen fettlöslichen, den sogenannten »Edeka«-Vitaminen E, D, K und A, und wasserlöslichen Vitaminen, die nicht vom Körper gespeichert, aber auch nicht überdosiert werden können.

Vitamin C wird auch »Wundervitamin« genannt, weil es so vielseitig für unsere Gesundheit tätig ist. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Wundheilung, repariert das Bindegewebe, lässt Krampfadern schrumpfen und hilft beim Abnehmen, indem es die Produktion von Fett abbauenden Enzymen ankurbelt. Vitamin C sorgt außerdem für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch. Auch für unsere Gedanken und Gefühle ist dieses Vitamin wichtig, denn es reguliert die Bereitstellung von Hormonen und Nährstoffen, die für unser Nervensystem wichtig sind. Damit sorgt es für stabiles seelisches Wohlbefinden und beugt Stimmungsschwankungen vor. Die Vitamin-C-reichsten Früchte sind Guaven, Papayas, Kiwis und Acerola-Kirschen.

Vitamin A kommt in pflanzlichen Nahrungsmitteln streng genommen gar nicht vor, sondern nur seine Vorstufe Provitamin A oder Betacarotin. Provitamin A kann – anders als Vitamin A – nicht überdosiert werden, weil der Körper nur so viel davon in Vitamin A umwandelt, wie er gerade braucht. Vitamin A ist wichtig für unsere Sehkraft sowie für das Knochenwachstum von Kindern und Jugendlichen. Es hält die Haut weich und geschmeidig und stärkt unser Immunsystem. Menschen, die viel vor dem Computer oder Fernseher sitzen, haben einen erhöhten Vitamin-A-Bedarf. Vitamin A erhöht unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und schützt vor Krebs. Provitamin A ist vor allem in Kakis, Papayas, Mangos und Melonen enthalten.

Vitamin E wird manchmal als Fruchtbarkeitsvitamin bezeichnet. Es hat aber noch viele andere wichtige Aufgaben. Es verhindert zum Beispiel Oxidationsprozesse in den Körperzellen, senkt den Cholesterinspiegel und beugt damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Vitamin E beugt auch Entzündungen und Krebserkrankungen vor und verhindert die Entstehung von Altersflecken auf der Haut. Avocados, Kiwis, Mangos und natives Palmöl enthalten viel Vitamin E.

Die *Vitamine des B-Komplexes* bezeichnet man auch gern als »Nervenvitamine« oder »Gute-Laune-Vitamine«, weil sie unser Nervensystem stärken. Sie werden durchnummeriert, haben aber auch Namen, die auf ihre biochemischen Verbindungen verweisen: Thiamin ist Vitamin B₁, Riboflavin Vitamin B₂, Niazin Vitamin B₃, Pantothensäure Vitamin B₅, Pyridoxin Vitamin B₆ und Kobalamin Vitamin B₁₂. Auch Cholin, Biotin, Inositol und Folsäure zählen zu den B-Vitaminen. Wenn der Bedarf an diesen Vitaminen gedeckt ist, kommt es gar nicht zu Abgeschlafftheit oder depressiven Zuständen. Zu bedenken ist jedoch, dass bei Stress ein deutlich höherer Bedarf an Vitamin B besteht und dass Zucker ein Vitamin-B-Räuber ist. Die B-Vitamine sind unerlässlich für den Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Sie regulieren die Funktion der Nervenzellen und beugen so Stress und Überforderung vor. Symptome für eine mögliche Unterversorgung mit B-Vitaminen sind Schlafstörungen, Depressionen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sowie Erschöpfungszustände. Viele Vitamine des B-Komplexes finden sich in Avocados, Bananen, Datteln und Grapefruits.

Obst ist auch eine hervorragende Quelle von *Mineralstoffen*, die genauso lebenswichtig sind wie Vitamine. Brigitte Kranz bezeichnet Obst als »beste Mineralquelle der Natur«.

Natrium ist wichtig für die Nervenleitung und besonders in Maracujas und Honigmelonen zu finden. *Kalium* steuert die Herztätigkeit und aktiviert zahlreiche Enzyme. Wir finden es vor allem in Bananen, Datteln und Aprikosen. *Kalzium* sorgt für starke Knochen und Zähne und ist wichtig für die Blut-

gerinnung. Zu finden ist es vor allem in Datteln, Feigen und Sanddorn. *Magnesium* ist das Mineral zur Muskelentspannung und aktiviert viele Enzyme. Bananen, Datteln und Zitronen enthalten viel Magnesium. *Phosphor* ist der wichtigste Energieträger im Stoffwechsel und findet sich ebenfalls in Avocados und Datteln. *Schwefel* ist ein Bestandteil des Körpereiweiß und vor allem in Äpfeln, Avocados, Birnen und Datteln enthalten. *Eisen* kommt zum Beispiel in Datteln, Maracujas, Himbeeren und Erdbeeren vor und ist wichtig für die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung der Zellen. *Jod* finden wir in Bananen. Dieses Mineral ist wichtig für eine optimale Funktion der Schilddrüse, welche den Stoffwechsel steuert. *Kupfer* finden wir unter anderen in Avocados, Datteln, Aprikosen und Zitronen. Spuren dieses Minerals sind wichtig für die Funktion der Nerven und die Bildung des Blutfarbstoffs. *Mangan*, welches zum Beispiel in Ananas und Bananen zu finden ist, aktiviert Enzyme. *Selen*, zum Beispiel in Bananen, Granatäpfeln und Mangos enthalten, entgiftet den Körper und wirkt als Antioxidanz. *Zink* ist unter anderem in Avocados und Guaven enthalten. Es aktiviert mehr als sechzig körpereigene Enzyme und fördert die Wundheilung.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist unter anderem wichtig für eine gesunde Psyche. In einigen großen amerikanischen Psychiatriestationen wurden die Patienten auf ihren Vitamin- und Spurenelemente-Status hin untersucht. Es stellte sich heraus, dass sie alle offenbar schon jahrelang an einer Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen und Spurenelementen litten. Durch die Einnahme von Psychopharmaka werden die Mangelzustände noch verschlimmert, weil alle Medikamente – und Psychopharmaka ganz besonders – Vitalstoffräuber sind.

Ein Mangel an Vitamin B₆ kann Depressionen auslösen und sogar die Entwicklung einer Paranoia begünstigen. Ein Mangel an Biotin kann zu schweren Depressionen und Schlaflosigkeit führen. Wer zu wenig Niacin aufnimmt, schwächt damit sein Nervensystem. Vitaminmangel kann auch zu Aggressionen führen. Zu wenig Vitamin C schwächt das Gedächtnis und verringert die Intelligenz. Ein Mineralstoffdefizit kann Ängste und Depressionen begünstigen.

In einer großen Heilanstalt in New York wurde bei mehr als 50 Prozent der psychiatrischen Patienten ein Folsäuremangel festgestellt, 90 Prozent hatten einen Mangel an Thiamin (B₁), 20 Prozent einen Vitamin-E-Mangel und 15 Prozent einen eklatanten Vitamin-C-Mangel. 40 Prozent der Patienten hatten zwei, 15 Prozent sogar drei Vitaminmangelzustände gleichzeitig (vgl. Leonhard Hochenegg: *Ernährung, die Wunder wirkt*, Ludwig, München 1995, Seite 88).

Wie oben bereits angedeutet wurde, schützt das regelmäßige Verzehren von Obst und Gemüse vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel schützen das Herz, und ihre Fasern senken den Cholesterinspiegel, indem sie das Cholesterin im Darm binden und damit seine Aufnahme verhindern. Schon zwei größere Karotten oder eine Mango am Tag können den Cholesterinspiegel um 10 bis 20 Prozent senken.

Obst ist auch eine hervorragende Quelle von reinem *Wasser*. Viele Menschen trinken nicht genug, und wasserhaltiges Obst ist eine hervorragende Möglichkeit, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers auszugleichen.

Auf die in Früchten enthaltenen Enzyme werde ich im nächsten Kapitel eingehen, weil Tropenfrüchte sehr viel mehr Enzyme enthalten als unser heimisches Obst. Insgesamt lässt

sich aus dem bisher Gesagten schlussfolgern, dass Früchte für Fitness, Gesundheit und gute Stimmung ein »Muss« sind. Nur in der ganzen Pflanze stehen uns die Vitalstoffe so zur Verfügung, wie der Körper sie kennt und braucht. Vitaminpillen und Mineralstoff-Präparate aus Supermarkt, Drogerie oder Apotheke können gesunde Lebensmittel wie Früchte niemals ersetzen. Viele Studien haben gezeigt, dass sie bestenfalls gar nicht wirken und schlimmstenfalls toxisch sind. Die US-Amerikaner sind bekannt für ihren hohen Vitaminpillen-Konsum. Man sagt ihnen den teuersten Urin der Welt nach, und was die Ausgaben für das Gesundheitswesen betrifft, stehen sie an erster Stelle. Bei der Lebenserwartung der Menschen in den Industrienationen belegen sie aber nur Platz 22.

Der Nährstoffexperte Dr. Lothar Burgerstein rät: »Man sollte jeden Tag mehrere Portionen frisches Obst und Gemüse essen, insbesondere die Sorten, die viele Antioxidanzien – zum Beispiel Vitamin E und Vitamin C, Betacarotin, Zink, Kalzium und Selen – enthalten« (Burgerstein, a. a. O., Seite 279). Nur eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel Frischkost und hohem Obstkonsum kann dauerhaft zu strahlender Gesundheit führen. Selten war es so einfach und lecker, sich gesund zu ernähren, wie mit süßem Obst und himmlisch schmeckenden Tropenfrüchten. Das Plus bei Früchten: Indem wir sie essen, tun wir auch unserer Seele etwas Gutes und gewinnen mehr Lebensfreude, Enthusiasmus und heitere Gelassenheit.

Warum sind Tropenfrüchte so gesund?

In letzter Zeit werden in Deutschland und Südtirol immer mehr Früchte-Fasten-Kuren mit Schwerpunkt Tropenfrüchte angeboten, und viele Kranke pilgern sogar ins Instincto-Zentrum Montramé in der Nähe von Paris, wo die weltweit wohl größte Auswahl an biologisch angebauten Tropenfrüchten zur Verfügung steht. Obstbäume aus warmen Gefilden wie Sharon, Feigen, Kaki, Kiwi, Goji- und Maulbeeren wachsen mittlerweile auch bei uns in geschützten Lagen. Ich selbst habe in meinem Hamburger Garten neuerdings eine kälteresistente Bananenstaude, die sich eifrig durch Schösslinge vermehrt.

Woher kommt dieses Bedürfnis nach Exoten? Franz Konz glaubt, es habe etwas mit der »Harmonie in der Komposition ihrer Lebensstoffe und Bioenergie« zu tun. Tropenfrüchte schmeicheln unserem Gaumen, viele schmecken einfach paradiesisch. Und wer regelmäßig tropische Früchte isst, vielleicht sogar aus biologischem Anbau, erlebt eine Regeneration seiner Lebenskraft und fühlt sich so fit wie vielleicht schon lange nicht mehr. Nach einer Papaya-Kur – vier Wochen lang mindestens eine halbe Papaya zum Frühstück – hat man beispielsweise das Gefühl, auf ein Stück ausgedorrter Erde sei endlich der heiß ersehnte, warme Frühlingsregen gefallen.

Aber sollten wir nicht eher das essen, was in unserer Region wächst? Die Makrobioten sagen sogar, man solle nur das essen, was in einem Radius von vierzig Kilometer um einen herum gedeiht. Daran sei man genetisch angepasst. Andererseits beruht die Makrobiotik auf Reis als Basis. Und haben Sie in Deutschland schon mal Reispflanzen wachsen sehen? Doch

zurück zu den »Exoten«. Warum haben wir das Gefühl, zu Hause anzukommen, wenn wir eine Mango essen, eine Durian, eine Litchi oder Jackfrucht?

Diese Früchte wachsen in den Tropen, wo die Vorfahren des Homo sapiens herkommen. Die ältesten Funde von Frühmenschen fand man in Ost- und Südafrika. Erst vor etwa 60 000 bis 30 000 Jahren verteilten sich unsere Vorfahren von dort über die ganze Erde. 60 000 Jahre sind menschheitsgeschichtlich gesehen nicht länger als ein Wimpernschlag. Daher sind wir an Tropenfrüchte genetisch besser angepasst als an unser sogenanntes »heimisches Obst« wie Äpfel, Birnen, Kirschen und Pflaumen, das erst vor etwa achttausend Jahren aus Kleinasien kam. Wussten Sie das?

Wenn wir wissen wollen, welche Nahrung für unseren Körper und unser Gehirn optimal ist, müssen wir in die Steinzeit zurückgehen. Was damals gegessen wurde, war Millionen von Jahren lang die Norm. »Dieser Diät entstammt unser Gehirn« (J. Carper, a. a. O., S. 74). Unsere Vorfahren aßen 65 Prozent (wilde) Früchte, Gemüse, Nüsse und Honig und nur 35 Prozent andere Nahrung wie Wild und Fisch. Die Grundnahrungsmittel der Steinzeit waren Früchte, darunter viele Beeren, und Gemüse beziehungsweise Wildpflanzen. Früchte, Gemüse und Nüsse lieferten 65 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs mit mindestens 100 Gramm Ballaststoffen pro Tag.

Die Ernährung unserer Vorfahren war wesentlich vitamin- und mineralstoffreicher als unsere heutige. Wir nehmen heute 15 Gramm Ballaststoffe täglich zu uns, die US-Amerikaner sogar nur 11 Gramm. Die Steinzeit-Nahrung enthielt pro Tag mindestens 600 Milligramm Vitamin C im Gegensatz zu 80 Milligramm heute; 17 Mikrogramm Vitamin A, statt 7 Mikrogramm heute; 33 Milligramm Vitamin E, statt 8 Milligramm in der heu-

tigen Ernährung; 43 Milligramm Zink, statt 10 Milligramm heute; 10,5 Gramm Kalium, statt 2,5 Gramm heute; nur 0,8 Gramm Natrium, statt 4 Gramm heute, und nur 21 Prozent Fett statt heute 42 Prozent. Im Vergleich zu unserer heutigen lieferte die Nahrung unserer Vorfahren das Drei- bis Vierfache an Kalzium und Magnesium, das Sechsfache an Vitamin C und weit mehr Vitamin E und Zink. Unsere ursprüngliche Nahrung enthielt über zehnmal so viel Kalium wie Natrium. Heute essen wir viermal so viel Natrium wie Kalium! Dr. Lothar Burgerstein kommt in *Burgersteins Handbuch Nährstoffe* zu dem Schluss: »Unsere moderne Ernährung unterscheidet sich ungeheuer stark von derjenigen Ernährung, mit der unsere Spezies ›großgezogen‹ wurde. Wir sind nicht auf eine stark raffinierte, nährwertlose Ernährung mit viel Zucker, tierischem Fett, Salz und Lebensmittelzusätzen eingerichtet.« (Burgerstein, a. a. O., Seite 31)

	Ernährung unserer Urahnen	unsere heutige Ernährung
Folsäure (mg/Tag)	360	170
Vitamin C (mg/Tag)	600	80
Vitamin A (mg/Tag)	17	7
Vitamin E (mg/Tag)	33	8
Zink (mg/Tag)	43	10
Kalzium (mg/Tag)	2000	750
Kalium (mg/Tag)	10,5	2,5
Natrium (mg/Tag)	0,8	4
Ballaststoffe (mg/Tag)	100	12
Gesamtfatte (% der zugeführten Kalorien)	21	42

Aus: Eaton, Eur. J. Clin. Nutr. 51 (1977) 207

Unsere heutige Ernährung besteht nur noch zu 17 Prozent aus Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen. Nur 3,4 Prozent der US-Amerikaner halten sich an die Regel »5 a day« und essen fünfmal Obst und Gemüse am Tag. Die Mehrheit der Lebensmittel, die für uns ganz normal sind – Milchprodukte, Getreide, Zucker, Süßstoffe, raffinierte Fette, Kaffee –, kannten unsere Vorfahren nicht. Getreideprodukte verdrängten Früchte und Gemüse, die Millionen Jahre lang unsere Grundnahrungsmittel waren. Weizen löst bei vielen Menschen Allergien aus, die mit Kopfschmerzen und Depressionen einhergehen, was auf eine genetische Unverträglichkeit hinweist. Unsere steinzeitlichen Vorfahren nahmen auch keine Milchprodukte zu sich, weil sie noch keine Tierhaltung kannten. Wir sind die einzigen Säuger, die nach der Stillzeit Milch zu sich nehmen, und dann auch noch artfremde. Und schließlich kannten die Steinzeitmenschen keinen isolierten Zucker. Der regelmäßige Konsum von isoliertem Zucker kann zu Hypoglykämie, Unterzuckerung und damit zu Ausfällen des Gehirns und Depressionen führen, aber auch zu Diabetes und Osteoporose, einer Unterversorgung mit B-Vitaminen sowie einer Schwächung des Immunsystems (siehe zum Thema »Gefahren durch Zucker und Süßstoffe« mein Buch *Stevia – sündhaft süß und ungesund*).

Steinzeitmenschen nahmen über ihre Nahrung etwa fünfmal so viele Vitamine und Mineralstoffe auf wie wir und übertrafen damit die heute gültigen Standard-Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bei weitem. Sie kannten kein Junkfood und keine leeren Kalorien. Steinzeitmenschen aßen keine »Gehirnkiller« (Jean Carper), die da sind: raffinierter Zucker, Margarine, Salz in Form von Natriumchlorid, Kuchen, Milch, raffiniertes Speiseöl, Softdrinks, alkoholische Getränke und fettes Fleisch.

Je ursprünglicher unsere Nahrung ist, desto mehr nähern wir uns jener gehirnfrendlichen Diät, die es dem Urmenschen möglich gemacht hat, sein Gehirn soweit zu entwickeln, wie es vom Schöpfer offenbar vorgesehen war, und zur »Krone der Schöpfung« zu werden. Vor vier Millionen Jahren und noch lange Zeit danach, etwa bis vor 10 000 Jahren, als Ackerbau und Viehzucht begannen, war das Essen von sehr hoher Qualität, während es heute so schlecht ist wie noch nie in der Geschichte der Menschheit. Eine gravierende Qualitätsminderung in der Ernährung, auch in Bezug auf das, was für eine optimale Gehirnfunktion förderlich ist, setzte im 20. Jahrhundert ein und dauert fort. Es gab noch nie so viele Übergewichtige, Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, Krebskranke und Diabetiker wie heute. Eine Milliarde Menschen auf der Welt sind übergewichtig, und genauso viele Menschen hungern (Stand: 2008).

Heute rief mich eine Seminarteilnehmerin aus der Nähe von Plauen an. Der dreizehnjährige Sohn ihrer Nachbarin hat Diabetes II entwickelt. Auch seine vier Geschwister sind extrem übergewichtig. Ihnen droht also das gleiche Schicksal. Auf Nachfrage erzählte sie mir, die alleinerziehende Mutter der Kinder ernähre diese hauptsächlich mit Fastfood, Donuts, Tütensuppen und Fertiggerichten. Ob Reiki da helfe? Ich musste sie enttäuschen.

Entdeckt wurde der Zusammenhang zwischen möglichst ursprünglicher Kost und optimaler Gesundheit von dem französischen Chemiker Dr. Guy-Claude Burger, dem Entdecker der sogenannten »Rohkost-« oder »Instinctotherapie«. Auf die Frage, warum bei ihm so häufig exotische Früchte auf den Tisch kommen, antwortete er: »Weil der Instinkt sie häufig einheimischen Früchten vorzieht« (Burger, Seite 46). Auf den Ein-

Barbara Simonsohn



Barbara Simonsohn

Heilkraft aus den Tropen

Die süße Medizin exotischer Früchte

Gebundenes Buch, Pappband, 352 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-7787-9193-6

Integral

Erscheinungstermin: Juni 2008

Das konzentrierte Wissen der Ernährungsexpertin

Dass Tropenfrüchte gut schmecken und gesund sind, weiß jeder. Aber welche unglaubliche Power und Heilkraft für Körper, Geist und Seele sie besitzen, zeigt dieses Buch. Mit systematischem Verzeichnis der therapeutischen Anwendungen und zahlreichen leckeren Rezepten für ein exotisches Feuerwerk der Genüsse.

Von jeher wissen die Bewohner der Tropen um die verblüffende Heilkraft ihrer heimischen Früchte. Nun können auch wir von diesem uralten Wissensschatz profitieren. Denn Papaya, Mango, Ananas & Co. versorgen den Körper optimal mit Vitaminen und sind von unschätzbarem Wert bei der Behandlung verschiedenster Krankheitsbilder. Und das Beste: Was gut schmeckt, kann auch richtig glücklich machen! Denn Tropenfrüchte sind echtes „Mood-Food“, beste Nahrung für Seele und Gemüt. So wird der Weg zu Gesundheit und Lebensfreude zum kulinarischen Erlebnis!

Aus dem Inhalt:

- Praktische Verbrauchertipps: Was beim Kauf zu berücksichtigen ist
- Detaillierte Beschreibung der einzelnen Frucht
- Heilwirkungen der Früchte bei Krankheitsbildern von A bis Z
- Zahlreiche köstliche und belebende Rezepte