

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Papaya  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554379>

### **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:** 02.05.2026

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

## Die Frühlingsmüdigkeit und die vitaminarme Zeit

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Äpfel, Kartoffeln, Karotten nebst allem andern, das wir vom Herbst her eingelagert haben, leider während der Lagerung an Vitamingehalt verliert. Dies ist um so bedenklicher, weil wir gerade zur sonnenarmen Zeit mehr Vitamine in unserer Nahrung benötigen. Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen vermindert unsere Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten. Dadurch entstehen die vielen Verluste an Arbeitstagen, und das öftere Unwohlsein führt zum Rückgang körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Das Zusammenwirken dieser Umstände hat die lästige Frühlingsmüdigkeit im Gefolge. Da sie sehr hinderlich ist, möchten wir gerne wissen, wie wir ihr erfolgreich begegnen können.

### Gegenmassnahmen

Ein einfaches Mittel besteht darin, uns eine längere Schlafmöglichkeit einzuräumen, weshalb wir wesentlich früher zu Bett gehen sollten. Dadurch brauchen wir unsere Reserven nicht unnütz anzugreifen, denn unsere tägliche Kraft wird eher ausreichen. – Sobald die ersten Wildkräuter zu finden sind, ernten wir junge Brennesselschösschen, sprossenden Löwenzahn, Bärlauch und anderes mehr, denn diese Pflanzen beschaffen uns vitaminreiche Salate. Wenn wir in schneefreien Gegenden frühzeitig Kresse ausgesät haben, können wir auch bereits dessen Vorzüge

geniessen. – Erhältlich sind auch naturreine Frucht- und Gemüsesäfte, vor allem die bekannten Biotta-Säfte, die nicht nur wohlschmeckend, sondern vor allen Dingen auch hilfreich sind, um vitaminarme Zeiten zu überbrücken. Wir sprechen aus diesem Grunde den Orangen und den Grapefruits gerne zu. Nutzbringend ist auch das Vollwertmüesli, da es sehr viel Vitalstoffe enthält. Auch ein gutes Vollkornbrot ist dem Weissbrot vorzuziehen, weil es mehr Vitamine des B-Komplexes enthält als die entwerteten Brote. So sind auch tiefgefrorene Produkte vitaminreicher als konservierte, weshalb man die ersteren vorzieht. Darmgärungen wirken ungünstig auf die Auswertung des Vitamingehalts unserer Nahrung. Man sollte sie deshalb ernstlich bekämpfen. Über-grosse Nahrungsmengen von entwerteten Erzeugnissen verschlechtern die Vitaminbilanz. Dagegen werden wir die eingenommenen Vitamine besser auswerten können, wenn wir uns durch genügend Bewegung im Freien viel Sauerstoff zuführen, was wir durch vernünftigen Sport und Wandern erlangen können. Wer die gegebenen Ratschläge berücksichtigt, muss sich nicht synthetischen Vitaminen zuwenden, denn die vorhandenen natürlichen Vitamine werden genügen, bis uns der Garten wieder mit einem Reichtum junger, vitaminreicher Salate versorgt und uns etwas später mit herrlichen Beeren beliefert.

### Papaya

Da diese tropische, melonenartige Frucht jetzt auch in vielen Fruchtgeschäften und sogar in verschiedenen Markthallen bei uns erhältlich ist, wäre es wohl angebracht, wieder einmal kurz über sie Aufschluss zu erteilen. Manche werden sie in den Tropen kennengelernt haben. Dort ist sie unter verschiedenen Namen bekannt. In Brasilien heisst sie «mamao», in Kuba «fruta bomba», in Mexiko «melon zapote» und in Puerto Rico «lechosa».

Derjenige, dem diese Frucht noch unbekannt ist, wird sich fragen, auf welche Weise er sie wohl am besten geniessen könne. Die einfachste Art ist, die Frucht zu teilen, die Kerne zu entfernen und die beiden Hälften mit einem kleinen Löffel auszustecken, indem man das Fruchtfleisch ganz einfach löffelweise geniess. Wem der Geschmack nicht ohne weiteres zusagt, kann ihn mit Zitronensaft angenehmer gestalten, vielleicht auch noch

unter Beigabe von etwas Honig oder Zucker. Die Frucht eignet sich auch ausgezeichnet zur Bereicherung eines Fruchtsalates. Auch mit Bananen und Äpfeln vermennt, ist sie fürs Birchermüesli sehr schmackhaft. Da sie sehr gut verdauen hilft, sind durch ihre Beigabe auch die andern Früchte erträglicher.

#### **Nützlichkeit der Papayakerne**

Da auch die schwarzen Kerne ihre besonderen Werte besitzen, sollte man sie nicht wegwerfen. Sie enthalten Senföl und das Enzym Papain. Dies reinigt den Darm, vertreibt Darmparasiten und hilft Eiweiss verdauen. Will man sich diese Vorzüge auf einfache Weise zunutze machen, nimmt man ein halbes Teelöffelchen davon ein. Dies kann zusammen mit der Frucht geschehen, je nachdem man es ge-

schmacklich vorzieht. Auf diese Weise werden die Kerne ähnlich wirken wie Senfsamen, auch werden die Magen- und Darmschleimhäute durch sie angeregt. Wenn man den Saft der ganzen, aber noch unreifen Pflanze mitsamt den Blättern gewinnt – dieser sieht weiss aus wie Milch –, dann kann man daraus Präparate wie Papayaforce zur Verbesserung der Verdauung herstellen. Bei stärkerer Konzentration hilft er gegen Eingeweidewürmer und Parasiten wie Amöben und andere mehr. Dieses verstärkte Präparat ist unter der Bezeichnung Papayasan bekannt. Wer auf der Reise in den Tropen oder Subtropen täglich Papayakerne nebst einem kleinen Stück eines jungen Papayablattes einnimmt, kann sich dadurch vor Amöben und anderen Darmparasiten schützen.

### **Hilfreicher Instinkt bei Kindern**

Früher war es oft so, dass sich Kinder bei leichter Avitaminose und Mineralstoffmangel rein instinktiv selbst zu helfen wussten. Vielleicht erinnern wir uns sogar, dass auch wir während unserer Kindheit auf den regelmässigen Sonntagswanderungen durch Wälder, Felder und buntes Wiesland so manches fanden, was wir mit Vorliebe als kleine Leckerbissen genossen. In den Bauerngärten wuchsen Malvenstöcke, bekannt als Käslkraut, weil der flache, kreisrunde Same dieser Pflanze einem kleinen Käse gleichsieht. So eigenartig es scheint, verpassten wir keine Gelegenheit, um uns diese kleinen Samen zu beschaffen und sie mit Genuss zu essen. Man war damals eben noch nicht mit allerlei Schleckereien verwöhnt. Einen Käslkrautabsud benützte unsere Mutter jeweils zu Heilzwecken gegen manch ein schmerzendes Übel. Fussbäder, Sitzbäder, Kräuterbäder bereitete sie damit, um uns Linderung zu verschaffen und noch heute erfreut sich eine Käslkrautsalbe grosser Beliebtheit. So mochte denn unsere Vorliebe für den Samen dieser Pflanze gar nicht so abwegig sein. Noch kannte man damals keine chemische Düngung für die

Wiesen, weshalb sie jeweils im schönsten Blumenflor prangten. Niemand verbot uns damals Sauerampfer, Hafermark, Sauer- klee aus dem Walde und andere junge Kleearten zu essen, weil sich die Bauern noch mit einer giftfreien Düngung begnügten, wodurch uns keine Nachteile erwachsen konnten. Heute wäre es in dieser Hinsicht gefährlicher, solchen Liebhabereien zu frönen, aber heute sind auch die Wiesen mit buntem Blumenreichtum verschwunden, gerade durch die veränderte Düngungsart. Wenn wir in verlassenen Bergtälern daher noch Wiesen mit mannigfaltiger Blumenpracht begegnen, können wir schlussfolgern, dass sie gar nicht oder nur spärlich und auf natürliche Weise gedüngt worden sind.

#### **Bestätigendes Beispiel**

Kürzlich berichtete uns eine Leserin unserer Zeitschrift, dass auch sie in ihrer Kindheit all diese Pflanzen mit Vorliebe gegessen habe, ja dass sie sogar die unmöglichsten Bedürfnisse gestillt habe. Während einer gewissen Zeit wusste sie sich nämlich täglich vom angerührten