



Mmh, wie das duftet: Tomatenernte in einem mittelgrossen Landwirtschaftsbetrieb.

Fluch und Segen

Sind **Tomaten** gesund oder ungesund? Diese Frage lässt sich medizinisch mit einem klaren Sowohl-als-Auch beantworten.

Von **Serge Hediger**

Es beginnt ja schon mit der Systematik: Zählen Tomaten nun zu den Früchten oder zum Gemüse?

Aus Sicht der Botaniker handelt es sich bei der Tomate, die eng verwandt ist mit der Kartoffel oder der Aubergine, klar um eine Frucht, denn sie geht aus einer bestäubten Blüte hervor. Der Bauer dagegen spricht dann von Obst, wenn die Früchte von verholzenden Pflanzen wie Bäumen oder Sträuchern stammen. Tomaten allerdings sind die Früchte krautiger Pflanzen – sie zählen für den Landwirt also zum Gemüse.

Die Uneinigkeit über die Tomate geht in der Küche weiter. «Man muss sie schälen und ihre Samen entfernen», sagt mit Vehemenz

die Nonna aus der Toscana, die zeitlebens Tomaten aus dem eigenen Garten zu Passata und Sugo verarbeitet hat. «Niemals!», widerspricht Guy Crosby. Der Wissenschaftler hat für die TV-Sendung «America's Test Kitchen» zwei Varianten Tomaten-Gratin untersucht. Jenes Gratin, das mit Samen und der Gallertmasse zubereitet wurde, schmeckte deutlich würziger und intensiver. Der Grund: Verglichen mit dem Fruchtfleisch enthalten Samen und Gallertmasse dreimal mehr Glutaminsäure – einen natürlichen Geschmacksverstärker.

Fleisch- und Cherrytomaten sind übrigens mit Abstand das liebste Gemüse (oder Fruchtgemüse) der Schweizerinnen und Schweizer: 9,45 Kilo verzehren wir pro Jahr und Person. 🌱

Ja, Tomaten sind gesund!

Zwar besteht die Tomate zu 94 Prozent aus Wasser, aber die restlichen 6 Prozent sind reich an den Vitaminen A, C, E, an den Mineralstoffen Kalzium, Eisen und Magnesium, an den Spurenelementen Zink und Selen. Und an wertvollem Lycopin. Wissenschaftler sind begeistert von den sogenannten «antioxidativen Eigenschaften» dieses sekundären Pflanzenstoffes. Gemeint ist die Fähigkeit von Lycopin, die für den Organismus schädlichen Formen von Sauerstoff (freie Radikale) abzufangen und zu binden – also die Alterung zu verlangsamen. Studien zeigen, dass Lycopin vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, weil es das sogenannte schlechte LDL-Cholesterin im Blut senkt. Weitere schützende Effekte wurden bei Brust-, Blasen- und Bauchkrebs festgestellt, bei bösartigen Veränderungen in Magen und Darm.

FOTO: GETTY IMAGES

Nein, Tomaten sind ungesund

Zwar greifen figurbewusste Menschen gerne zur Tomate, die gerade mal 19 kcal pro 100 g enthält. Doch als Nachtschattengewächs enthält sie giftige Alkaloide. Dazu zählen das Nikotin der Tabakpflanze oder das Solanin. Dieses kann anhaltende Muskelkontraktionen und Muskelverhärtung verursachen und die Zellwände in der Darmwand zerstören. In Kritik geraten ist das Fruchtgemüse jüngst wegen eines anderen Pflanzenwirkstoffes – dem Lektin. Genannt «das heimliche Gift» schützt es die Pflanze vor ihren Fressfeinden, wirkt beim Menschen indes als eine Art «Anti-Nährstoff». Es behindert also die Aufnahme anderer Nährstoffe. Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Lektine, doch bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis oder Darmerkrankungen wird der Verzehr auf Tomaten angeraten.

DER BESONDERE LESETIPP

Das Monster danach

Weltweit leiden Millionen Menschen am **Chronischen Fatigue Syndrom ME/CFS**. Sehr viele infolge einer Covid-Infektion, dem Post-Covid-Syndrom. Aktuelle Expertenschätzungen gehen davon aus, dass **rund zwei Prozent aller Covid-Infizierten ME/CFS entwickeln**. Über 60 Prozent von ihnen sind nicht mehr arbeitsfähig. Dennoch sind die Betroffenen meist auf sich allein gestellt, da ME/CFS bei Ärztinnen und Ärzten weitgehend unbekannt und wegen der vielfältigen Symptome schwer zu greifen ist. Das neue Buch von Nils Winkler und Gitta Meier «Das Monster danach: Die neue, alte Volkskrankheit ME/CFS; was sie mit uns macht, warum sie so viele Covid-Genesene trifft, und was wir tun können» (Fr. 22.50) gibt einen fundierten Einblick in das Krankheitsbild. Es beantwortet Fragen wie diese: Woran erkenne ich, dass ich ME/CFS habe? Was ist dabei zu beachten? Wie kann man mit der Krankheit leben? Infos: www.mecfsbuch.de



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVE DIVY



Beruhigende Aromasprays (Bild) helfen ebenso bei Schlafproblemen wie Tees, Meditation oder Fussbäder.



Rituale für eine ruhige Nacht

Guter Schlaf ist wichtig. Gegen Ein- oder Durchschlafstörungen gibt es **Hilfe** in der Drogerie: vom Kräutertee über diverse Pflanzensprays bis hin zu Globuli und Massageölen.



Drogistin **Regula Schild**

Schlaflosigkeit ist weit verbreitet. Um ruhige Nächte zu finden, gibt es in der Drogerie zahlreiche Präparate. Mindestens so wichtig sind aber die Einschlafrituale. Die Drogistin Regula Schild, Inhaberin der Naturdrogerie Bern, sagt: «Grundsätzlich ist jedes Ritual gut, denn Schlaf ist etwas Rhythmisches.» Sei es eine Tasse beruhigender Kräutertee, ein wohltuendes Fussbad, eine kurze Meditation oder eine entspannende Yogaübung: das Wichtigste ist die Regelmässigkeit. So baue sich jeder Mensch seine eigene Schlafarchitektur, sagt die Drogistin. Sie schwört auf beruhigende und reinigende Raumdüfte. «Die Verbindung zwischen Nase und Hirn ist direkt, Düfte wirken unmittelbar.» Ihr Lieblingsprodukt ist ein Aromaspray mit Lavendel, Basilikum, Patschuli und Narde. Meistens gehe es bei Schlafstörungen jedoch darum, den grösseren Kontext anzuschauen: Kann jemand nicht einschlafen, weil er oder sie

Sorgen oder zu viel Stress hat? Oder liegt es daran, dass die Person abends zu schwer isst oder Alkohol trinkt? Fehlt es an regelmässiger Bewegung? Schlafstörungen seien häufig ein Zeichen dafür, dass jemand aus dem Gleichgewicht geraten sei, sagt Regula Schild. Sie empfiehlt ein individuelles Beratungsgespräch in der Drogerie. 🌱

Mehr Informationen auf vitagate.ch

SCHLAFTIPPS BEI HITZE

- ▶ Schlafzimmer tagsüber abdunkeln
- ▶ Lavendel als Spagyrik, Raumspray, Massageöl oder als Kräutertee
- ▶ Schlaftee mit Melisse und Baldrian
- ▶ Abends leichte Speisen essen
- ▶ Vor dem Schlafen lauwarm duschen
- ▶ Nachts atmungsaktive Kleider wie Seide oder Baumwolle tragen
- ▶ Eine Schüssel Eis vor den Ventilator stellen

FOTOS: SUSANNE KELLER