

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 12: Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?

**Artikel:** Papaya : die tropische Putzfrau für Magen und Darm  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558422>

### **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>**

## Papaya – die tropische Putzfrau für Magen und Darm

Überall in den feuchtheißen Tropen, und nur in den Tropen, gedeiht der Papaya-Baum, der auch häufig Melonen-Baum genannt wird. Mit seinem hohen, biegsamen Stamm und den rings um die Stammspitze entspringenden Blättern ähnelt er in gewisser Weise einer Palme. Seine Blätter und Früchte waren seit jeher bei den Bewohnern der tropischen Klimazonen als natürliches Heilmittel bekannt. Sie kurierten damit Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen und schlechte Verdauung.

In seinem «Gesundheitsführer durch südliche Länder» (vergriffen) beschrieb A. Vogel die Papaya folgendermaßen: «Die stämmigen, krautigen Bäume waren etwa drei bis vier Meter hoch, und der Stammdurchmesser betrug ungefähr 20 bis 25 cm, zwischen den Blattachsen am Stamm hingen 20 bis 25 Früchte. Unten waren die gelben, reifen und nach oben wurden sie immer kleiner, immer grüner und unreifer. Ihre Form gleicht der einer Melone... Die reife Frucht hat im Innern eine Höhlung, die mit kleinen, glänzend schwarzen, feuchten Kügelchen ausgefüllt ist. Es sind dies die Samenkeime.»

Papaya-Baum.



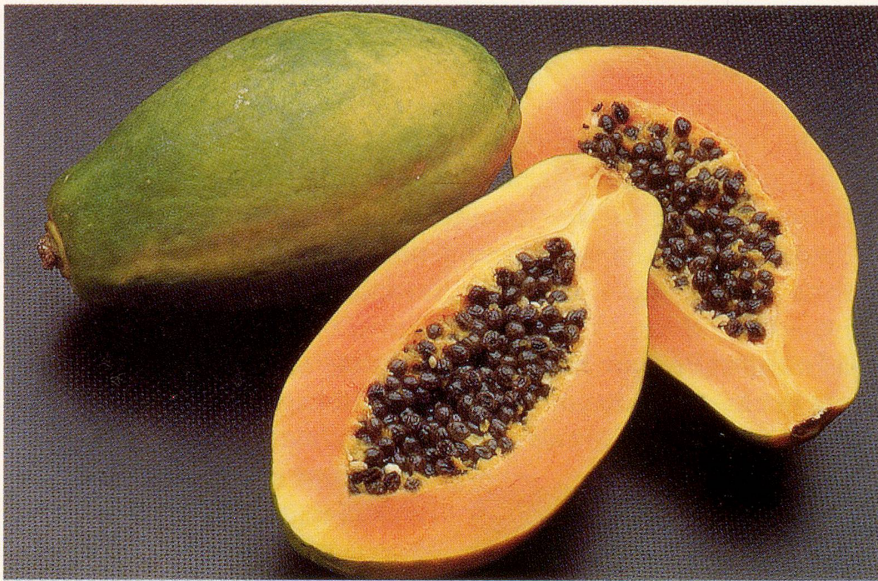
### Eine ungewöhnliche Frucht

In der Botanik ist der Papaya-Baum insofern einzigartig als er dreihäusig ist: neben weiblichen und männlichen, gibt es auch geschlechtslose Bäume. Das Wachstum ist selbst für tropische Verhältnisse ungewöhnlich schnell, denn die Entwicklung vom Schößling bis zum ausgewachsenen Baum dauert nur etwa ein Jahr, und die bis zu fünf Kilo schweren Früchte entwickeln sich in neun Monaten zur vollen Reife.

### Wie es Euch gefällt...

Dr. Vogel fand, das Fruchtfleisch habe «einen eigenartigen Geschmack, an den man sich nur langsam gewöhnt, indem man ihn mit Zitronensaft mildert». Andere bezeichnen den Geschmack der reifen Frucht als eine köstliche Mischung aus Melone und Aprikose.

Tatsächlich wird heute in Amerika die Papaya nicht nur für Konfitüren, Kuchen und Fruchtsalate verwendet, man kombiniert sie auch zu Gurken und grünem Salat, ja man isst sie sogar als gedämpfte Beilage zu Fleisch.



Die frische Papaya enthält Vitamin A, B und C, Karotin (Provitamin A), Kalium und Kalzium.

Die Papaya ist jedoch nicht nur ein Nahrungsmittel, sondern eine Pflanze, der schon vor langer Zeit von vielen Indianerstämmen heilende Kräfte nachgesagt wurden.

### **Papaya macht jede Mahlzeit bekömmlicher**

Für die exotische Frucht gilt, was für manches andere natürliche Heilmittel auch gilt. Daß nämlich altes Wissen um Wirkungs- und Anwendungsweisen im Laufe der Zeit verlorengelut und oft vollkommen in Vergessenheit gerät.

So wurde bereits im 15. und 16. Jahrhundert von den spanischen Eroberern um Kolumbus beobachtet, daß die Einheimischen nach dem Verzehr alten, fast verdorbenen Fisches oder Fleisches keine Magenprobleme bekamen, wenn sie danach reichliche Mengen Papaya aßen. Anscheinend wußte die Bevölkerung der tropischen Gebiete damals, daß die Frucht bei der Verdauung hilft und Magenschmerzen vorbeugt.

Viele Jahre später war dieses Wissen zum Beispiel auf Jamaika verschwunden. Zwar mischte man dem Hühner- und Schweinefutter Papayafrüchte bei, hatte aber offensichtlich vergessen, daß deren wohltuende Wirkung auch für die Menschen zutraf. Amerikanische Wissenschaftler berichten, Ernährungsberater hätten den Inselbewohnern empfohlen, die Papaya wieder in den täglichen Speiseplan aufzunehmen, und seither habe der allgemeine Gesundheitszustand der Bevölkerung Jamaikas große Fortschritte gemacht.

Bei anderen Völkern scheint das Wissen um die Heilkraft der Pflanze lebendig geblieben zu sein, denn Alfred Vogel bemerkte in Peru, daß die Indios nach jeder Mahlzeit Früchte oder Blätter der Papaya aßen. Er übernahm diese Gewohnheit und stellte fest: «Das regelmäßige Kauen solcher Blätter mag mit beigetragen haben, daß ich auf meinen vielen Tropenreisen vor mancherlei Parasiten verschont geblieben bin.»

Walter Hess, Chefredaktor der Monatszeitschrift «Natürlich» riet in einem großen Report über das Reisen in fremde Länder und Kontinente:

«Jedenfalls ist es auf Reisen empfehlenswert, möglichst oft Papayas zu essen; das darin enthaltene Ferment Papain ist eine ausgezeichnete Verdauungshilfe... Papayas bieten auch einen gewissen Schutz gegen Amöben.»

### Das Ferment Papain: mit Power auf die Proteine

In der Tat ist im Baumsaft, in den Blättern, im Fruchtfleisch und in den Kernen der Papaya als wichtigster und aktivster Inhaltsstoff das sogenannte Papain enthalten.

Dieses Ferment entfaltet seine die Verdauung und Entschlackung / Entgiftung begünstigende Wirkung im Magen-Darmtrakt und ist gut verträglich. In der wissenschaftlichen Literatur wird Papain die Fähigkeit zugeschrieben, massive Unterstützung bei der komplizierten chemischen Umwandlung der verschiedenen Eiweißkörper (Proteine) in die lebenswichtigen Aufbaustoffe, die Aminosäuren, zu leisten. Da Papain sowohl in saurem als auch alkalischem Milieu gleichermaßen aktiv ist, wird es als hochwirksame Verdauungshilfe angesehen.



Bei Fernreisen in die Tropen und Subtropen gehören Papaya-Fruchttabletten ins Reisegepäck.

Papain wirkt nicht nur auf die Eiweißstoffe unserer Nahrung, sondern zersetzt auch die Zellen von Darmparasiten und Würmern.

Die Indios der Tropen wickelten zähes Fleisch in Papayablätter und ließen es einige Zeit so liegen, um es zart zu machen. Die Industrie machte sich diese Entdeckung zunutze und bietet heute das getrocknete Papain mit zusätzlichen Gewürzen, Salz und Glutamin als «Weichmacher» für Fleisch an. ●

**Papaya-Fruchttabletten**, das neue A. Vogel-Produkt, bestehen aus dem reinen Fruchtpulver der grünen, noch unreifen Papaya, weil darin das eiweißspaltende Papain stärker angereichert ist als in der reifen rötlichen Frucht. Sie unterstützen die Verdauung und enthalten alle Vitamine und Mineralstoffe der frischen Papaya.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern (in D erst ab September 1995, bis dahin: Papayaforce).