

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 4

Artikel: Papaya und Ananas : die idealen Enzymlieferanten
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969714>

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: 22.02.2026

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

Papaya und Ananas – die idealen Enzymlieferanten

Neben den verschiedenen Gemüsearten erfreuen wir uns der Köstlichkeiten der Früchte und Beeren, die uns die Natur geradezu in verschwenderischer Auswahl bietet. In ihnen finden wir die zur Lebenserhaltung wichtigen Vitamine, Mineralien und auch Enzyme oder Fermente, wie man sie früher nannte. Als besonders enzymreich gelten die beiden tropischen Früchte Papaya und Ananas. Die spanischen Eroberer berichteten über die Papaya als einem medizinischen Wundermittel. Worauf dieses Wunder beruhte, wussten weder die Spanier noch die Ureinwohner der Karibik, denn damals war die Wirkung der Enzyme noch unbekannt.

Die Erfahrung eines weltberühmten Forschers

Auch der Autor des Buches «Gesundheitsführer durch südliche Länder», Dr. h. c. A. Vogel, konnte sich auf seinen ausgedehnten Forschungsreisen in Südamerika von der vielseitigen Wirkung dieser hervorragenden Früchte überzeugen. Über seine persönliche Erfahrung mit Papaya während seines Aufenthaltes in Lagunas am Maranon berichtet er in dem genannten Buch folgendes:

«Dort habe ich mir angewöhnt, nach jeder Mahlzeit nach einer Papayapflanze Umschau zu halten, damit ich mir ein Blatt davon sichern konnte, denn wohlweislich diente mir dies als Vorbeugungs- und Verdauungsmittel. Schon die Grösse eines Fünf-Franken-Stückes davon genügt jeweils. Das regelmässige Kauen solcher Blätter mag mit dazu beigetragen haben, dass ich auf meinen vielen Tropenreisen von mancherlei Parasiten verschont geblieben bin.

Die Form einer Papaya gleicht der einer Melone, was nicht verwunderlich ist, denn sie kann eigentlich als Baummelone bezeichnet werden. Die reife Frucht hat im Innern eine Höhlung, die mit kleinen, glänzend-schwarzen, feuchten Kugelchen ausgefüllt ist. Das Fruchtfleisch ist gelb oder rötlich und hat einen eigenartigen

Geschmack, an den man sich nur langsam gewöhnt, indem man ihn mit etwas Zitronensaft mildert. Da auch die Frucht verdauen hilft, wird es manchem von uns mit der Zeit zum Bedürfnis, nach den Mahlzeiten noch einen Schnitz Papaya zu essen.» Wenn Sie zudem regelmässig einen Kaffeelöffel der schwarzen Kerne der Papaya kauen, wird Sie das ebenfalls vor Parasiten schützen, da wir in unseren Breitengraden keine Blätter zur Verfügung haben.

Diese Verdauungshilfe verdanken wir dem Papaya-Enzym, welches das tierische Eiweiss ohne grosse Mühe verarbeiten kann. Besonders ältere Menschen sind auf diese Verdauungshilfe angewiesen. Wenn wir unserem Körper diese Hilfe zukommen lassen, werden wir feststellen, dass wir mit weniger Nahrung auskommen und eher unser Hungergefühl stillen können.

Was sind Enzyme?

Eines der bekannten Fermente, das als erstes entdeckt wurde, ist das Pepsin. Es befindet sich im Magensaft und spaltet das Eiweiss. Inzwischen konnte man sehr viele Enzyme nachweisen und sie auch kristallisiert in natürlicher Form darstellen. Um die Aufgabe der Enzyme besser zu veranschaulichen, stellen wir uns vor, dass mit unserer täglichen Nahrung die verschiedensten Speisen im Magen wie in einem Topf durcheinander geworfen werden. Mit dieser Vielfalt könnte unser Körper nichts anfangen und der Mensch müsste verhungern, wenn die Enzyme nicht wären. Diese entwirren nämlich fein säuberlich das Angebot an Speisen und liefern den Zellen die einfachen Bausteine, die diese zu ihrem Aufbau und ihrer Funktionsfähigkeit benötigen. Dieses einfache Beispiel mag die Rolle der Enzyme bei Stoffwechselvorgängen veranschaulichen. Ein Mangel an Enzymen oder eine Störung in der Enzymreaktion kann sich für unsere Gesundheit nachteilig auswirken.

Beeinträchtigung der Enzymaktivitäten

Man darf natürlich nicht vergessen, dass die Hektik unseres täglichen Lebens ver-

bunden mit Stress und Aufregungen die Aktivität der Enzyme einschränken kann. Deshalb schlägt unsere seelische Verfassung so oft buchstäblich schwer auf den Magen. Auch bei älteren Menschen kann es zu einem Mangel an Fermenten kommen. Die Folge davon ist eine schlechte Verwertung der Nahrung und damit eine gewisse Unterversorgung mit den notwendigen Nährstoffen. Blähungen und Völlegefühl könnten, neben einer mangelhaften Leber- und Gallenfunktion, auf eine geringe Enzymaktivität hindeuten. In solchen Fällen ist es besser, die Mahlzeiten auf kleinere Portionen zu verteilen und die Speisen gut zu kauen und durchzuspeichern, denn im Speichel beginnt schon ein Enzymkomplex zu wirken, nämlich das Amyladen, welches Kohlehydrate, also Getreideprodukte, zu Malzzucker abbaut. Jeder kann sich selbst davon überzeugen, wenn er Brot kaut: Der Speisebrei wird immer süßer.

Die Ananas

In dieser bekannten, köstlichen Frucht finden wir ein dem Pepsin ähnliches Enzym. Man gab ihm die Bezeichnung Bromelin. Das Bromelin hat die Fähigkeit, nicht nur das Eiweiss schneller zu verdauen, es zeichnet sich besonders durch entzündungshemmende Eigenschaften aus. Wer an chronischer Gastritis leidet, dem sei neben rohem Kartoffelsaft auch Ananas empfohlen. Ebenso kann diese Frucht bei Darmentzündungen und sogar bei Halsschmerzen heilend wirken. Nur dürfen die Ananas-scheiben nicht aus der Konservendose stammen, und man darf auch nicht den Saft aus der Frucht auspressen, denn die empfindlichen Enzyme werden dadurch teilweise zerstört.

Den Reifegrad einer Ananas erkennt man am feinen Duft, der bereits durch die Schale dringt und die Blätter sich leicht ablösen lassen. Achten wir doch darauf, wenn wir am Gemüsestand diese emzymreiche Frucht kaufen.

Die optimale Wirksamkeit der Enzyme

Den grössten Nutzen können wir aus den naturbelassenen Früchten ziehen, wenn wir

sie wie bereits gesagt in Schnitzen essen. In dieser Form erreichen wir die optimale Enzymaktivität.

Die Enzyme sind auch sehr temperaturempfindlich. Bei 60 Grad Celsius verlieren sie ihre Wirksamkeit. Wenn wir den Genuss der Frucht auf mehrere Tage verteilen, dann können wir diese im Kühlschrank aufbewahren. Niedrige Temperaturen schaden den Enzymen nicht. Nur müssen wir die Früchte eine halbe Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen, sonst sind die Enzyme unwirksam.

Da die Enzyme der beiden Früchte ihre Wirkung erst im Verdauungstrakt entfalten und den Magen in ungefähr 20 Minuten passieren, wäre es angebracht, einen Schnitz Papaya oder Ananas erst nach dieser Zeit zu sich zu nehmen.

Wie halten wir es mit Getränken?

Vielleicht ist es ein falsches Verhalten, wenn wir uns daran gewöhnt haben, während des Essens zu trinken. Sicherlich kann man bei trockenen Speisen, besonders wenn es sich um Kohlehydrate handelt, mit einem Schlückchen Mineralwasser das Schlucken erleichtern, denn der «Kloss» soll uns ja nicht sprichwörtlich «im Hals steckenbleiben». Das zuviele Trinken, um das Essen hinunterzuspülen, sollte man lieber unterlassen, weil wir dadurch die Verdauungssäfte zu stark verdünnen und damit auch die Spaltungsaufgabe der Enzyme erschweren. Mit einem Gläschen Wein zum Essen unterstützen wir wohl die Verdauung, aber wir beeinträchtigen damit die volle Entfaltung der Fermente. Es ist besser, ein Glas Wein ein Viertelstündchen vor dem Essen als Aperitif zu trinken oder sich diesen Genuss erst später zu gönnen. Diese Schlussfolgerung ist logisch, denn wir werden weder bei einem Tier in freier Wildbahn noch beim Haustier beobachten, dass es zugleich frisst und trinkt. Im Fernsehen sieht man öfters, wie ein wildes Tier seine Beute verzehrt und sich zu einer bestimmten Zeit an der Wassertränke einfindet. Aus diesem Verhalten sollten wir

auch etwas lernen, denn viele Schwierigkeiten bei der Verdauung entstehen durch kleine Fehler, die wir sonst gar nicht beachten. Wir sollten uns zum Beispiel auch immer die nötige Zeit nehmen, sorgfältig zu kauen und gut einzuspeichern. Denn gut gekaut ist halb verdaut – wie man sagt!

Den Körper zu entschlacken helfen

Gönnen wir den Verdauungsorganen die Wohltat eines Obsttages, und vergessen dabei nicht, die Papaya und die Ananas einzubeziehen. Vielleicht wäre es sogar besser, nur mit diesen beiden Früchten einen Obsttag durchzuführen. Dabei wird der Darm durch die Wirkung der Enzyme entschlackt und gereinigt von gärenden und

faulenden Nahrungsresten, wenn wir diese Arbeit den Enzymen überlassen. Auf diese Weise wird unser Körper von seinen belastenden Stoffwechselschlacken entgiftet. Nebenbei erweisen sich die beiden Früchte dank ihrer Enzyme als ausgesprochene Schlankmacher. Bei einer ausgewogenen Abmagerungskur sollten diese beiden Früchte nicht fehlen. Die sogenannte Hollywood-Diät beruht ja auf dem Geheimnis dieser Verdauungsenzyme.

Wenn wir das nächste Mal an den Obstständen am Markt oder einem Obstgeschäft vorbeikommen, dann halten wir Ausschau nach den beiden Früchten, die dank ihrer Fermente für unsere Gesundheit von unschätzbarem Nutzen sind.

W.G.

Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs-Erkrankungen

Leider bin ich nicht in der Lage, ein neues, spezifisch wirkendes Krebsmittel bekanntzugeben zu können. Ich möchte jedoch zeigen, was jeder Mensch selbst tun kann, um das Krebsrisiko zu verringern und wenn schon eine Erkrankung vorliegt, was man dann zur Besserung, wenn möglich sogar zur Heilung beitragen kann.

Vielleicht ist es noch viel zu wenig bekannt, dass es außer schulmedizinischen Behandlungsmethoden – Operation, Chemotherapie und Bestrahlung – noch weitere Therapien gibt, nämlich auf biologischer Basis, die sogar dort mit Erfolg angewendet werden, wo angeblich nichts mehr zu machen ist.

Sicherlich brauchen wir dabei eine Hilfe von erfahrenen Therapeuten. Ein solcher Fachmann kann uns Ratschläge und Anweisungen geben, wie ein Bergführer, der uns nicht auf den Berg trägt, sondern uns nur den Weg weist. Was wir dabei selbst tun müssen, das wollen wir im folgenden festlegen.

Erstens müssen wir unsere Ernährungsgewohnheit revidieren und vor allem die sich so katastrophal auswirkende Eiweissüberfütterung auf den Normalstand reduzieren, der nach exakt wissenschaftlicher

Feststellung zirka einem Drittel des heutigen Normalkonsums entspricht.

Zweitens müssen wir die Essenstechnik verbessern, sonst werden weder der Darm noch die Bauchspeicheldrüse normal arbeiten können. Dies bedeutet, dass in der heutigen, hektischen Zeit das so schwer durchzuführende langsame Essen und gute Kauen von grösster Bedeutung ist. Wir haben nicht umsonst unsere Speicheldrüsen, die alle alkalische oder anders gesagt basische Stoffe produzieren und zwar auf die jeweilige Nahrung speziell abgestimmt. *Gut gekaut ist halb verdaut!* Dieses Sprichwort ist keinesfalls eine leere Phrase, sondern ein wichtiger Faktor im späteren Ablauf der Nahrungsverwertung. Die Salzsäure und das Pepsin des Magens können das nicht ersetzen, was ein mangelhaftes Durchspeichern versäumt hat. Vergessen wir nicht, dass die Verdauung, das heisst die ganze Funktion des Darms im Grunde genommen schon im Munde beginnt. Sicherlich hängen 50 Prozent der Verdauungsschwierigkeiten mit dem mangelhaften Durchspeichern der Nahrung zusammen. Gutes Durchspeichern muss man mit viel Mühe lernen – was natürlich bei unserem nervösen Zeitgeist sehr schwer ist.