Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 5: Schöne Exotin Papaya

Artikel: Papaya : die gesunde Exotin
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557819

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

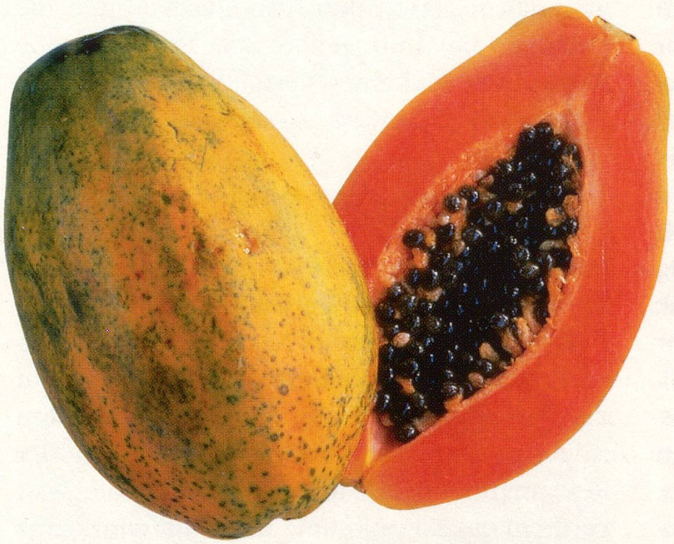
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 08.08.2025

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

Papaya – die gesunde Exotin



Die tropische Papaya ist als reife Frucht eine Vitamin- und Mineralstoff-Bombe, die man dank schneller Transportmöglichkeiten jetzt auch häufiger bei uns sieht. Werden die unreifen Früchte am Baum angeritzt, rinnt ein milchiger Saft heraus, der in der Medikamentenherstellung begehrt ist. Er enthält als wichtigsten Wirkstoff Papain, ein eiweissspaltendes Enzym, das die Verdauung anregt und belastende Schlacken aus dem Darm räumt – aber noch viele andere Heilkräfte hat.

In vielen tropischen und subtropischen Ländern ist es üblich, morgens zum Frühstück eine halbe Papaya zu essen. Ein gesunder Start in den Tag, denn dies regt die Verdauung an, fördert die Aktivität der Leber und Milz, entsäuert und macht munter.

Die wilde Papayapflanze ist ursprünglich in den Wäldern der feuchten Niederungen und Küsten Südmexikos und Zentralamerikas zu Hause. In spanischen Aufzeichnungen von 1519 über die Eroberung Mexikos heisst es: «Unsere ganze Mannschaft wurde fürstlich bewirtet, bis unsere Soldaten Probleme mit der Völlerei bekamen. Als das die Häuptlinge sahen, riefen sie nach ihren Dienern, um etwas hereinzubringen, das offenbar eine Melone mit goldenem Fleisch und weicher Haut und dabei so gross wie der Kopf eines Mannes war. Sie selbst assen diese Frucht und bedrängten uns, es ihnen gleichzutun. Im gleichen Augenblick verschwanden unsere Verdauungsprobleme, als ob wir nur wenig gegessen hätten.»

Berichte, wonach Marco Polo die Papaya zuerst im Orient entdeckt habe, können nicht stimmen. Es ist eher eine Verwechslung mit der in Malaysia heimischen Durianfrucht zu vermuten, die ebenfalls ein eiweissabbauendes Enzym enthält.

Goldenes Fruchtfleisch – zweitrangig?

Heute findet man Papayas in allen subtropischen und tropischen Gegenden der Welt. Selbst im Mittelmeerraum und auf den Kanarischen Inseln werden Papayabäume, die häufig auch «Melonenbäume» genannt werden, kultiviert. Bemerkenswert ist, dass die Papaya heute ausserhalb Lateinamerikas stärker verbreitet ist als auf dem Ursprungskontinent und in etwa 50 Sorten angebaut wird.

Das gelborange, weiche, süss-saftige Fruchtfleisch von butterartiger Konsistenz (aber fettfrei!) wird von einer festen Haut umgeben, die bei der unreifen Frucht grün und bei der reifen gelb ist. Es umschliesst Hunderte von pfeffergrossen, lackschwarzen Samen, die nach Kresse riechen und aufgrund des in ihnen enthaltenen Senföls scharf schmecken. Das Fruchtfleisch ist weitgehend säurefrei und schmeckt um so köstlicher, je mehr es zur Farbe Orange tendiert.

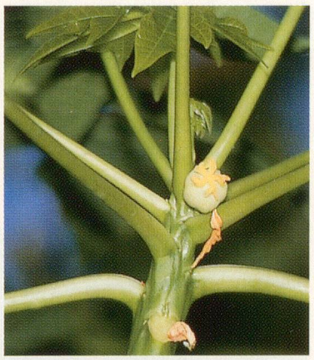
Als Laie vermutet man nicht, dass Papayas erst in zweiter Linie als Obst zum Essen angebaut werden. Das wichtigste Ziel ist nämlich die Papaingewinnung. Das Enzym wird in der Arzneimittelherstellung benötigt, dient der Lebensmittelindustrie zusammen mit Gewürzen, Salz und Glutamin als Fleisch-Zartmacher, und die Textilproduktion setzt es ein, um das Schrumpfen von Wolle und Seide zu verhindern. Der Bedarf an Papain steigt weltweit ständig und beträgt allein in den USA und Europa jährlich mehr als 300 Tonnen.

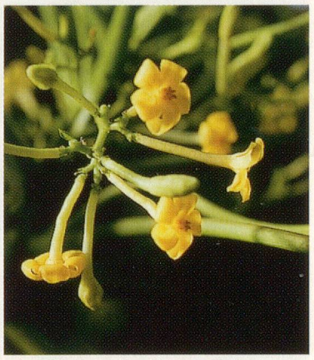
Der Wirkstoff Papain befindet sich in den Milchröhren des Stammes und in den Blättern, besonders reichlich jedoch in den noch unreifen Früchten und den Samen der reifen Frucht. Durch das Anritzen der unreifen Baumfrüchte in den frühen Morgenstunden wird ein milchiger Saft gewonnen, der zu einer grau-grünen Masse getrocknet wird. Die Frucht ist nach dem Anzapfen weiter für den Verzehr geeignet – wegen der Narben aber nicht mehr für den Export.

Eine Staude mit Riesenbeeren

Der Papayabaum mit seinem holzigen, aber hohlen Stamm und den rizinusähnlichen, fünf- bis neunteiligen Blättern in Form einer Hand, wird zwischen vier und sechs Meter hoch. Im unteren Teil fallen die Blätter häufig ab, so dass nur an der Spitze ein langstieliger Blätterkranz bleibt. Der Baum, der botanisch gesehen eine Staude ist, wächst im optimalen Klima seiner Heimatländer rasant, und schon nach drei Jahren ist der Stamm etwa 30 Zentimeter dick und oben reichlich mit Früchten behangen. Papayabäume haben eine Lebensdauer von etwa zehn Jahren. Da nach dem zweiten Jahr des Früchtetragens die Fruchtproduktion abnimmt, wird die Pflanze im kommerziellen Anbau oft schon nach dem dritten Jahr durch eine neue ersetzt.

In der Regel sind Papayas zweihäusig, d.h. männliche und weibliche Blüten befinden sich nicht auf der selben Pflanze; es kommen aber auch Zwitterblüten und (noch unerklärliche) Geschlechtsumwandlungen vor. Die weiblichen Blüten sind grösser und besitzen eine kelchförmige fünfblättrige Blumenkrone ohne Staubgefässe. Die männlichen Blüten stehen an verzweigten Rispen, sind trichterförmig und tragen zehn Staubgefässe. Die Bestäubung der süss duftenden Blüten geschieht durch den Wind, durch Kolibris, Schmetterlinge und Motten. Nach der Bestäubung reifen am Stamm traubenartig bis zu sechs Kilo schwere, ovale oder birnenförmige Früchte, die botanisch zu den Beeren zählen.





Weisse Kelche und gelbe Rispen: weibliche (oben) und männliche Papayablüten.

Heilmittel in der Ethnomedizin

Die südamerikanischen Indios nannten die Papayapflanze auch «Baum der Gesundheit», und tatsächlich benutzten sie sie quasi als Allheilmittel. Der zerstossene Fruchtbrei wurde auf Wunden und Verletzungen gelegt, mit dem Milchsaft behandelten sie Brandwunden und Hautausschläge, die Früchte brachten nach üppigen Mahlzeiten oder zuviel Alkohol Übelkeit und Völlegefühl zum Verschwinden, in

Zum Weiterlesen:
Barbara Simonsohn «Papaya, Heilen mit der Wunderfrucht», Windpferd Verlag, ISBN 3-89385-228-X, DM 24,80/Fr. 23.–/ATS 181.–

die Blätter wurde zähes Fleisch gewickelt, um es weicher zu machen, zerkaute Samen eliminierten Würmer und Parasiten aus dem Darm, der Tee der Blüten half bei Fieber und Bronchitis.

In der indischen und der indianischen Volksmedizin wurden die Früchte auch häufig bei Entzündungen eingesetzt: Als Speise bei Magen- und Darmentzündungen und als Auflage von Fruchtscheiben bzw. zerstossenen Samen auf entzündete und infizierte Hautstellen. Durch das Enzym Papain wird der Körper darin unterstützt, die Entzündung auszuheilen. Zwar wirkt es nicht direkt antiphlogistisch, fördert aber alles, was hilft, den Schaden zu begrenzen und neues, gesundes Gewebe zu bilden: Papain macht das Blut dünnflüssiger, baut Giftstoffe im Entzündungsherd ab und verhindert die Bildung krankhafter Immunokomplexe, die zu neuen Entzündungen führen und die körpereigene Abwehr hemmen.

- *Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Verdauungsbeschwerden finden schnell Linderung und durch eine ständige Diät mit Papaya eine dauernde Besserung.* (Dr. David Chowry Muther, Leibarzt von Mahatma Gandhi)

Obwohl man die Papayastaude (*Carica papaya*) häufig auch als «Melonenbaum» bezeichnet, ist sie mit dem Kürbisgewächs nicht verwandt und nicht verschwägert. Engere familiäre Beziehungen bestehen zur Feige (Carica) und zu den Passionsblumengewächsen.

Papaya als Verdauungshilfe

Eiweissspaltende Enzyme finden sich in einigen tropischen Früchten: in der Kiwi (Actinidin), der Ananas (Bromelain) und in der Papaya das noch wirksamere Papain. Frisch helfen diese Früchte beim Abnehmen, weil sie den Stoffwechsel anregen, Eiweiss schneller abbauen und den Abtransport von Schlackenstoffen forcieren. Grundsätzlich wird ja die Einnahme solcher Enzyme als eine der wichtigsten naturheilkundlichen Behandlungsmethoden bezeichnet, denn eine ungenügende biochemische Verarbeitung der Eiweisse hinterlässt schädliche Abbauprodukte im Darm. Unverdaute Eiweissrückstände können letztlich sogar die Peristaltik, die notwendige Bewegung der Darmmuskulatur, hemmen.

Vor diesem Hintergrund wird die Bedeutung der Papaya und Papayapräparate verständlich. Papain hilft, eiweisshaltige Nahrung gründlich zu verdauen und vernichtet Zelltrümmer. Es ist als Verdauungshilfe auch deshalb so effektiv, weil es im Gegensatz zu anderen Enzymen in saurem wie alkalischem Milieu wirksam ist. Proteine können nur dann vom Körper verwertet werden, wenn im Magen genügend Magensäure produziert wird. Während das oft verabreichte Enzym Pepsin seine Wir-

kung nur im übersäuerten Magenmilieu entfaltet, bricht das Papain die Eiweissfasern sowohl im Magen als auch im Darm auf und beschleunigt den Aufspaltungsprozess von Eiweiss in die so wichtigen körpereigenen Aminosäuren.

- *Papain ist das einzige bekannte Fruchtderivat, das totes Zellgewebe angreift und vernichtet.* (Dr. John H. Kellog)

A papaya a day – keeps the doctor away ...

... sagt man auf Hawaii. Tatsächlich ist sie überreich an Betakarotin/Provitamin A (mehr als in Karotten) und Vitamin C (mehr als in Kiwis). Sie enthält viel Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium, sehr viele Karotinoide und auch Flavonoide, die die Durchlässigkeit der Blutkapillaren regulieren. Enthalten sind ausserdem Vitamin B1, B2, Niacin und B6 sowie Vitamin E. Mit 100 Gramm Fruchtfleisch liefert die Papaya neben Wasser 2,3 Gramm Kohlenhydrate, 0,5 Gramm Eiweiss, 0,1 Gramm Fett und 12 Kilokalorien.

Der Vitalstoff- und Enzymgehalt beeinflusst das Stoffwechselgeschehen und die Tätigkeit der endokrinen Drüsen. Papaya-Anhänger wie die Buchautorin Barbara Simonsohn meinen: «Ob Übergewicht, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Übersäuerung, Hautprobleme, Entzündungen, Krampfadern, Herpes, Verstopfung, Allergien, eine

Erntefrische, reife, unbehandelte Papayas aus Kamerun und der Elfenbeinküste sind in der Schweiz zu beziehen über die Genossenschaft TerrEspoir (siehe S. 36).

Alfred Vogel: Papayas nach jeder Mahlzeit

Die schönsten Papayabäume entdeckte Alfred Vogel am Marañón, dem grössten Quellfluss des Amazonas. Im (vergriffenen) *Gesundheitsführer durch südliche Länder* schreibt er: «Ich hatte mir dort angewöhnt, nach jeder Mahlzeit nach einer Papayapflanze Umschau zu halten, damit ich mir ein Blatt davon sichern konnte, denn wohlweislich diente mir das als Vorbeugungs- und Verdauungsmittel. Schon die Grösse eines Fünffrankenstückes davon genügte jeweils ... Die stark heilwirkenden Stoffe, vor allem das sogenannte Papain, ... hat zwei ganz spezifische Wirkungen. Erstens einmal tötet, besser gesagt, verdaut es alle Darmparasiten ... Wer daher nach jeder Mahlzeit ein Stück von einem Papayablatt isst oder einen Teelöffel voll der schwarzen Kerne kaut und schluckt, auch wenn sie nicht gut munden, wird von den Parasiten, also von der lästigen Wurmplage befreit. Wer diese Vorsichtsmassnahme regelmässig durchführt, ist auch gegen Infektionen gefeit. Noch weitere Vorzüge weist die Papaya auf, denn sie wirkt günstig auf die Bauchspeicheldrüse ein und hilft, das Eiweiss zu verdauen. Wer nach reichlicher Eiweissnahrung Papaya geniesst, fühlt sich rasch erleichtert, da das schlappmachende Völlegefühl schon nach einigen Minuten verschwindet. Auch der Zuckerkranke findet im Papayasan ein vorzügliches Hilfsmittel, weil es vor allem bei der Verarbeitung von Fett und Eiweiss einen grossen Dienst zu leisten vermag. Bei schlechter Verdauung, auch wenn der Abbau der Eiweissnahrung Mühe bereitet, sollte man nach jeder Mahlzeit 2 Papayasantabletten einnehmen, und man wird über dieses Naturmittel begeistert sein.»

Inzwischen sind (ausser im Kanton Appenzell) die erwähnten Papayasantabletten durch die **Papaya-Fruchttabletten von A. Vogel** (in D: Papayaforce) ersetzt worden. Die natürliche Verdauungshilfe besteht aus dem reinen Fruchtpulver der noch grünen Papaya und ist so schonend verarbeitet, dass sämtliche Inhaltsstoffe wie Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

Gesichtsmaske:
Mus von Papaya-Fruchtfleisch mit 1 TL Sahne oder etwas Avocadomus mischen, aufs gereinigte Gesicht auftragen und 30 Minuten einwirken lassen.

Papaya-Essig
Fruchtschalen, ganze Früchte oder Blätter in dünne Scheiben schneiden, ein Einmachglas zu zwei Dritteln damit füllen und Apfelessig zugiessen.
Dieser Papaya-Essig hält sich lange. Verwendet man ihn als Badezusatz, wird die Haut schön und straff. Ausserdem hilft das Bad unterstützend bei Infektionen. Haarspülungen mit Papaya-Essig bringen mit der Zeit Haarschuppen zum Verschwinden.

Rezepte aus: B. Simonsohn, «Papaya», siehe Seite 7.

entgleiste Darmflora, Infektionen jeder Art – alle diese Beschwerden kann die Papaya verbessern, ohne die Symptome zu unterdrücken. Sie setzt mit ihren Vitalstoffen direkt an den Ursachen an und bringt das Immunsystem und andere körpereigene Regulationssysteme wieder dazu, aus eigener Kraft harmonisch zu arbeiten.» Papaya-Enthusiasten glauben gar an eine Steigerung der Libido, der Lebensfreude und der Schönheit.

Im Alter werden vom Organismus weniger Enzyme in schlechterer Qualität produziert. Deshalb sind neben enzymhaltigen Nahrungsmitteln wie Keimen, Algen, Wildkräutern, Grünsäften und Knoblauch enzymreiche tropische Früchte empfehlenswert. (Denken Sie auch daran, dass die meisten Enzyme beim Kochen und durch die Zubereitung in der Mikrowelle zerstört werden.)

• *Im höheren Lebensalter, wenn die Organe allmählich unter Schwierigkeiten arbeiten, wenn eine organische Schwäche oder Verletzung zu anderen gelegentlichen Beschwerden hinzukommt und die Leiden sich gegenseitig verstärken, ist eine Entlastung und Entgiftung des gesamten Organismus mit Hilfe der Papaya von besonderer Bedeutung.»* (Dr. K. R. Krogmann)

Papaya in der Kosmetik

Das Enzym Papain soll abgestorbene Hautschichten aufweichen und auflösen, ohne die gesunde Haut anzugreifen. In den USA gibt es viele Papaya-Produkte, vom Shampoo über die Peelingmaske bis zur Creme. Hierzulande ist das Angebot noch klein, doch kann man – neben der «Schönheitskur» von innen mit einem Obsttag, bei dem nur Papayas und Ananas gegessen werden – die Haut mit einer glättenden Maske oder einem nährenden Öl verwöhnen (siehe Randspalte).

Saftige Cocktails

Gesundheitsmediziner empfehlen allgemein zur Vorbeugung gegen Krebs und andere Krankheiten pro Tag zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Diese Menge im Alltag zu erreichen, ist nicht immer einfach. Praktikabler scheint es, frisch gepresste Säfte zu trinken und so Nährstoffe in «geballter» Form (ohne die Verluste, die beim Erhitzen entstehen) zu sich zu nehmen. Reiner Papayasaft schmeckt köstlich, er verträgt sich aber auch ausgezeichnet mit dem Saft tropischer und einheimischer Früchte wie Ananas, Grapefruit, Mango, (Blut-)Orangen, Birnen, Äpfel und Pfirsiche. Papayasaft kann bis zu 12 Stunden aufbewahrt und beispielsweise in einer Thermoskanne ins Büro oder in die Schule mitgenommen werden. • IZR/BS

Auch Kinder, die manchmal Obst- und Gemüsemuffel sind, lieben frischgepresste Säfte, um so mehr, wenn sie selbst Phantasiedrinks herstellen und dekorieren dürfen.