

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Carica Papaya  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968948>

### **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:** 16.04.2026

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

wandfreie, gesunde und frische Ware einkaufen, die möglichst keine Bittermandeln enthält, denn diese sind nicht bekömmlich, wohl aber die andern, wenn sie gut gekaut werden. Zusammen mit Weinbeeren bilden sie einen schmackhaften Leckerbissen für den Leberkranken.

**Pistazien**

In den südlichen Ländern, wo die Pistazien heimisch sind, werden sie gerne bei Leberstörungen zugezogen. Als Fett- und Eiweißlieferant sind sie auch für den Leberkranken sehr günstig. Zudem enthalten sie noch, wie ihre grüne Farbe leicht verraten läßt, das für uns so wertvolle Chlorophyll. Leider herrscht in südlichen Ländern die ungeschickte Methode, sämtliche Nußarten zu rösten und zu salzen, was sich indes ungünstig auswirkt. Nüsse, so auch die Pistazien, sollten stets in frischem Zustand genossen werden, denn nur so sind sie als Eiweiß- und Fettlieferant empfehlenswert.

**Haselnüsse**

Wohl sind Haselnüsse bei uns heimisch, also leichter erhältlich als manche andere Nußart, aber gleichwohl wird sich der Leberkranke ihrer nur dann und wann zur Abwechslung bedienen und nur in ganz kleinen Mengen, denn ihr Eiweiß und Fett, das sie uns liefern, sind weniger empfehlenswert, weshalb sich der Leberkranke mit den zuvor erwähnten Nüssen und Kernen zufrieden geben sollte.

**Erdnüsse**

Obwohl die Erdnüsse für den Leberkranken in keiner Weise zuträglich sind, müssen sie doch erwähnt werden, denn nur zu oft werden sie eingekauft, weil man sie für wertvoll hält. In rohem Zustand sind sie nicht schmackhaft und geröstet fast unverdaulich, auch gehören sie zu den wertlosesten Nußprodukten, die es gibt, wenn man sie überhaupt unter die Nüsse einreihen kann, sind sie doch eigentlich, streng genommen, eher eine Bohnenart. Aus den eben erwähnten Gründen sollte daher für den Leberkranken auch das Erdnußöl nicht verwendet werden.

**Hülsenfrüchte und Soyabohnen**

Wie schon erwähnt, sind auch die Hülsenfrüchte eiweißreich, aber für die Leber leider schwer erträglich, weshalb auch sie mehr oder weniger von der Liste der Eiweißlieferanten für den Leberkranken gestrichen werden müssen. Das wertvollste Eiweiß unter ihnen liefert die Soyabohne, die weniger Schwierigkeiten bereitet, daher abwechslungsweise besonders in Flocken- und Mehlform zugezogen werden kann. Sie besitzt auch noch etwas Lezithin, das auf die Nerven günstig wirkt und zudem noch verschiedene Fermente, die die Leber anregen und die Verdauung leicht zu fördern vermögen.

**Tierisches Eiweiß / Zweckmäßige Hinweise**

Es gibt viele Vegetarier, die das tierische Eiweiß auch in Form von Milch und Milchprodukten gänzlich ablehnen. Sie werden alsdann allerdings nicht leicht haben, ihren Eiweißbedarf zu decken. Der Lactovegetarier ist da weniger in Verlegenheit, denn er sucht sich unter dem tierischen Eiweiß das bekömmlichste aus, während der Gemischtkostesser wieder schwerer haben wird, im Krankheitsfalle auf gewisse Liebhabereien zu verzichten.

In der Regel sind Eiweiß und Fett in einem Nahrungsmittel vereinigt und diese Vereinigung ist in gewissem Sinne sehr gut und günstig. Verschiedene Erfahrungen haben mir gezeigt, daß die Trennung von Eiweiß und Fett in irgend einem Produkt für den Leberkranken immer nachteiliger ist, als wenn man die natürliche Kombination beibehält, wie sie beispielsweise in der Milch als tierisches Nahrungsmittel so ideal gelöst ist. Sie bildet die beste Kombination zwischen Eiweiß, Fett und Mineralstoffen. Jede Trennung dieser Kombination in Butter und Magermilch, wirkt, wenn einzeln eingenommen, nicht so günstig wie die von der Natur geschaffene Gesamtheit, die Vollmilch selbst. In der Hinsicht ist demnach eine gute, rohe Vollmilch am empfehlenswertesten von allen Milchprodukten. Wer sie indes nicht gut ver-

daut, kann sie auch angesäuert genießen, wodurch sie leichter verdaulich, jedoch gehaltlich bestimmt nicht besser wird. Wenn man gern statt Vollmilch Yoghurt oder Sauermilch genießt, dann ist dies wegen der besseren Verdaulichkeit der beiden Produkte, denn die Assimilation ist leichter, was aber der Gehalt in bezug auf Nährstoffe anbetrifft, verdient die Vollmilch den Vorzug. Yoghurt und Sauermilch sind leichter verdaulich, weil die Milchsäure und Milchsäurebakterien günstig auf die Darmtätigkeit wirken, wodurch diese Bakterien unter Umständen sogar Störungen in der Darmflora wieder in Ordnung bringen können. Das ist vor allem der große Vorteil, den uns der Yoghurt bieten kann. Seit einiger Zeit verlegt man sich hauptsächlich auf den Acidophilus-Bazillus, der zur Wiedergesundung der Darmflora besonders vorteilhaft mitwirken soll. Völlig verkehrt ist es indes den Yoghurt mit Fruchtsäften oder Zucker zu vermengen, da Milchsäure mit Fruchtsäure und Zucker nicht harmoniert und dadurch Gärungen hervorgerufen werden können. Leberkranke sollten diesen Umstand beachten und lieber auf Yoghurt verzichten, wenn er ihnen nicht ohne die erwähnten Zusätze munden will.

**Carica Papaya**

**Eine beachtenswerte Pflanze**

Wer die Carica Papaya kennt, mag sich wundern, daß sie nicht auch bei uns gedeiht, handelt es sich doch gewissermaßen um eine melonenartige Frucht, nur, daß sie nicht wie unsere Melonen zwischen den krautigen Blättern am Boden wächst und reift, sondern an einem palmartigen Baum, dessen Stämmchen ziemlich dick werden kann, so ähnlich wie unser Hollunderstrauch, der sich ebenfalls zum Baum zu entwickeln vermag. Wer nun aber die Carica Papaya kennen lernen möchte, muß sich nach Südmarokko begeben und gegen die Goldküste hinfahren, oder er muß durch die beblühten Fluren Mexikos reisen, wo er überall den Stämmen mit den melonenartigen Früchten und großen Blättern begegnet. Auch in Guatemala und den Staaten Südamerikas ist diese Pflanze heimisch, und es ist dort üblich, die Frucht zur Reifezeit zum Frühstück oder als Dessert zu servieren. Nicht jedem Europäer fällt es zwar leicht, sich an ihren durchdringenden Geschmack zu gewöhnen, wenn man sie aber mit Zitronensaft und Zucker zusammen genießt, verliert sie das eigenartige Aroma und schmeckt ganz angenehm. Auch im Fruchtsalat ist sie daher eine willkommene Beigabe. Es ist vorteilhaft, wenn wir diese Frucht auf unsern Reisen nicht ablehnen, hilft sie doch wunderbar verdauen.

**Ihre Eigentümlichkeit**

Die Eingeborenen haben die Eigenart, die nicht nur der Frucht, sondern der ganzen Pflanze innewohnt, schon seit Jahrhunderten wahrgenommen. Es ist bei ihnen üblich, zähes Fleisch von älteren Tieren zuerst einige Zeit in Papayaabläßer einzuwickeln, um es erst nachträglich zur Mahlzeit zuzubereiten. Bereits schon über Nacht ist das Fleisch weicher geworden, so daß es wie junges Fleisch gebraten werden kann. Das ist möglich, weil die Pflanze eiweißspaltende Fermente besitzt, die eine gewisse Vorverdauung erwirken. Diese vorteilhafte Eigenschaft macht sich auch geltend, wenn wir die Früchte essen, denn ihr Genuß läßt nach reichlicher Mahlzeit keine Beschwerden und kein langandauerndes Völlegefühl aufkommen, da die Papaya ein Teil dessen besorgt, was sonst die Fermente der Leber und Bauchspeicheldrüse alleine bewältigen müssen. Arbeiten nun diese beiden Organe mangelhaft, dann ersetzt die Papayaf Frucht den Mangel wunderbar. Da sie aber nicht nur die eingenommene Eiweißnahrung verdauen hilft sondern zugleich auch noch das Zelleiweiß von Darmparasiten, kann sie gleichzeitig als das beste und harmloseste Wurmmittel angesprochen werden. Ja, sie macht sogar das Leben der Amöben unsicher, so daß bei längerer Einnahme von Papaya selbst die gefürchtete Amö-

öbenruhr beseitigt werden kann. Zu diesem Zweck müssen die Früchte aber in unreifem oder halbreifem Zustand gegessen werden. Wer in subtropischen oder tropischen Gegenden leben muß, sollte also vorteilshalber nie vergessen, regelmäßig Papaya zu genießen. Er hilft dadurch seine Leber und Bauchspeicheldrüse zu entlasten. Da wir leider diese Gelegenheit nicht besitzen, können wir auch des erwähnten Vorteils nicht teilhaftig werden, es sei denn, wir beschaffen uns das daraus zubereitete Frischpflanzenpräparat Papayaforce, das Verdauungsferment, und gegen Darmparasiten das Papayasan. Beide werden sorgfältig aus der regelmäßig zugesandten Pflanze gewonnen, so daß dadurch deren Wirksamkeit auch uns jederzeit zugänglich ist.

### Radioaktivität

#### Betogene Inselbewohner

Kürzlich, als ich Skandinavien besuchte, war ich erstaunt, dort zu erfahren, daß auf verschiedenen Inseln, die keine Quellen haben, in der Wasserversorgung große Schwierigkeiten aufgetreten sind. Da diese Inseln lediglich auf ihr Regenwasser angewiesen sind, ist es sehr tragisch für sie, daß gerade in jenen Gegenden das Regenwasser doppelt so viel Radioaktivität aufweist als es besitzen sollte, um nicht gesundheitsschädigend zu sein. Die Dosierung ist somit doppelt so stark, als sie sein sollte, weshalb die Bewohner dieser Inseln gezwungen sind, vom Festland Quellwasser kommen zu lassen, was eine umständliche und kostspielige Angelegenheit für sie bedeutet.

#### Der Riese erdrückt den Zwerg

Ärzte und Wissenschaftler stehen mit gewisser Besorgtheit da, um sich um all diese geheimen Dinge, die ihnen große Verantwortung auferlegen, zu befassen, ohne auch nur ein Weniges dagegen vornehmen zu können. Machtlos sehen sie sich einem Mammutstaat des Militarismus gegenüber gestellt, der gegen alle Vernunft seinem gefährlichen Treiben keinen Halt gebietet. Der kleine Mann dagegen, der seinen Mitmenschen schädigt, kann vom Staat rechtlich dafür belangt werden. Wer aber will Großmächte wie Amerika und Rußland zur Rechenschaft ziehen? Gewiß nicht der kleine Mann! Was sollen der kleine Staat, was die Sanitätsbehörden gegen das erwähnte Mammutgebilde der Neuzeit unternehmen? Unheimlich erscheinen all die gefahrvollen Möglichkeiten, die der vermehrte Radioaktivität mit der Zeit zur Verfügung stehen werden, um die Menschheit vor vermehrte Schwierigkeiten und Uebel zu stellen! Wirklich, ein Riese erhebt sich an Macht vor dem hilflosen Zwerg, dem winzigen Menschen.

#### Forschungsergebnisse

Verschiedene Forscher zeigen mit gründlicher Beweisführung, daß heute schon sensible Menschen vor allem von Leukämie und zwar in einer fast unheilbaren Form erfaßt und zu Tausenden hinweggerafft werden. Ich konnte selbst mit Ärzten sprechen, die in ihren eigenen Familien solche Leukämiefälle erlebten und Kinder wegsterben sahen, ohne daß ihnen dabei ihre Kunst und Erfahrung etwas geholfen hätte. Es ist nur zu selbstverständlich, daß solch Betroffene innerlich empört und aufgebracht sind über eine solche in großem Stil durchgeführte, gesundheitliche Schädigung, der die heute lebende Menschheit ausgesetzt ist.

Einen weiteren Beweis meldet Japan, denn in Hiroshima sollen 5mal so viel Krebsfälle vorkommen als im ganzen übrigen Lande. Dies ist auf die Nachwirkungen der Atombombenexplosion zurückzuführen. Auch ist die Krebssterblichkeit durch die indirekte Einwirkung und die spätern Folgen um ein Vielfaches gestiegen. Bei diesen Berichten ist nun aber noch zu bedenken, daß die damaligen Atombombenexplosionen in keinem Verhältnis stehen zu der Kraft der heutigen Atombomben. Das alles ist in vollem Maße besorgniserregend, und wir können erwarten, daß wir noch mehr darüber erfahren werden, wiewohl von maßgebender Seite gerne alles

geheimgehalten würde. Da und dort aber lassen Tageszeitungen Artikel darüber erscheinen, und besorgte Stimmen aus Aerzte- und Wissenschaftlerkreisen werden immer wieder laut, obschon sie praktisch genommen an diesem tollen und wahnwitzigen Treiben der Großmächte nichts zu ändern vermögen. Als unheilvolles, tragisches Geschehen wälzt sich das Symptom krasserer Selbstsucht heran, erhebt sich in seiner Riesengestalt, um, wenn ihm kein Einhalt geboten wird, schließlich als untergehende Weltordnung in sich selbst zusammenzubrechen.

### Röntgenstrahlen

#### Eine fragliche Angelegenheit

Da uns die vermehrte Radioaktivität als Folge der Atomexplosionen viel Sorgen bereitet, vergessen wir darob leicht andere nicht so große, wenn vielleicht auch nicht ungefährliche Dinge. Zu diesen gehören vor allem die Röntgenstrahlen.

Bereits ist uns bekannt, daß die Röntgentherapie, wenn sie nicht ganz geschickt dosiert und von gutem fachmännischem Wissen geleitet und geführt wird, überaus große Schädigungen auslösen kann. Immer wieder liest und hört man von Röntgenverbrennungen. Das Röntgen ist an und für sich eine gefährliche Sache, denn man weiß nie, wie stark die Sensibilität eines Menschen auf Röntgenstrahlen ist. Obschon man auf diesem Gebiete viel Erfahrung hat, sind diese Strahlen trotz alledem immer noch ein fraglicher Faktor.

#### Das ärztliche Urteil ändert sich

In der Regel wird ja nach Krebsoperationen mit Röntgen bestrahlt. Mit dessen Ergebnis sind aber nicht einmal die Aerzte immer zufrieden. Darum sind in ihren Reihen heute viele namhafte Persönlichkeiten diesbezüglich vorsichtiger und zurückhaltender geworden. Oft verzichten sie sogar auf die Nachbestrahlung mit Röntgen. Kürzlich traf ich unterwegs eine Patientin an, die sich nach meiner Schätzung vor etwas mehr als 10 Jahren einer Brustoperation unterzogen hatte, worauf sie auf meinen Rat hin auf die Bestrahlung verzichtete, obwohl der Chirurg mit ihrem Entschluß nicht zufrieden war. Als er sie aber viele Jahre später wieder antraf und feststellen mußte, daß sie sich in guter Gesundheit befand, erkundigte er sich über die Ursache, die ihr dazu verholfen hatte. Sie berichtete ihm nun über ihre Einstellung, die sie veranlaßt hatte, eine naturgemäße Behandlung durchzuführen, statt wie es üblich ist, alles gehen zu lassen, wie es eben gehen mag und abzuwarten, bis sich ein zweites Unheil einstellt. Die Behandlung bestand in der Einnahme zweckdienlicher Mittel, die nach einer Operation notwendig sind, wie Urticalcin und Hyperisan nebst Petasan, das besonders bei Krebsveranlagung unerlässlich ist. Die Patientin erwähnte auch die Notwendigkeit der Ernährungsumstellung, und der Arzt äußerte sich hochofret über das Ergebnis und gab zu, daß er seinerseits seine Ansicht geändert habe, und er versicherte ihr, daß er heute nicht mehr versuchen würde, sie zum Röntgen zu zwingen. Auch ich war erfreut über das Ergebnis und über das Urteil des Arztes und seine heutige Einstellung. Solcherlei Erfahrungen geben immer wieder neuen Mut, um für die vernünftigen Richtlinien der Naturheilmethode noch vermehrt einzutreten.

#### Die Wirkung der Weichstrahlen

Des öfters haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» schon über die erwähnten Gefahren der Röntgenbestrahlung berichtet, aber noch nie äußerten wir uns über die Wirksamkeit der Weichstrahlen, die beim gewöhnlichen Durchleuchten und bei Röntgenaufnahmen Anwendung finden. Lange Zeit hatte man immer den Eindruck, dieses Vorgehen sei vollständig harmloser Art und deshalb ungefährlich. Gewisse Erfahrungen zeigen indes, daß dem nicht so ist. Erst kürzlich bestätigte mir