

Version: 18. April 2023

Licorosso, die besonders gesunde Tomate

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

1

Die Tomate - Frucht oder Gemüse?

Der kleine Unterschied zwischen Wissen und Weisheit!

» Wissen ist, die Tomate ist eine Frucht!



Tomatenrose - Licorosso - Kreation Alexander Eichhorn - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

2

Und Weisheit?

» Tomaten gehören nicht in den Fruchtsalat!



Bali - Legian Villa - Früchteschale - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

3

Tomarillo - die Baumtomate

- » erinnert nur optisch und im Aroma an Tomaten.
Botanisch besteht keine Verwandtschaft
- » Die Tomarillo kann halbiert und ausgelöffelt werden
- » Mit ihrem herb-süßem Aroma gibt die Tomarillo Fruchtsalaten eine feine Note



Bali - Legian Villa - Tomarillo - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

4

Tiefrot dank viel Lycopin

- » Die tiefrote Licorosso überrascht mit ihrem süssen Geschmack und setzt mit dem hohen Lycopin Gehalt neue Massstäbe
- » Das Lycopin schenkt der Tomate die rote Farbe:
Je röter, desto mehr Lycopin
- » Neben dem intensiven Rot fällt bei der Licorosso vor allem der ausgeprägt süsse und aromatische Geschmack auf



Licorosso - Bötsch Gartenbau - Salmisach - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

5

Die wohl lycopinreichste Tomate der Welt!

- » Licorosso enthält auch dank innovativer Saatveredlung einen wesentlich höheren Lycopinanteil als herkömmliche Tomaten
- » Eine herkömmliche Tomate hat einen Lycopingehalt von 3 bis 6 mg pro 100 Gramm. Licorosso weist mit 10 mg pro 100 Gramm einen doppelt so hohen Lycopingehalt auf
- » Andere Quellen:
Mindestens 8 bis 16-mal höherer Lycopingehalt, je nach klimatischen Einflüssen



Licorosso - Bötsch Gartenbau, 8599 Salmisach - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

6

Lycopin sevisana

Lycopin (Lycopen)

- » Vorkommen: Tomaten, Wassermelonen, Hagenbutten, Guave, rote Grapefruit, Chilli u.a.
- » Ist ein hitzebeständiges Carotinoid: Wird durch Erhitzen *nicht* zerstört
- » Als Lebensmittel Farbstoff E 160d in der EU zugelassen
- » Zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d.h., es kann bestimmte reaktionsfreudige Moleküle, genannt *Freie Radikale*, im menschlichen Körper unschädlich machen

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | gried9@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 7

7

Lycopin sevisana

Lycopin (Lycopen)

- » *Verbessert Aufnahme im Darm: Zusatz von Fett (Butter) oder Öl (Rapsöl)*
Vitamin-E: Rapsöl (bestes: St.Galler Rapsöl)
Nicht Olivenöl: Enthält kaum Vitamin E
- » *Hemmt Aufnahme im Darm: Phytosterol haltige Brotaufstriche (Margarine!)*
Ballaststoffe in Früchten (Pektine)
Hohe Dosen beta-Carotin (Karotten)
- » Lycopin in Tomaten: Ist infolge starker Zellwände in den Zellen fest verankert: Mechanische Zerkleinerung und Erhitzen zerstört die Zellwände und setzt Lycopin frei
- » Lycopin in Wassermelonen: Schwache Zellwände. Erhitzen nicht notwendig

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | gried9@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 8

8

Lycopin Gehalt: Sehr schwankend sevisana

	mg/100g	mg/100g	mg/100g
Tomaten, roh, reif	2.6	5.6	
Tomatensauce	18.6	8.9	28.1
Tomatensaft	9	25	
Tomatensuppe	10.9	24.2	62
Tomatenmark, Konzentrat	13.8	28.8	
Konserventomaten	2.7		
Tomatenpulver	46.3	160	
Ketchup	16.7		
Bio-Ketchup	183		
Dosentomaten	10		
Wassermelone	4.5	14.7	
Guave	5.2		
Rote Grapefruit	1.4	4.9	
Chillisauc	6.7		

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | gried9@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 9

9

Lycopin Gehalt: Sehr schwankend sevisana

	mg/100g
Tomaten (handelsübliche), roh, reif	3
Tomate Licorosso , roh, reif	10<
Tomatensauce	10
Tomaten Mark	45

Licorosso - Sugo - Kreation Katrin Eichhorn - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

© Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch | gried9@gmail.com | CH-9100 Herisau Folie 10

10



Licorosso Sugo - Kreation Katrin Eichhorn - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

11

Lycopin: Sehr häufig tiefe Werte

» Beispiel: Junge Frau, gestorben an Brustkrebs

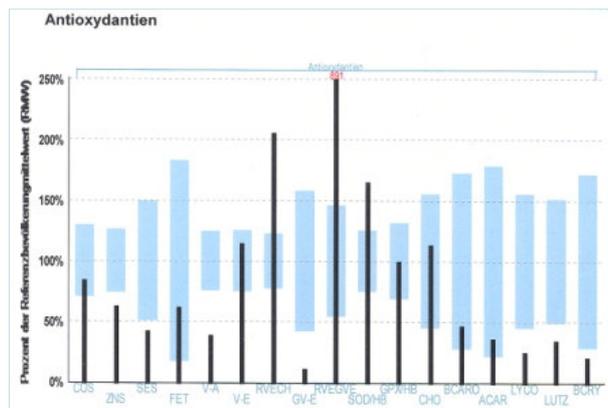
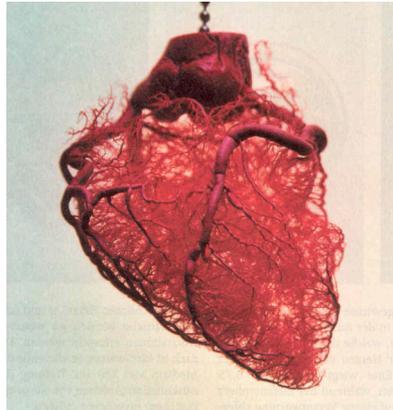


Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

12

Herzschutz

- » Hohe Lycopinwerte im Blut sind vergesellschaftet mit einem deutlich kleineren Herzinfarkt und auch Schlaganfallrisiko

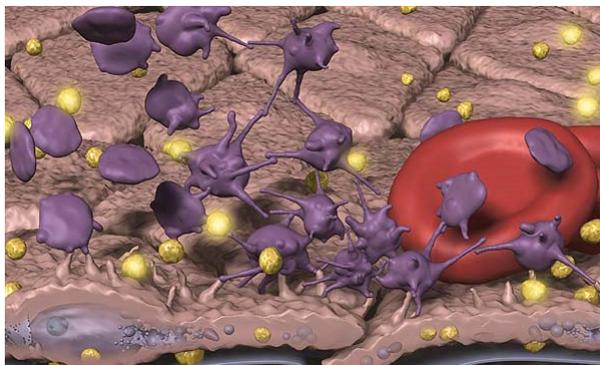


Herzgefäße - Bildquelle: unbekannt

13

Blutverdünnung

- » Studie: Typ 2-Diabetiker erhielten drei Wochen lang täglich 250 ml Tomaten Saft oder ein Placebo Getränk. Die Diabetiker in der Tomatenmark Gruppe zeigten nach diesen 3 Wochen eine deutlich geringere Verklumpungstendenz der Blutplättchen



Blutplättchen – Thrombozyten (violett) - Bildquelle: www.cypercoctor.de

14

Lichtschutz

- » Die Haut verträgt bis zum Eintreten einer Hautrötung mehr UV-Strahlung, damit auch besserer Schutz gegen Hautkrebs



Bild: Verena Duye

15

Immunsystem

- » Täglich 1 Glas Tomatensaft verbessert enorm die Immunwerte im Blut. Das gilt auch für einen Teller Tomatensuppe mit Zusatz von Öl (St.Galler Rapsöl)
- » Allerdings hat man an der Universität Hohenheim nachgewiesen: Tomatensaft aus dem Kühlschrank ist wertlos, weil das Lycopin unter starkem Kälteeinfluss wirkungslos wird



Quelle: Prof. H. Bankhofer, Buch: „Die heilenden Kräfte in den Farben von Obst und Gemüse“. Bildquelle. <http://s481.photobucket.com>
Bildquelle unbekannt – Auch Küssen verbessert das Immunsystem

16

Maculadegeneration

- » Es gibt Hinweise, dass das Lycopin aus der Tomate vor der gefürchteten Augenkrankheit Makuladegeneration schützen kann (Prof. Bankhofer)

Stimmungsaufheller

- » Je röter die Tomate, umso höher der Gehalt an Tyramin. Tyramin ist ein Umwandlungsprodukt der Aminosäure Tyrosin, dem stimmungsaufhellende Wirkungen zugeschrieben werden

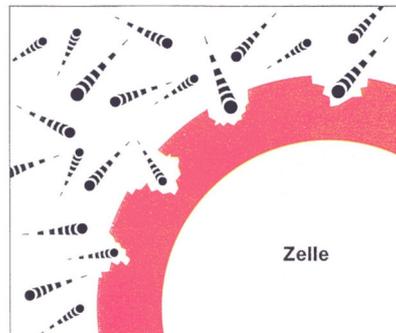
Osteoporose

- » Tomatensaft, regelmässig getrunken vermindert das Risiko, an Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken. Laut kanadischen Forschern sind dafür zwei Gläser täglich ausreichend

17

Radikalfänger: Lycopin doppelt so gut wie andere Carotinoide

- » Unser Körper erfährt täglich bis zu 10`000 Angriffe von *Freien Radikalen* auf die Körperzellen. Stoffe, welche das körpereigene Abwehr- und Reparatursystem unterstützen, sind von unschätzbarem Wert



Freie Radikale greifen die Zellwand an - Bildquelle: unbekannt

18

Keine Entzündung ohne *Freie Radikale*

- » *Freie Radikale (und pyrogene Stoffe)* lösen die Arachidonsäure, den Brennstoff der Entzündung, aus den Zellwänden und giessen ihn ins Feuer



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Kein Krebs ohne *Freie Radikale*

- » Freie Radikale dringen in den Zellkern ein und zerstören die Gensubstanz

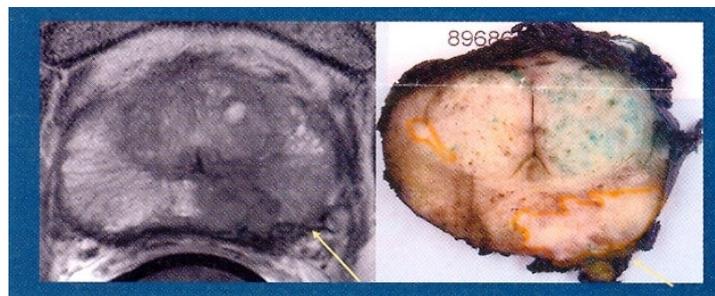
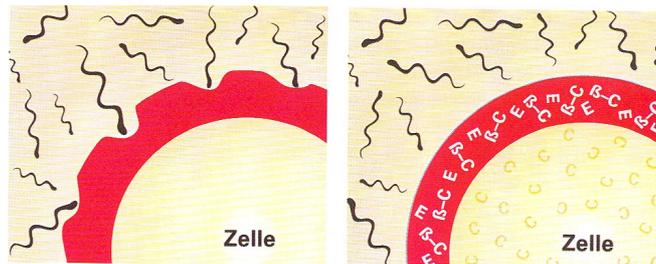


Abbildung: Hochauflösendes MRI der Prostata. ➔ = Extrakapsuläre Tumorinfiltration im Bereich des Gefässnervenbündels.

Prostatakrebs – Bildquelle: Ars Medici 06_10

Kein Krebs ohne Freie Radikale: Antioxidantien schützen!

- » 4 bis 7 Tomaten Mahlzeiten pro Woche: 20% geringeres Auftreten von Prostatakrebs
- » 10 Tomaten Mahlzeiten pro Woche: 45% geringeres Auftreten von Prostatakrebs
- » Studie mit 48'000 Männern: Wer regelmässig Tomaten ist: 28% geringeres Auftreten von Prostatakrebs

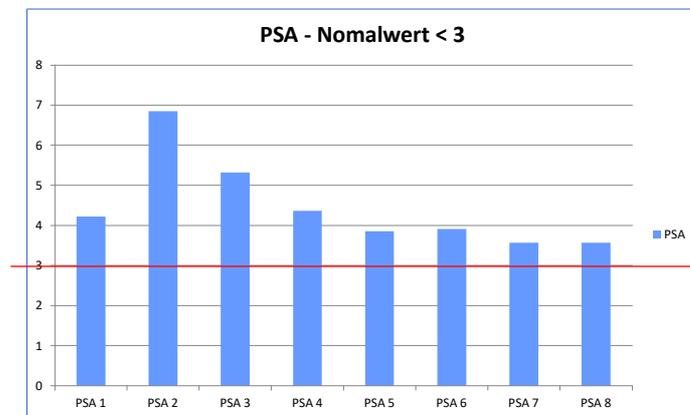


Bildquelle: unbekannt

21

Prostatakrebs - PSA Verlauf Juni 2012 bis Mai 2013

- » Mann, 52 Jahre. Therapiebeginn ab PSA 2: September 2012



Graphik: Dr. med. Jürg Eichhorn

22

Tomaten gegen Brust- und Gebärmutterhalskrebs

- » Frauen mit hohen Lycopin Blut Werten: Ein Drittel weniger häufig Gebärmutterhalskrebs
- » Studie mit Frauen über einen Zeitraum von 10 Jahren:
Hohe Lycopinwerte senken das Brustkrebsrisiko um bis zu 50%!

23

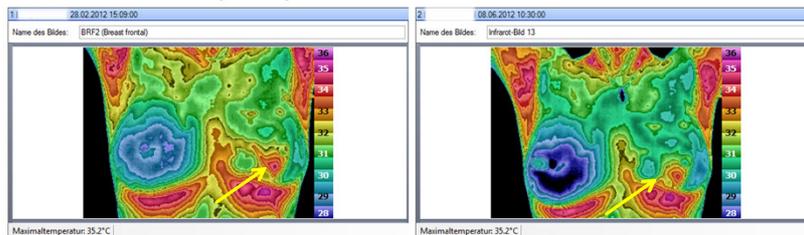
Tomaten gegen Brust- und Gebärmutterhalskrebs

- » Frau mit Brustkrebs, welche jegliche schulmedizinische Therapie ablehnte
- » Angewandte Therapie: *Licorosso, Brokkoli, Granatapfelelixier und Rapsöl (alle hoch dosiert)*

Vor Therapie

Nach 4 Monaten Therapie:
Krebs bereits deutlich kleiner

Exam Professional 5.7 - Lizenziert für: Dr. med. Jürg Eichhorn - Vergleichsansicht



Thermographie Brustkrebs - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

24

4 wichtige Krebskiller

Das Anti-Krebs-Quartett

- » Tomate: *Lycopersicon*
- » Brokkoli
- » Vitamin-E *gamma*: St. Galler Rapsöl
- » Granatapfel: Granatapfel Elixier Dr. Jacobs



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

25

Tomaten sind Vielkänner

Reife Tomaten - Wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung

- » Sie sind reich am Schönheitsvitamin Biotin aus der Gruppe der B-Vitamine, stärken Haut, Haare, Nägel und haben einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.
- » Sie liefern uns aber auch das Vitamin-B3 (Niazin), wichtig für unsere Stimmungslage und für einen erholsamen Schlaf
- » Tomaten versorgen uns mit Folsäure für Herz und Kreislauf
- » Sie beliefern uns mit Vitamin-C fürs Immunsystem bei Erkältungen, aber auch Stressbelastung
- » Wir tanken mit Tomaten Vitamin E für mehr Vitalität
- » Tomaten enthalten Kalium für eine gute Verdauung, ferner Zink für die Immunkraft und auch für gute Laune

Prof. Bankhofer: <http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesundheit-tomate.html>

26

Vorsicht

- » Wer zu Nierensteinen neigt, sollte aufgrund des Oxalsäuregehaltes bei Tomaten eher vorsichtig sein
- » Tomaten kommen als Auslöser von Nahrungsmittelallergien in Frage, weswegen allergiegefährdete Säuglinge sie erst nach dem ersten Geburtstag auf den Teller bekommen sollten
- » Unreife, grüne Tomaten wie auch das Kraut enthalten das Gift Solanin, und zwar in einer Menge von 30 mg pro 100 Gramm Frischgewicht → Erbrechen und Durchfall



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

27

Hausaufgabe

Tomaten sollen angeblich die Liebe fördern...einfach ausprobieren

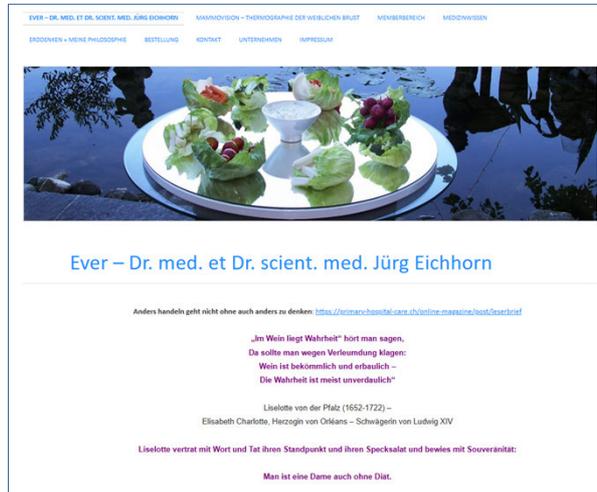
- » Das behauptete jedenfalls ein niederländischer Kräuterkenner im Jahre 1554



Bild: Katrin Eichhorn

28

www.ever.ch → Medizinwissen



29

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

30

Autor



Dr. med. et Dr. scient. med Jürg Eichhorn
Allgemeine Innere Medizin FMH
Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

"Im Lindenhof"
Bahnhofstr. 23, CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Neuraltherapie SANTH & SRN
Manuelle Medizin SAMM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Orthomolekularmedizin SSAAMP
FXM. Mayr-Arzt (Diplom)
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A
CAS-Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium, Dr. scient. med. (UFL)